

NIVEAUX	DOMAINES TRAVAILLES	QUALITES SPECIFIQUES	SEANCES	REFERENCE	MARQUEURS DE FORME						
					ENDURANCE	SOUPLESSE		FORCE		EQUILIBRE	
					CARDIO	HAUT	TRONC	BRAS	JAMBES	STATIQUE	DYNAMIQUE
1- I N I T I A T I O N	1 BASES	1 GENERALES	0 PRISE DE RAQUETTE	DEB 1 - 110	1	2	1	2	1	2	1
			1 REGLES DU JEU	DEB 1 - 111	3	1	1	2	2	2	3
			2 REGLES DU SERVICE	DEB 1 - 112	1	1	1	2	2	2	1
			3 MOUVEMENT	DEB 1 - 113	3	2	2	1	3	3	3
			4 COUP DROIT -CD-	DEB 1 - 114	2	2	2	3	2	3	3
	2 ACTIONS	1 TAPER	0 FRAPPER	DEB 1 - 210	2	2	1	4	3	4	2
			1 FRAPPER SUR BALLE HAUTE	DEB 1 - 211	4	2	3	4	3	4	4
		2 PORTER	0 PORTER LA BALLE	DEB 1 - 220	1	3	2	1	1	3	2
			1 POUSSER LA BALLE	DEB 1 - 221	1	3	2	1	1	3	2
		3 AMORTIR	0 AMORTIR LOIN DE LA TABLE	DEB 1 - 230	1	4	3	1	1	3	2
			1 AMORTIR PRES DE LA TABLE	DEB 1 - 231	1	4	3	1	1	3	2
			0 FROTTER DESSOUS -COUPE-	DEB 1 - 240	2	4	2	1	2	2	2
			1 FROTTER DESSUS -TOP SPIN-	DEB 1 - 241	3	4	3	3	3	3	3
	4 FROTTER	2 FROTTER/COTE -SIDE SPIN-	DEB 1 - 242	3	4	4	3	3	3	3	
		1 LATERALE	0 DEPLACEMENT LATERAL COURT	DEB 1 - 310	4	2	2	2	4	3	4
			1 DEPLACEMENT LATERAL LONG	DEB 1 - 311	5	3	3	4	5	4	5
		2 PROFONDEUR	0 DEPLACEMENT PROFONDEUR COURT	DEB 1 - 320	2	3	4	2	3	5	4
			1 DEPLACEMENT PROFONDEUR LONG	DEB 1 - 321	4	4	4	2	4	4	5
2- A P P R E N D R E		1 TECHNIQUE	1 SERVICE	0 SERVICE COUPE	DEB 2 - 110	1	3	1	2	2	2
	1 SERVICE RAPIDE			DEB 2 - 111	3	2	3	3	3	2	3
	2 POUSSETTE		0 POUSSETTE CD	DEB 2 - 120	3	3	3	1	2	2	3
			1 POUSSETTE RV	DEB 2 - 121	3	3	3	1	2	2	3
	3 ATTAQUE		0 ATTAQUE CD	DEB 2 - 130	3	3	3	2	3	3	3
			1 ATTAQUE RV	DEB 2 - 131	3	3	3	2	3	3	3
	4 BLOC		0 BLOC CD	DEB 2 - 140	3	3	3	2	2	3	3
			1 BLOC RV	DEB 2 - 141	3	3	3	2	2	3	3
	5 TOP SPIN		0 TOP SPIN CD	DEB 2 - 150	3	3	3	3	3	3	3
			1 TOP SPIN RV	DEB 2 - 151	3	3	3	3	3	3	3
	6 DEFENSE		0 DEFENSE CD	DEB 2 - 160	4	4	4	2	4	4	4
			1 DEFENSE RV	DEB 2 - 161	4	4	4	2	4	4	4
3- P R O G R E S S I O N	2 TACTIQUE	1 COURT	0 SERVICES COURTS	DEB 2 - 210	2	3	3	2	2	3	2
			1 REMISES COURTES	DEB 2 - 211	3	3	3	2	2	3	3
			2 POUSSETTES COURTES	DEB 2 - 212	3	3	3	2	2	3	3
			3 BLOCS COURTS	DEB 2 - 213	2	3	3	2	3	4	2
		2 DEUX REBONDS	0 SERVICES DEUX REBONDS	DEB 2 - 220	2	3	3	2	2	3	2
			1 REMISES DEUX REBONDS	DEB 2 - 221	2	3	3	2	2	3	2
			2 POUSSETTES DEUX REBONDS	DEB 2 - 222	3	3	3	2	3	4	3
			3 BLOCS DEUX REBONDS	DEB 2 - 223	4	4	4	2	4	4	4
		3 LONG	4 TOP SPINS DEUX REBONDS	DEB 2 - 224	5	5	4	4	5	4	5
			0 SERVICES LONGS	DEB 2 - 230	4	3	3	3	3	4	3
			1 REMISES LONGUES	DEB 2 - 231	4	3	3	3	3	4	3
			2 POUSSETTES LONGUES	DEB 2 - 232	4	3	3	2	3	4	4
	3 BLOCS ROTATION		DEB 2 - 233	5	5	5	4	4	4	4	
	4 VARIATION DE TOP SPINS		DEB 2 - 234	5	5	5	5	5	5	5	
	1 VARIATION DES COUPS	1 VARIATION	5 ATTAQUES	DEB 2 - 235	5	5	5	5	5	5	5
			6 DEFENSES	DEB 2 - 236	5	5	5	5	5	5	5
			0 SERVICE COURT	DEB 3 - 110	1	3	2	2	2	3	2
			1 SERVICE LONG	DEB 3 - 111	2	3	2	2	2	3	2
2 POUSSETTE LONGUE			DEB 3 - 112	3	2	1	1	3	2	3	
3 POUSSETTE COURTE			DEB 3 - 113	2	3	3	1	3	4	2	
4 FLIP SANS EFFET	DEB 3 - 114		2	3	3	2	3	4	3		
5 FLIP ROTATION	DEB 3 - 115		2	3	3	2	3	4	3		
6 TOP SPIN ROTATION	DEB 3 - 116		4	3	2	4	3	2	4		
7 TOP SPIN FRAPPE	DEB 3 - 117		4	3	2	5	4	2	4		
8 BLOC SANS ROTATION	DEB 3 - 118	2	3	2	1	2	3	1			
2 UTILISATION DES COUPS	2 UTILISATION	9 BLOC SPIN	DEB 3 - 119	3	4	3	1	2	3	1	
		10 DEFENSE VARIEE	DEB 3 - 120	4	5	4	2	4	3	5	
		11 DEFENSE OFFENSIVE	DEB 3 - 121	5	3	3	3	4	3	5	
		1 SERVICES COURTS	DEB 3 - 210	1	4	3	2	3	3	2	
		2 SERVICES LONGS	DEB 3 - 211	3	3	2	3	4	2	3	
		3 JEU COURT	DEB 3 - 212	2	3	3	2	3	5	4	
		4 PRISE D'INITIATIVE	DEB 3 - 213	4	4	2	4	4	3	5	
		5 CONTRE INITIATIVE	DEB 3 - 214	3	2	2	3	3	3	4	
6 VITESSE	DEB 3 - 215	5	3	4	3	5	3	5			
7 MI-DISTANCE	DEB 3 - 216	5	4	4	5	5	3	5			
8 DEFENSE	DEB 3 - 217	5	4	5	3	5	4	5			