

NIVEAUX	DOMAINES TRAVAILLES	QUALITES SPECIFIQUES	SEANCES	REFERENCE	MARQUEURS DE FORME									
					ENDURANCE		SOUPLESSE		FORCE		EQUILIBRE			
					CARDIO		HAUT	TRONC	BRAS	JAMBES	STATIQUE	DYNAMIQUE		
1- TECHNIQUE	1 GESTUELLE	1 SANS EFFET	0 POUSSETTE CD	PRAT 1 - 110	1		3	2	1	2	2	3		
			1 POUSSETTE RV	PRAT 1 - 111	1		3	2	1	2	2	3		
			2 FLIP CD	PRAT 1 - 112	2		3	3	2	3	4	4		
			3 FLIP RV	PRAT 1 - 113	2		3	3	2	3	4	4		
			4 BLOC CD	PRAT 1 - 114	2		1	1	1	1	2	1		
			5 BLOC RV	PRAT 1 - 115	2		1	1	1	1	2	1		
			6 DEFENSE CD	PRAT 1 - 116	4		5	4	2	4	3	5		
		7 DEFENSE RV	PRAT 1 - 117	4		5	4	2	4	3	5			
		2 ROTATION	0 SERVICE CD	PRAT 1 - 120	1		4	2	4	1	3	1		
			1 SERVICE RV	PRAT 1 - 121	1		4	2	4	1	3	1		
			2 POUSSETTE CD	PRAT 1 - 122	1		3	2	1	2	2	3		
			3 POUSSETTE RV	PRAT 1 - 123	1		3	2	1	2	2	3		
			4 TOP SPIN CD	PRAT 1 - 124	3		3	2	4	4	2	5		
			5 TOP SPIN RV	PRAT 1 - 125	3		3	2	4	4	2	5		
			6 BLOC CD	PRAT 1 - 126	2		1	1	1	1	2	1		
			7 BLOC RV	PRAT 1 - 127	2		1	1	1	1	2	1		
			8 DEFENSE CD	PRAT 1 - 128	4		5	4	3	4	3	5		
			9 DEFENSE RV	PRAT 1 - 129	4		5	4	3	4	3	5		
		3 COMBINAISON	0 SERVICE CD	PRAT 1 - 130	1		4	2	4	1	3	1		
			1 SERVICE RV	PRAT 1 - 131	1		4	2	4	1	3	1		
			2 POUSSETTE CD	PRAT 1 - 132	1		3	2	1	2	2	3		
			3 POUSSETTE RV	PRAT 1 - 133	1		3	2	1	2	2	3		
			4 FLIP CD	PRAT 1 - 134	2		3	3	2	3	4	4		
			5 FLIP RV	PRAT 1 - 135	2		3	3	2	3	4	4		
			6 DEMARRAGE CD	PRAT 1 - 136	3		3	2	4	4	2	5		
			7 DEMARRAGE RV	PRAT 1 - 137	3		3	2	4	4	2	5		
			8 CONTRE INITIATIVE CD	PRAT 1 - 138	2		1	2	1	1	2	1		
			9 CONTRE INITIATIVE RV	PRAT 1 - 139	2		1	2	1	1	2	1		
	2 MOUVEMENT	1 DEPLACEMENTS	0 DEFENSE CD	PRAT 1 - 140	4		5	4	3	4	3	5		
			1 DEFENSE RV	PRAT 1 - 141	4		5	4	3	4	3	5		
			0 VERS LE CD	PRAT 1 - 210	5		3	2	2	5	2	5		
			1 VERS LE RV	PRAT 1 - 211	5		3	2	2	5	2	5		
			2 AU VENTRE	PRAT 1 - 212	3		3	5	2	5	4	3		
2 VITESSE		3 ARRIERE	PRAT 1 - 213	5		3	4	2	5	3	5			
		4 AVANT	PRAT 1 - 214	5		3	2	2	5	2	5			
		0 VITESSE PRES TABLE	PRAT 1 - 220	5		4	4	3	4	3	5			
3 ANTICIPATION		1 VITESSE MI-DISTANCE	PRAT 1 - 221	5		4	4	5	5	3	5			
		2 VITESSE DEFENSE	PRAT 1 - 222	5		4	4	3	4	3	5			
		0 REPLACEMENT	PRAT 1 - 230	3		4	3	3	4	3	4			
3 VARIATIONS		1 RYTHME	1 COUVERTURE	PRAT 1 - 231	5		4	3	5	5	3	5		
			0 VITE	PRAT 1 - 310	4		4	3	4	3	3	4		
		2 ROTATION	1 LENT-VITE	PRAT 1 - 311	5		4	4	5	4	3	4		
			2 VITE-LENT	PRAT 1 - 312	4		4	3	4	4	3	4		
	3 PLACEMENT/TRAJECTOIRE	0 SPIN MAX	PRAT 1 - 320	5		4	4	5	5	4	5			
		1 FAUX TOP	PRAT 1 - 321	3		3	2	2	3	3	4			
2- TACTIQUE	1 SCHEMES DE JEU	1 INITIATIVE	0 COURBE - TENDUE	PRAT 1 - 330	4		4	3	4	3	3	4		
			1 TENDUE - COURBE	PRAT 1 - 331	4		4	3	5	4	3	5		
		2 SYSTEMES DE JEU	2 CONTRE INITIATIVE	0 INITIATIVE CD	PRAT 2 - 110	4		3	3	5	4	2	4	
				1 INITIATIVE RV	PRAT 2 - 111	4		3	3	4	4	2	4	
			3 STRUCTURES DE JEU	3 COUP FORT	0 CONTRE INITIATIVE CD	PRAT 2 - 120	3		4	4	3	4	4	3
		1 CONTRE INITIATIVE RV			PRAT 2 - 121	3		4	4	3	4	4	3	
	3 REVERS	0 COUP FORT CD		0 COUP FORT CD	PRAT 2 - 130	4		3	3	5	4	2	4	
			1 COUP FORT RV	PRAT 2 - 131	4		3	3	5	4	2	4		
			0 VITESSE PRES TABLE	PRAT 2 - 210	5		4	4	3	5	4	5		
		2 VENTRE	1 PRES DE LA TABLE	1 PLACEMENT PRES TABLE	PRAT 2 - 111	5		4	4	3	5	4	5	
				0 ROTATION MI-DISTANCE	PRAT 2 - 220	5		4	3	5	5	3	5	
			3 REVERS	1 MI-DISTANCE	1 PUISSANCE MI-DISTANCE	PRAT 2 - 221	5		4	3	5	5	3	5
		0 VARIATION DEFENSE			PRAT 2 - 230	5		4	4	3	4	4	4	
		3 REVERS		1 DEFENSE OFFENSIVE	1 DEFENSE OFFENSIVE	PRAT 2 - 231	5		4	5	4	4	3	5
			0 TENUE CD		PRAT 2 - 310	4		3	3	5	4	3	4	
	2 VENTRE		1 PETIT COTE CD	1 PETIT COTE CD	PRAT 2 - 311	5		4	4	4	5	3	5	
				2 VENTRE	PRAT 2 - 312	2		4	4	3	3	4	3	
	3 REVERS		3 RETOUR RV	3 RETOUR RV	PRAT 2 - 313	3		3	3	3	3	3	4	
				0 VENTRE - ANGLES	PRAT 2 - 320	3		3	3	3	2	3	3	
		3 REVERS	1 ANGLES - VENTRE	1 ANGLES - VENTRE	PRAT 2 - 321	3		3	3	3	2	3	3	
	0 TENUE RV			PRAT 2 - 330	2		3	2	2	2	4	2		
	3 REVERS		1 RV - ANGLES	1 RV - ANGLES	PRAT 2 - 331	4		4	3	3	3	3	4	
		2 RV - VENTRE		PRAT 2 - 332	3		2	2	2	2	2	3		
		3- PERFORMANCE	1 GESTION DU POINT	1 PREMIERES BALLE	0 SERVICES	PRAT 2 - 110	3		4	2	3	3	3	3
	1 REMISES				PRAT 3 - 111	3		4	2	3	3	3	3	
	2 SCHEMES			0 AVEC PRISE D'INITIATIVE	0 AVEC PRISE D'INITIATIVE	PRAT 3 - 120	5		4	4	4	5	4	5
					1 CONTRE INITIATIVE	PRAT 3 - 121	3		3	3	4	4	4	4
				3 ECHANGES	0 PRES DE LA TABLE	0 PRES DE LA TABLE	PRAT 3 - 130	4		3	4	4	4	4
	1 MI-DISTANCE					PRAT 3 - 131	5		4	4	5	5	4	5
	2 JEU EN DOUBLE		2 DEFENSES		2 DEFENSES	PRAT 3 - 132	5		5	5	3	5	5	5
				0 ROTATION LATÉRALE	PRAT 3 - 210	5		3	4	3	5	3	5	
			3 PREMIERES BALLE	1 ROTATION PROFONDEUR	1 ROTATION PROFONDEUR	PRAT 3 - 211	5		3	4	3	5	3	5
	0 VENTRE				PRAT 3 - 220	4		3	4	3	5	3	5	
3 PREMIERES BALLE	1 ANGLES			1 ANGLES	PRAT 3 - 221	5		3	4	3	5	3	5	
			2 PARTENAIRE	PRAT 3 - 222	5		3	4	3	5	3	5		
	3 MONEY TIME		0 BALLE COURTES	0 BALLE COURTES	PRAT 3 - 230	5		3	4	3	5	3	5	
1 BALLE DEUX REBONDS				PRAT 3 - 231	5		3	4	3	5	3	5		
3 MONEY TIME			2 BALLE LONGUES	2 BALLE LONGUES	PRAT 3 - 232	5		3	4	3	5	3	5	
	0 RECUPERATION			PRAT 3 - 310	2		3	3	3	3	3	3		
	3 MONEY TIME		1 ANALYSE	1 ANALYSE	PRAT 3 - 311	2		3	3	3	4	3	4	
2 PREPARATION				PRAT 3 - 312	2		3	3	3	4	3	4		
3 MONEY TIME			0 RECHERCHE DE SOLUTIONS	0 RECHERCHE DE SOLUTIONS	PRAT 3 - 320	4		3	3	3	4	3	5	
	1 GESTION DU SCORE			PRAT 3 - 321	4		3	3	3	4	3	5		
	3 MONEY TIME		2 PRISE DE RISQUE	2 PRISE DE RISQUE	PRAT 3 - 322	4		3	3	3	4	3	5	
0 COHERENCE				PRAT 3 - 330	4		3	3	3	4	3	5		
3 MONEY TIME			1 LUCIDITE	1 LUCIDITE	PRAT 3 - 331	4		3	3	3	4	3	5	
	2 ANTICIPATION			PRAT 3 - 332	4		3	3	3	4	3	5		