

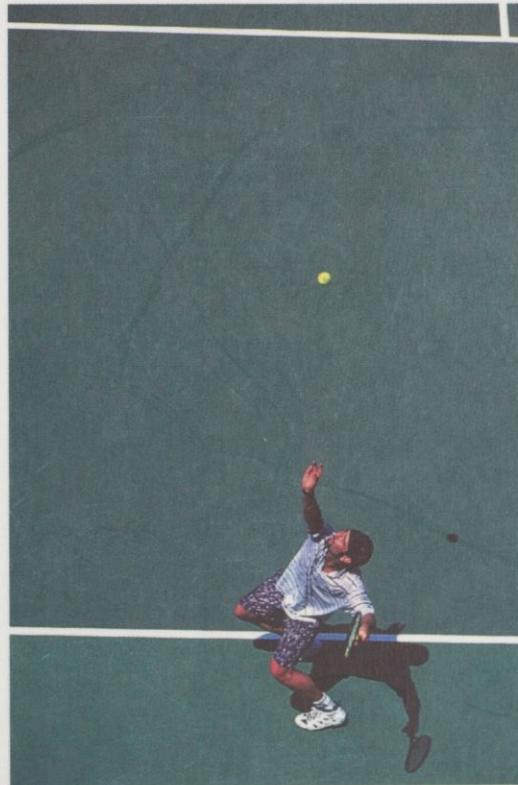
# Tennis

*1500 situations  
d'entraînement*

technique

rapidité

rythme



**Alessandro Del Freo**

DL-25 04 1997 15780



092565098

793

ALESSANDRO DEL FREO

1500 situations  
d'entraînement  
*pour développer  
la technique, la rapidité  
et le rythme  
au tennis*

8

D4 MON  
1681



14, rue de l'Odéon – 75006 Paris



© International Copyrights Calzetti et Mariucci, 1996  
© Éditions Amphora, avril 1997  
ISBN : 2-85180-312-3

## INTRODUCTION

*Ce livre est destiné aussi bien aux entraîneurs qu'aux joueurs eux-mêmes. Le grand nombre d'exercices rassemblés ici pour améliorer les performances physiques et techniques offre de nouvelles perspectives de travail. Le seul fait d'avoir à disposition 1 500 situations d'entraînement permet d'alterner exercices physiques et tactiques sans jamais éprouver de lassitude.*

*Le tennis, qui est un jeu rapide, requiert des joueurs de haut niveau, endurants, et faisant preuve d'adresse, de précision et de créativité.*

*L'entraînement doit avant tout développer la mobilité du joueur afin de lui permettre d'acquérir par la suite une technique plus complexe. Pendant l'entraînement, le joueur est confronté à des situations récurrentes qui lui permettent de porter son attention sur les bases de la mobilité. Son sens de l'observation s'aiguisse et son expérience s'accroît.*

*Mais un joueur bien préparé ne peut se contenter de mémoriser les différentes phases du jeu pour les affronter de façon automatique ; il doit aussi associer diverses fonctions motrices pour trouver de nouvelles solutions. En parfaissant ainsi son sens du mouvement, le joueur sera capable de s'adapter à des mouvements qu'il n'aura pas rencontrés auparavant.*

*La capacité à gérer correctement et rapidement la perception du temps et de l'espace est indispensable au joueur, s'il veut suivre un jeu rapide. Elle lui permet en outre de préparer, mentalement puis réellement, une prompte riposte tactique. Bien évidemment, la capacité du joueur à réagir aux nombreux paramètres du jeu réel dépend essentiellement de sa préparation. Cela explique la nécessité de confronter les joueurs à des situations qu'ils retrouveront dans la réalité. Lorsque le joueur est parvenu à maîtriser ses possibilités motrices, il se dépense moins psychologiquement lorsqu'il affronte des situations complexes, car il a mémorisé les mouvements requis et peut se consacrer, mentalement et physiquement, à résoudre des situations motrices exigeant de la créativité.*



## PRÉFACE

*Le tennis est un sport qui touche un large public : joueurs évoluant en compétition, amateurs, mais aussi tous ceux qui y voient un simple passe-temps.*

*De ce fait, il devenait nécessaire de porter un regard nouveau sur les aspects techniques de ce sport. L'ouvrage du Professeur Alessandro Del Freo représente une contribution importante à la méthodologie de l'entraînement, qui y est envisagé d'un point de vue scientifique. C'est un manuel destiné à des lecteurs expérimentés, capables de faire des choix techniques et de les organiser au mieux au sein d'une stratégie.*

*Mais cet ouvrage convient tout aussi bien à tous ceux qui souhaitent s'entraîner eux-mêmes. Les exemples présentés sont faciles à comprendre, et la simplicité du langage en rend la lecture aisée.*

*La structure de ce nouveau manuel d'entraînement est riche et simple à la fois ; les détails ne sont pas sacrifiés à la simplicité. Les chapitres sont divisés en étapes progressives qui s'enchaînent logiquement. Ainsi l'entraîneur peut-il suivre le manuel à mesure que le sportif progresse.*

*L'auteur a par ailleurs illustré les exercices par des schémas précis qui accompagnent le texte. En outre, la précision des objectifs permet de choisir les exercices de façon adéquate, sans perdre de vue le but technique de l'entraînement.*

*Il me semble que cet ouvrage apporte beaucoup à la bibliographie du tennis, parce qu'il représente une contribution importante à l'aspect technique de ce sport.*

*Il ne me reste qu'à le conseiller aux joueurs de tous niveaux. À ceux qui aspirent à entrer dans l'univers du tennis, comme à ceux qui veulent simplement poursuivre et progresser.*

Ivana Vaccari  
(commentatrice sportive à la RAI)



que nous devons faire pour améliorer notre jeu et nous adapter au système de notre adversaire.

Il existe plusieurs exercices qui aident à l'amélioration de la précision et de la puissance du coup droit. La pratique continue des exercices d'agencement technique, de coordination et de techniques de placement de la balle permet de développer une technique de coup droit efficace et sûre. Ces exercices sont également très utiles pour le jeu de fond de court.

Les exercices proposés dans ce chapitre sont destinés à aider le joueur à développer une bonne coordination et à lui enseigner le bon timing pour lancer la balle dans la bonne direction. Ils sont également utiles pour développer la précision et la puissance du coup droit. Ces exercices sont également très utiles pour le jeu de fond de court.

## Chapitre 1

---

*Exercices destinés à améliorer le coup droit, grâce à une bonne coordination et à l'adaptation aux variantes rencontrées dans un jeu rapide.*

Il existe de nombreux exercices destinés à améliorer le coup droit. Ces exercices sont destinés à aider le joueur à développer une bonne coordination et à lui enseigner le bon timing pour lancer la balle dans la bonne direction. Ils sont également utiles pour développer la précision et la puissance du coup droit. Ces exercices sont également très utiles pour le jeu de fond de court.

Il existe de nombreux exercices destinés à améliorer le coup droit. Ces exercices sont destinés à aider le joueur à développer une bonne coordination et à lui enseigner le bon timing pour lancer la balle dans la bonne direction. Ils sont également utiles pour développer la précision et la puissance du coup droit. Ces exercices sont également très utiles pour le jeu de fond de court.

Il existe de nombreux exercices destinés à améliorer le coup droit. Ces exercices sont destinés à aider le joueur à développer une bonne coordination et à lui enseigner le bon timing pour lancer la balle dans la bonne direction. Ils sont également utiles pour développer la précision et la puissance du coup droit. Ces exercices sont également très utiles pour le jeu de fond de court.

[Retrouver ce titre sur Numilog.com](https://www.numilog.com)

## Dynamique motrice coordonnée afin d'améliorer le rythme du mouvement.

Dans les exercices qui suivent, l'objectif principal est la progression physique et technique du sportif. Par l'application motrice des qualités physiques (adresse, coordination, etc.), la technique d'exécution se perfectionne. Cela permet d'obtenir une amélioration efficace et concrète des qualités techniques et tactiques essentielles pour le sportif.

Les exercices proposés dans ce premier chapitre visent à ce que le sportif se trouve dans les meilleures conditions possibles. Ils lui enseignent le contrôle de sa raquette et l'aident à développer la coordination nécessaire à l'efficacité de ses mouvements sur les plans de l'énergie et de la technique. Ces exercices constituent la base de tous les exercices liés à la coordination. Par leur rythme, la difficulté progressive de l'exécution, l'agilité et l'élégance stylistique, ils représentent une synthèse efficace pour le développement organique du sportif.

Dans ces divers exercices, l'entraînement implique soit l'appareil cardio-vasculaire, soit les structures musculaires.

La perfection du mouvement et la perfection technique deviennent progressivement automatiques, et il en va de même pour la dépense d'énergie, et particulièrement en ce qui concerne l'énergie nerveuse. Par ailleurs, le développement de la mémoire motrice, partie intégrante du jeu du sportif, favorise l'acquisition de qualités d'exécution particulières.

Ces caractéristiques sont plus évidentes chez les sportifs doués d'un talent particulier. Néanmoins, nous pensons que les joueurs les moins expérimentés seront ceux qui tireront le plus de profit de l'entraînement proposé dans les exercices qui suivent.

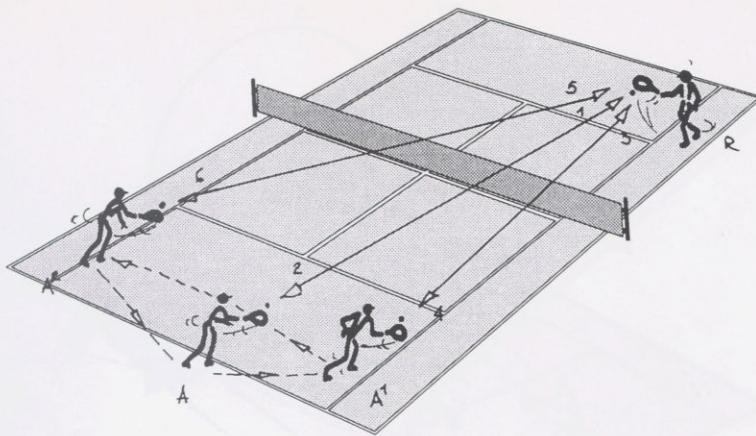
L'adresse particulière qu'il acquerra formera une partie de ses capacités motrices, et il pourra la mettre en pratique lorsque l'occasion se présentera.



## Exercice 1

### Objectifs

- Rapidité
- Timing de l'exécution
- Adresse

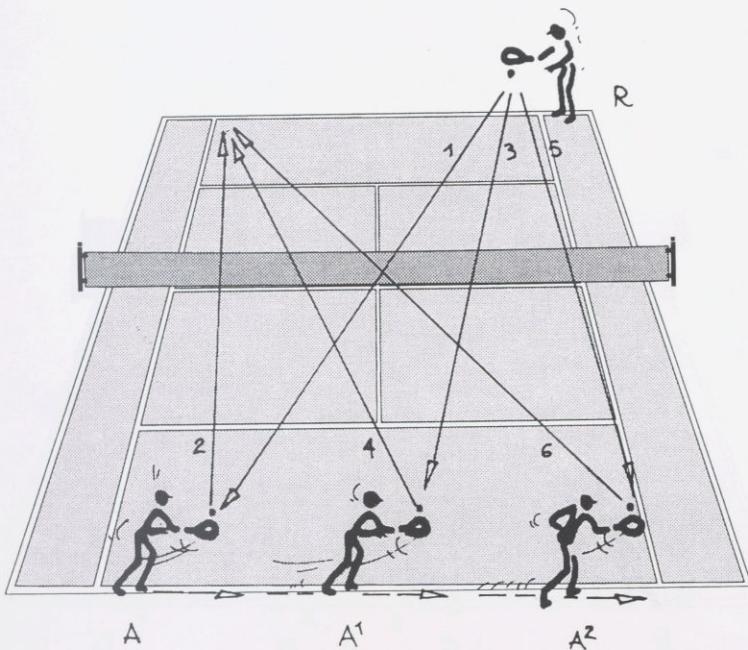


En se déplaçant en diagonale d'un côté à l'autre du court, A, A1, A2 retournent les balles rapides et directes de R par une série de coups droits. De son côté, R marque le rythme en envoyant des balles tendues et précises.

## Exercice 2

### Objectifs

- Rapidité
- Timing de l'exécution
- Coordination



En se déplaçant vers la droite, A, A1, A2 joue une série de coups droits en visant un point précis sur la partie opposée du court. R marque le rythme en lui envoyant des balles tendues et difficiles.

## Exercice 3

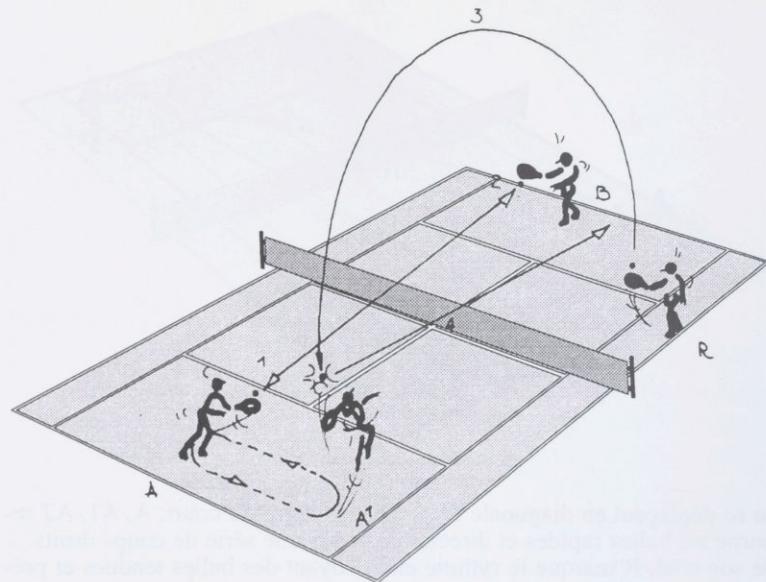
### Objectifs

Pour A :

- Perception spatio-temporelle
- Vitesse d'exécution
- Adresse
- Vitesse de réaction

Pour B :

- Timing de l'exécution

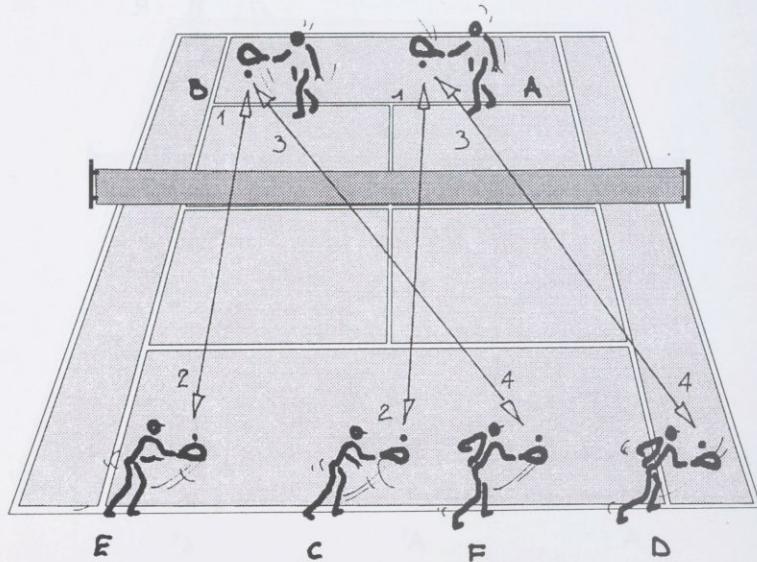


Échanges entre A et B. A1 smashe sur des lobs précis venus de R. Les échanges entre A et B ne doivent pas être interrompus. B et R rythment l'exercice en envoyant successivement des balles modérément fortes et des lobs bas.

## Exercice 4

### Objectifs

- Perfectionnement de la technique et du timing de l'exécution
- Coordination



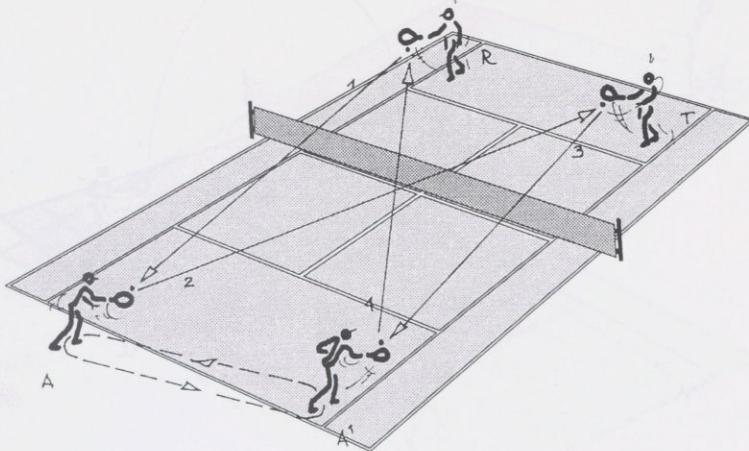
Échanges de balles tendues et fortes entre A et C-D. Simultanément, échanges semblables entre B et E-F.



## Exercice 5

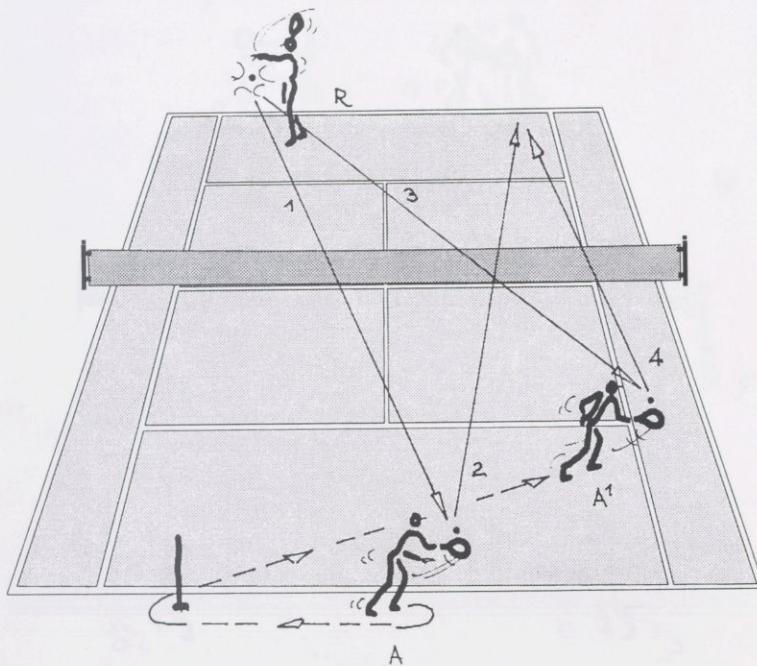
### Objectifs

- Coordination
- Rapidité
- Vitesse de l'exécution
- Résistance à la vitesse



A, A1, se déplaçant latéralement, échangent des balles avec R et T en coups droits croisés.

R et T rythment l'exercice par des balles tendues à intervalles réguliers.



Passant autour d'un plot, A, A1 change de position rapidement pour renvoyer en coup droit les balles tendues et difficiles de R. Les balles renvoyées par A, A1 doivent atteindre le même point du court. R rythme l'exercice en jouant sur la diagonale.

## Exercice 6

### Objectifs

- Coordination et précision de l'exécution
- Endurance
- Rapidité



## Exercice 7

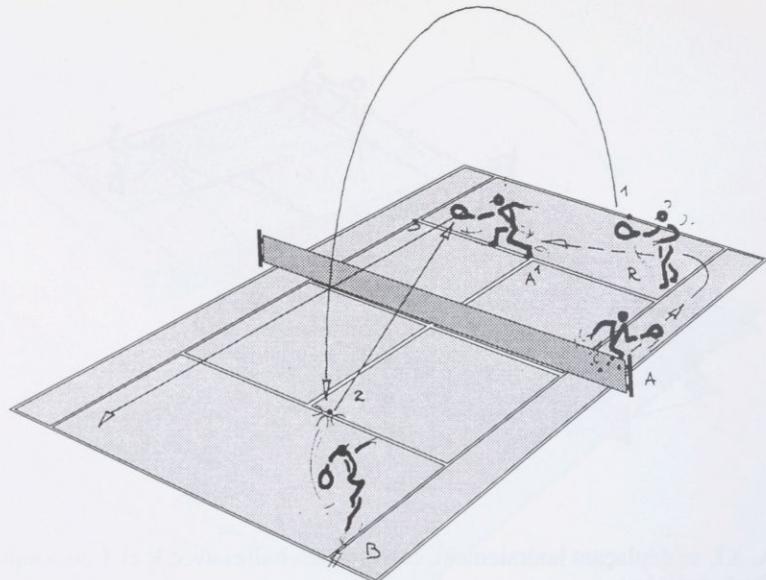
### Objectifs

Pour A, A1 :

- Coordination
- Timing de l'exécution
- Adresse

Pour B :

- Coordination du mouvement technique



A contourne R tandis que B smashe. Se déplaçant rapidement, A1 intercepte le retour de B et retourne en coup droit le long de la ligne.  
R rythme l'exercice en envoyant à B une succession de lobs hauts et bas.

## Exercice 8

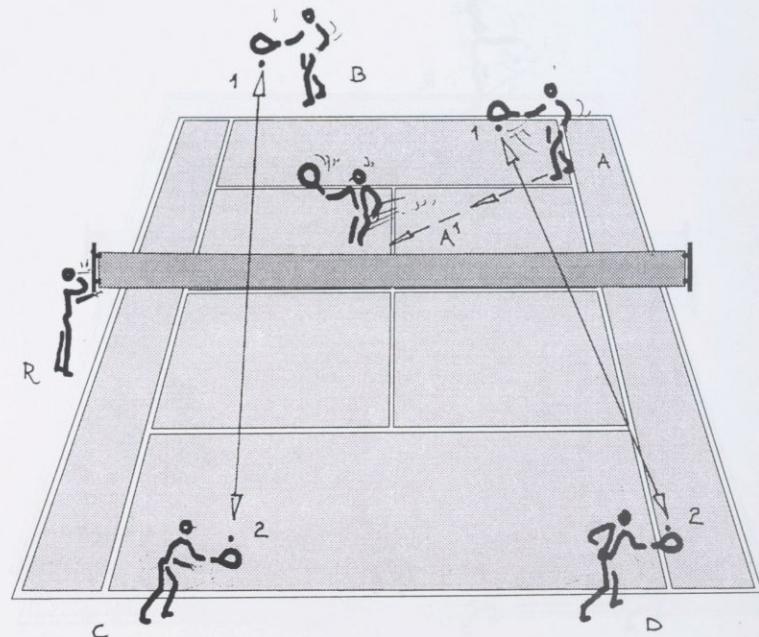
### Objectifs

Pour A, A1 :

- Rapidité et vitesse de réaction
- Timing de l'exécution
- Adresse

Pour B, C, D :

- Coordination du mouvement technique



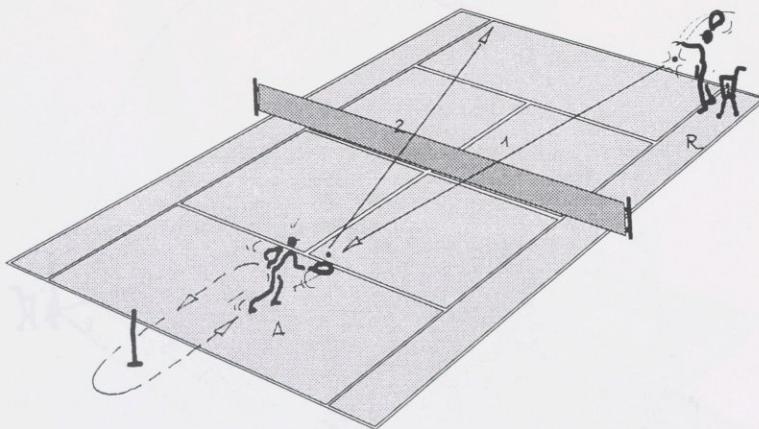
Échanges entre B et C et entre A et D, en coups droits tendus, moyennement forts. Sur un signe de R, A se déplace rapidement jusqu'en A1 pour intercepter un retour de C et le renvoyer par une volée de coup droit. Les échanges entre A et D ne doivent pas être interrompus.



Exercice 9

Objectifs

- Rapidité
- Coordination
- Résistance à la vitesse



Après être passé autour d'un plot, A se porte en avant perpendiculairement au filet et retourne en coup droit la balle tendue de R.

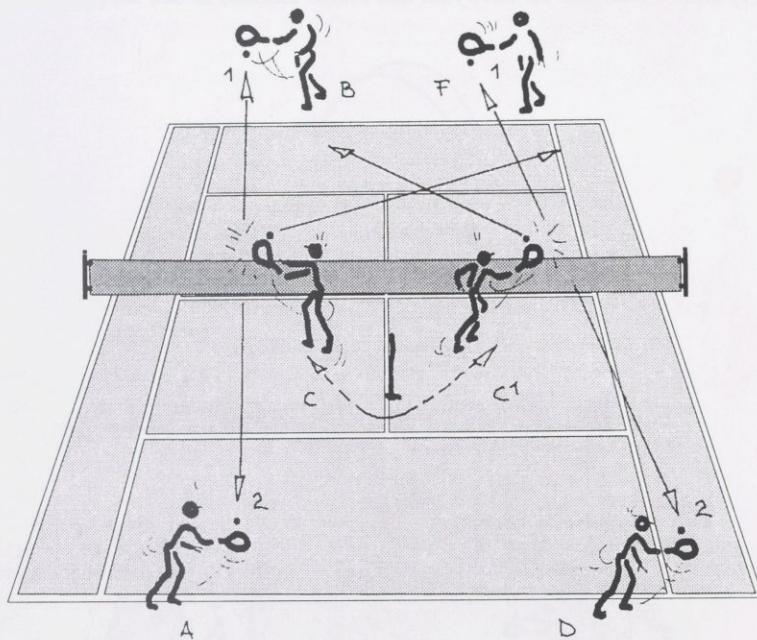
Ce dernier rythme l'exercice en envoyant une succession régulière de balles tendues, fortes et croisées.

Exercice 10

Objectifs

Pour C, C1 :

- Rapidité
  - Timing de l'exécution
  - Vitesse de réaction
- Pour D-F et A-B :
- Coordination du mouvement technique
  - Vitesse d'exécution



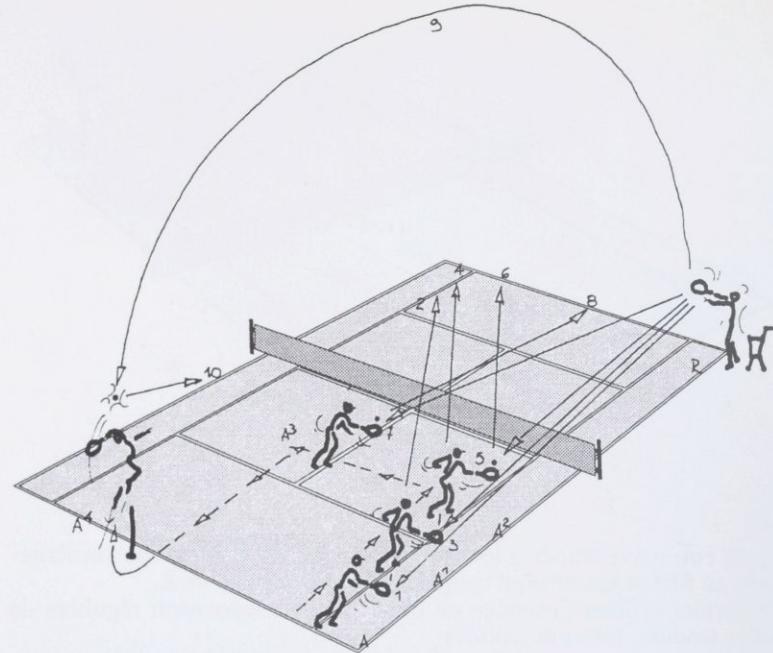
Les couples A-B et D-F échangent des balles tendues et fortes. C, C1, contournant un plot, se déplace rapidement en diagonale et intercepte les balles à la volée.



## Exercice 11

## Objectifs

- Rapidité
  - Timing de l'exécution
  - Coordination



A progresse perpendiculairement au filet en A, A1, A2, en jouant des coups droits qui traversent le court en diagonale. Puis il se déplace parallèlement au filet en A3, contourne un plot situé en fond de court et smashe en A4.

R rythme l'exercice en envoyant des balles tendues et des lobs hauts.

## Exercice 12

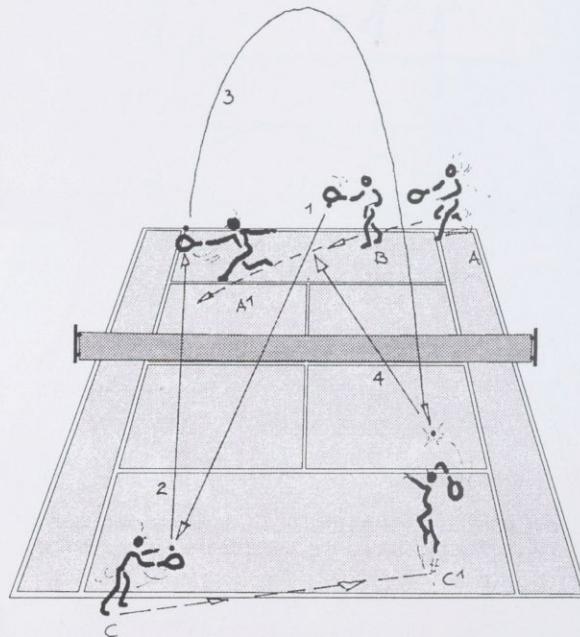
## Objectifs

Pour A, A1 :

- Coordination
  - Rapidité
  - Précision de l'exécution

Pour C, C1 :

- Rapidité
  - Force
  - Adresse
  - Vitesse de réaction

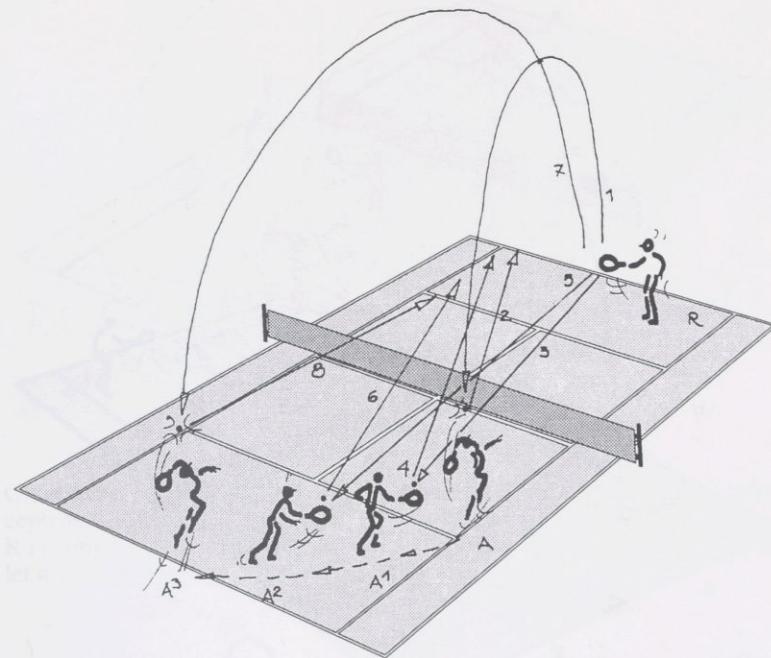


Sur un coup droit envoyé par B, C joue en coup droit pour A qui, se déplaçant en A1, retourne un lob précis que C smashe en C1.

Exercice 13

Objectifs

- Rapidité et vitesse d'exécution
- Adresse
- Maîtrise de la hauteur
- Force



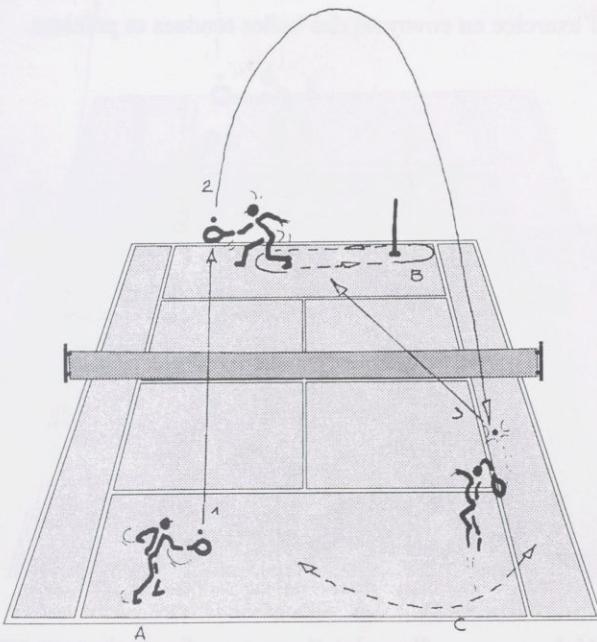
Après avoir smashé, A recule en diagonale et enchaîne deux coups droits croisés (A1, A2). Arrivé en A3, il smashe de nouveau.

R rythme l'exercice en envoyant une succession de balles croisées et de lobs hauts.

Exercice 14

Objectifs

- Pour A :
- Coordination
- Pour B et C :
- Développement de la technique
  - Perception spatio-temporelle



Sur un coup droit de A, B retourne un lob en coup droit que C retourne en smash, en se déplaçant sur le court. Entre chaque lob, B se déplace autour d'un plot.

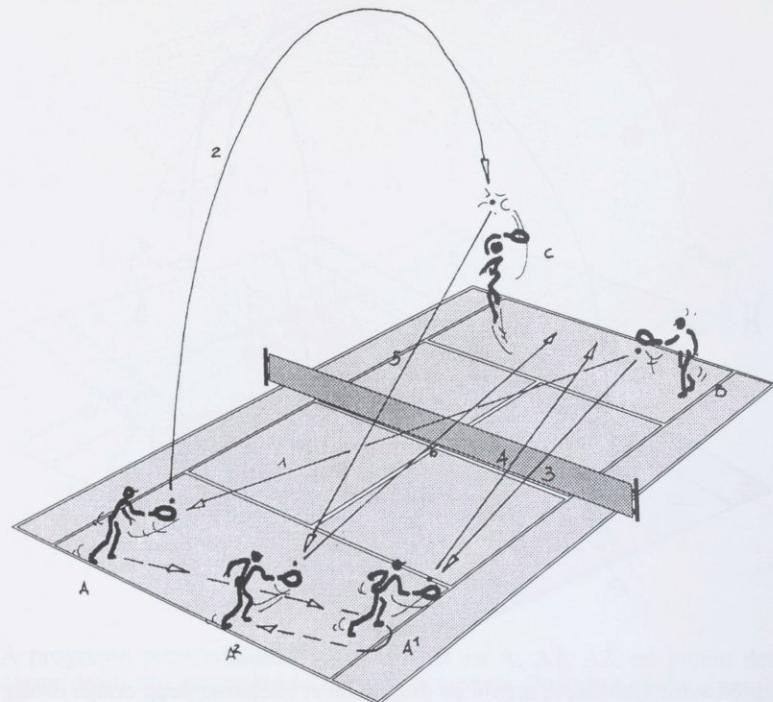


## Exercice 15

### Objectifs

Pour A1, A2 :

- Vitesse de réaction
- Rapidité
- Adresse
- Timing de l'exécution



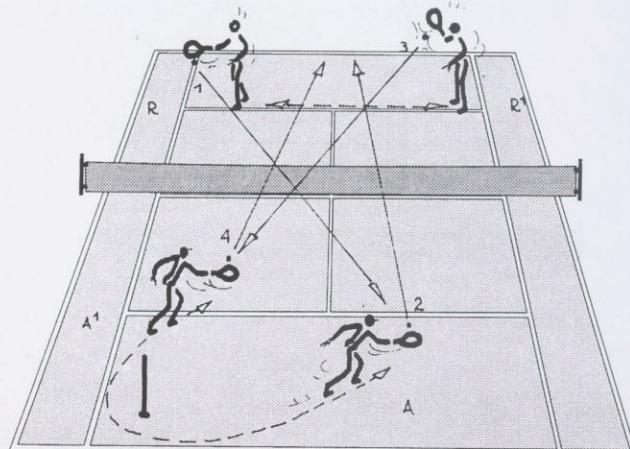
Sur une balle directe de B, A retourne à C un lob haut. Après quoi A se déplace rapidement en A1 pour renvoyer en coup droit une balle tendue de B, puis se porte en A2 pour renvoyer en coup droit un smash venu de C.

B rythme l'exercice en envoyant des balles tendues et précises.

## Exercice 16

### Objectifs

- Rapidité
- Développement de la précision de l'exécution
- Adresse
- Résistance à la vitesse sur une longue période de temps



A, A1 se déplace autour d'un plot et court en diagonale pour rendre en coup droit les balles difficiles envoyées par R, R1.

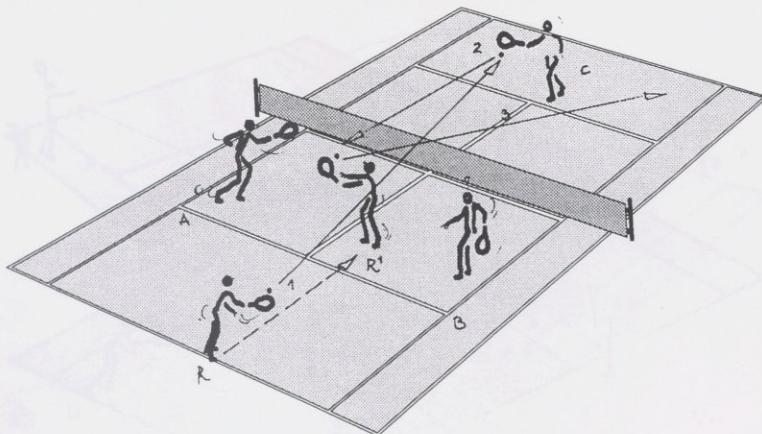
Ce dernier rythme l'exercice par une série de balles croisées modérément espacées.

Exercice 17

Objectifs

Pour A, B, C :

- Vitesse de réaction
- Adresse
- Timing de l'exécution



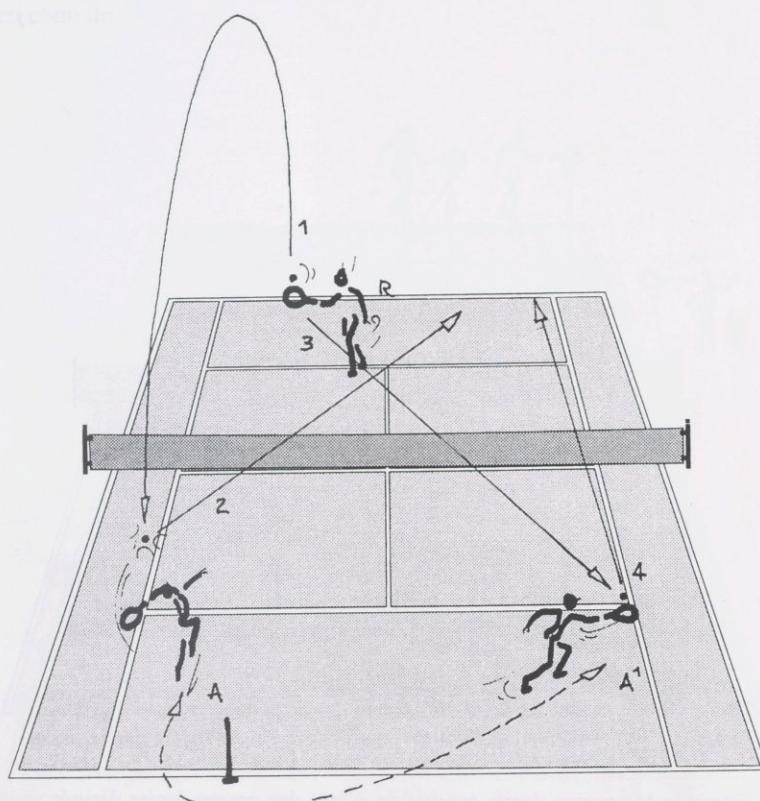
C doit renvoyer les balles de R en évitant que A, R1 ou B ne les interceptent au filet.

R rythme l'exercice en envoyant de fortes balles à C et en montant au filet avec A et B.

Exercice 18

Objectifs

- Coordination
- Rapidité
- Adresse



A smashe, passe autour d'un plot et retourne en coup droit une balle directe de R en A1.

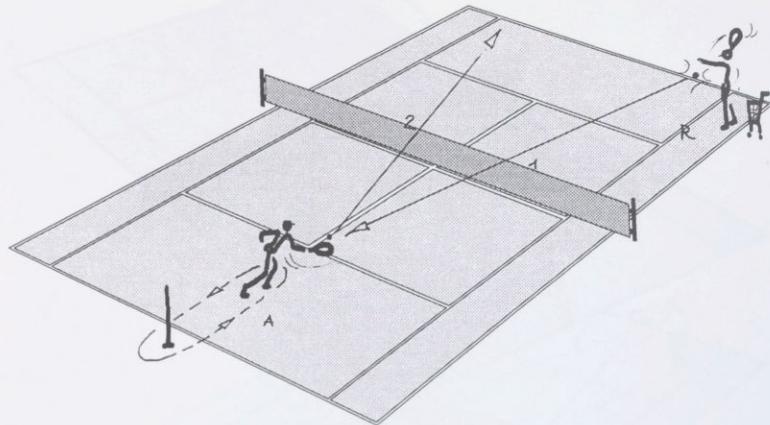
R rythme l'exercice par une série de lobs bas et de balles tendues et croisées.



## Exercice 19

### Objectifs

- Coordination et rapidité
- Timing de l'exécution

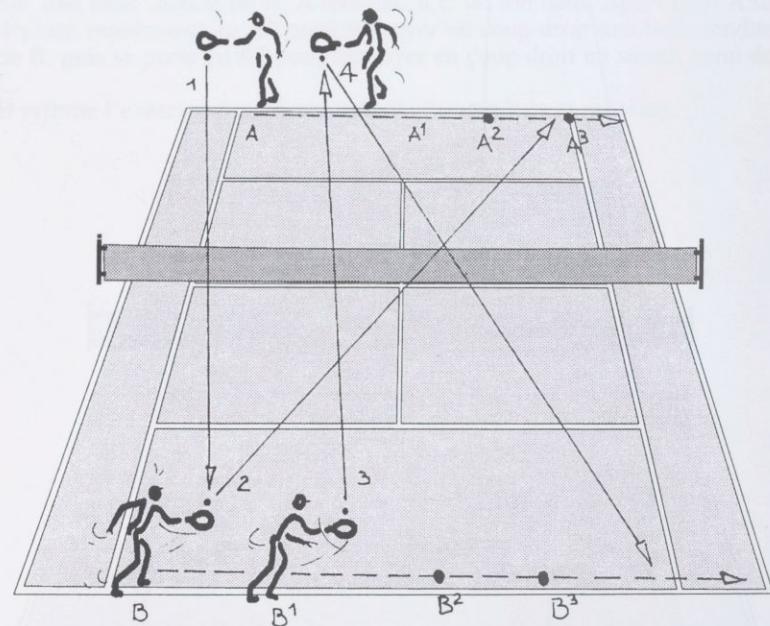


Sur les balles tendues et croisées de R, A retourne des balles fortes et croisées en coup droit. Après chaque balle, A fait le tour d'un plot. R rythme l'exercice par une série de balles difficiles.

## Exercice 20

### Objectifs

- Développement technique du coup droit par des balles croisées
- Adresse
- Vitesse et force



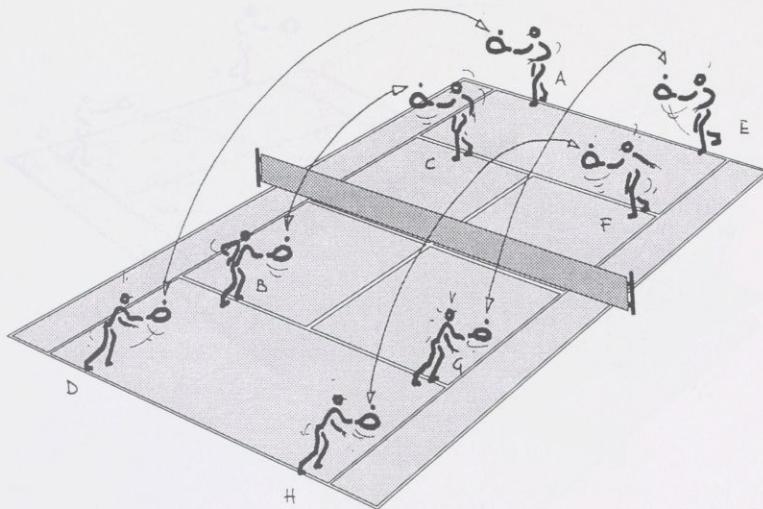
B retourne les coups droits tendus de A par des coups droits dirigés vers le coin opposé du court. Puis, se déplaçant latéralement en B1, il envoie à A des coups droits tendus que A place en coup droit dans l'angle opposé. L'exercice se poursuit de la façon suivante : à tour de rôle, les joueurs se succèdent pour renvoyer des coups droits en se déplaçant latéralement.



**Exercice 21**

**Objectifs**

- Coordination du mouvement technique
- Précision de l'exécution
- Adresse

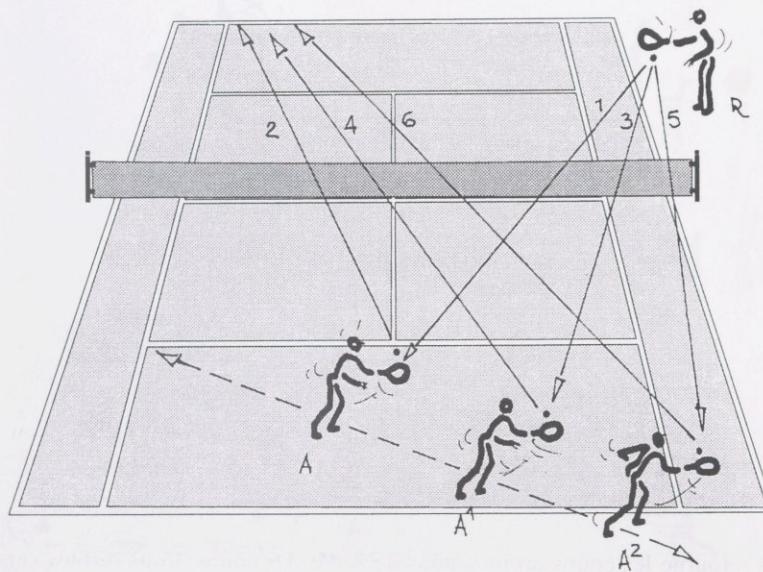


Les couples A-D, C-B, E-G et F-H échangent en même temps des balles en coup droit.

**Exercice 22**

**Objectifs**

- Coordination
- Rapidité
- Précision et vitesse de l'exécution



Se déplaçant en diagonale aussi vite qu'il le peut, A, A1, A2 retourne des balles croisées en coup droit.

R rythme l'exercice par une série de balles difficiles, tendues et croisées.



# COUP DROIT

## Exercice 23

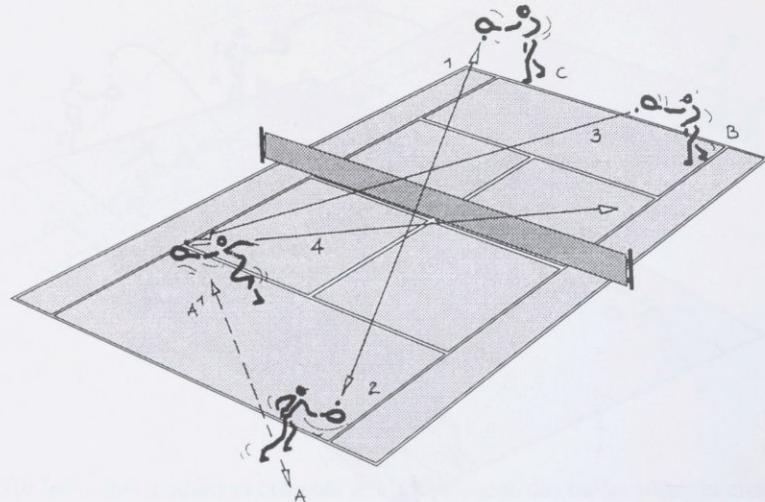
### Objectifs

Pour A, A1 :

- Rapidité
- Amélioration de l'exécution
- Timing de l'exécution
- Vitesse de réaction

Pour B et C :

- Coordination du mouvement technique



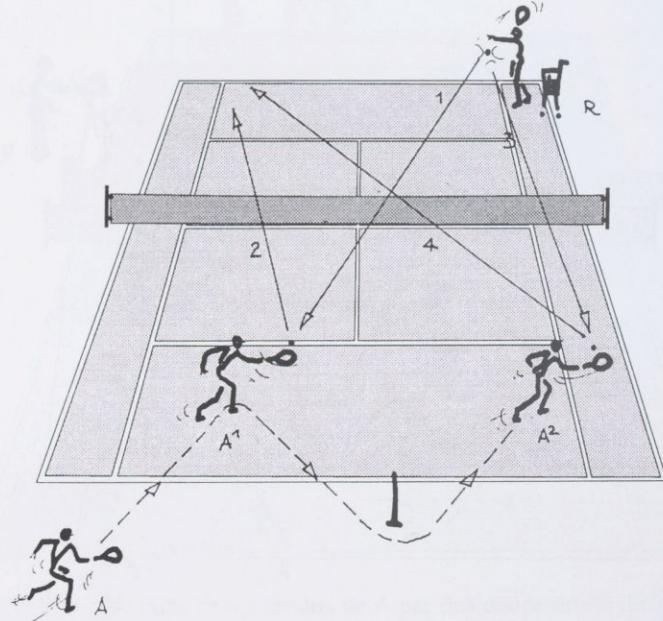
A et C échangent des coups droits croisés. Se déplaçant rapidement en A1, A retourne à la volée une balle croisée de B.

C et B rythment l'exercice par une série de balles précises. Les échanges entre A et C ne doivent pas s'interrompre.

## Exercice 24

### Objectifs

- Rapidité
- Coordination de la technique d'exécution



A, A1, A2 avance en diagonale vers le filet et recule en contournant un plot. Il retourne des coups droits croisés.

R rythme l'exercice en envoyant des balles tendues, croisées et droites.



## Exercice 25

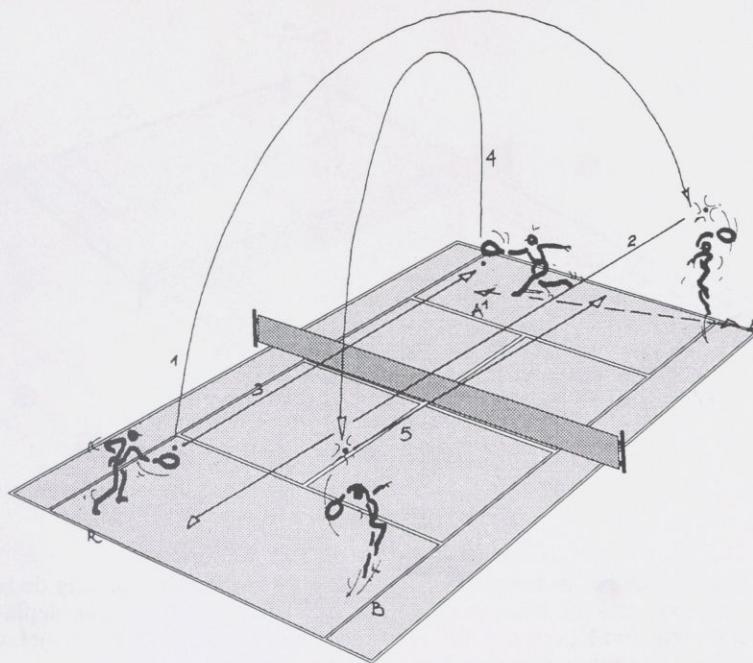
### Objectifs

Pour A :

- Rapidité et vitesse d'exécution

Pour B :

- Coordination du mouvement technique



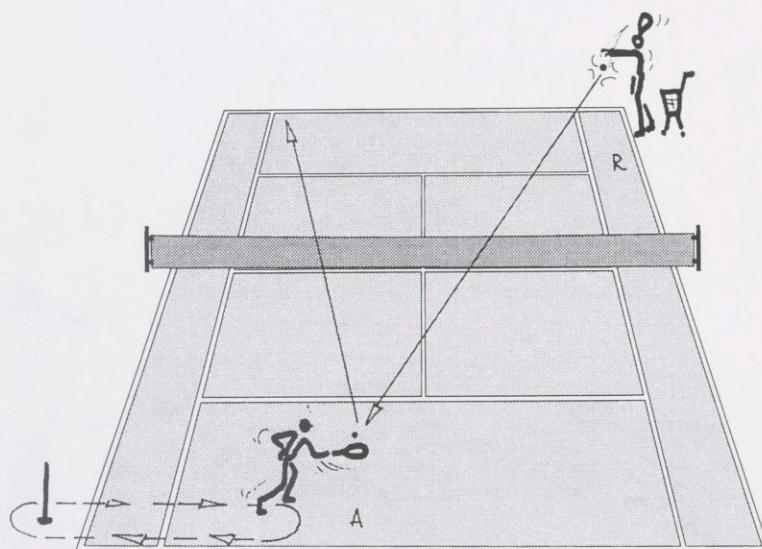
A smashe et se déplace vite pour envoyer un lob en A1. B retourne ce lob avec un smash.

R rythme l'exercice en alternant balles tendues et lobs difficiles.

## Exercice 26

### Objectifs

- Rapidité
- Timing de l'exécution
- Force



A se déplace latéralement et retourne des balles croisées en coup droit. Après chaque balle, il contourne rapidement un plot placé en dehors du court.

R rythme l'exercice par une série de balles tendues croisées.

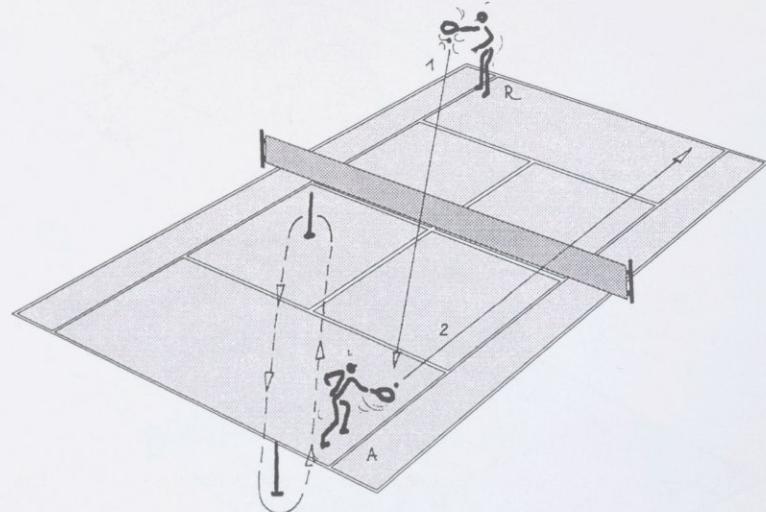


# COUP DROIT

## Exercice 27

### Objectifs

- Rapidité
- Timing de l'exécution



A retourne les balles fortes et croisées de R en coups droits le long de la ligne. Après chaque balle, A contourne rapidement un plot en se déplaçant en diagonale.

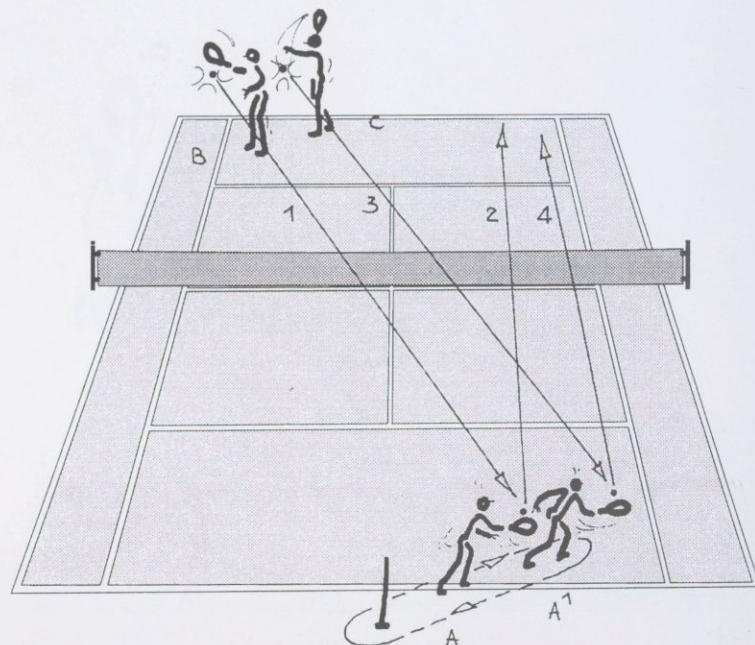
R rythme l'exercice par une série de balles difficiles.

## Exercice 28

### Objectifs

Pour A, A1 :

- Rapidité
  - Amélioration de l'exécution
  - Timing de l'exécution
  - Vitesse de réaction
- Pour B et C :
- Coordination de la technique
  - Vitesse d'exécution



A, A1 se déplace diagonalement et retourne en coup droit les balles que B et C lui envoient rapidement.

B et C rythment l'exercice en envoyant des balles tendues et croisées.

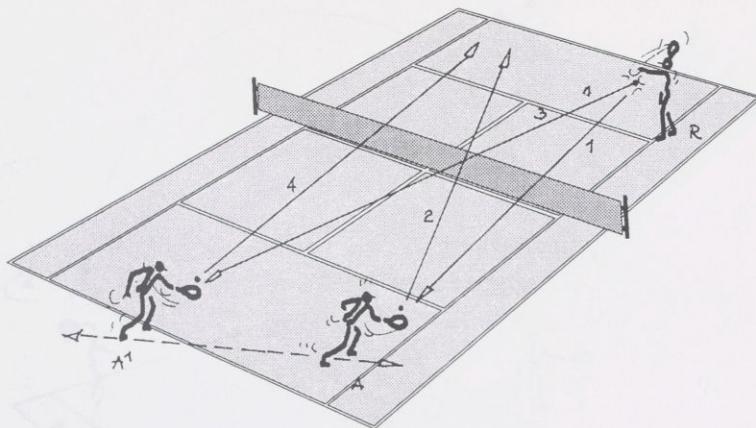


# COUP DROIT

Exercice 29

Objectifs

- Coordination
- Vitesse d'exécution
- Perfectionnement de la technique



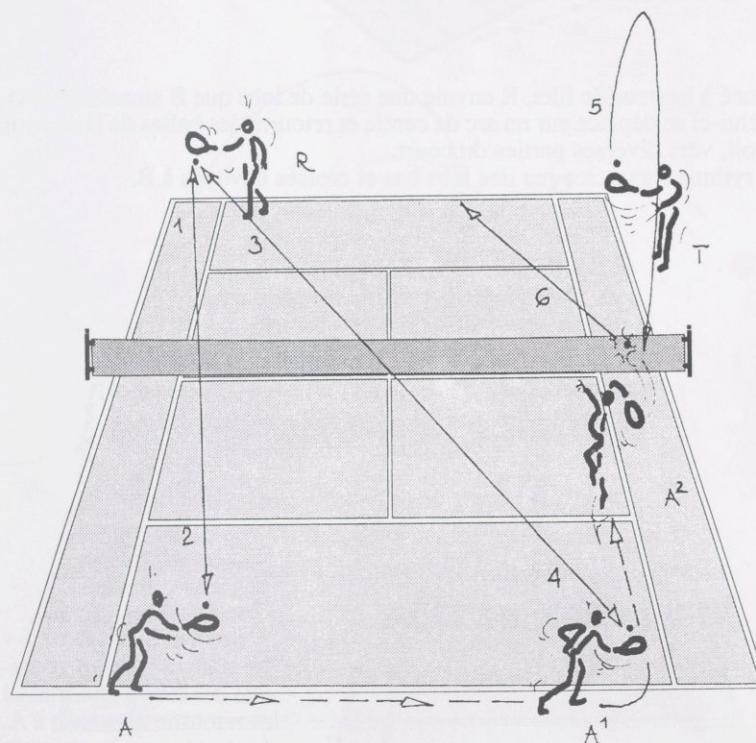
A, A1 se déplace en diagonale et retourne les balles tendues de R en coup droit croisé.

R rythme l'exercice par une alternance de balles droites et croisées.

Exercice 30

Objectifs

- Perfectionnement de l'exécution
  - Rapidité
- Pour A1 et A2 :
- Timing de l'exécution
  - Vitesse de réaction



Se déplaçant parallèlement au filet, A, A1 échange des coups droits avec R. Au moment choisi par T, celui-ci envoie un lob que A2 smashe.

R et T rythment l'exercice par une succession de balles difficiles et de lobs bas.



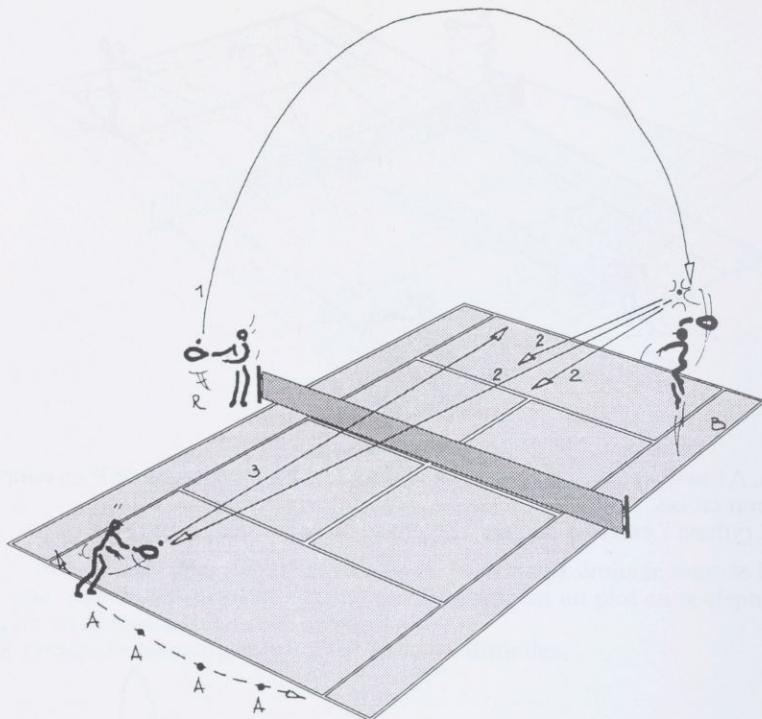
# COUP DROIT

## Exercice 31

### Objectifs

Pour A :

- Perfectionnement du coup droit après un déplacement rapide
- Adresse



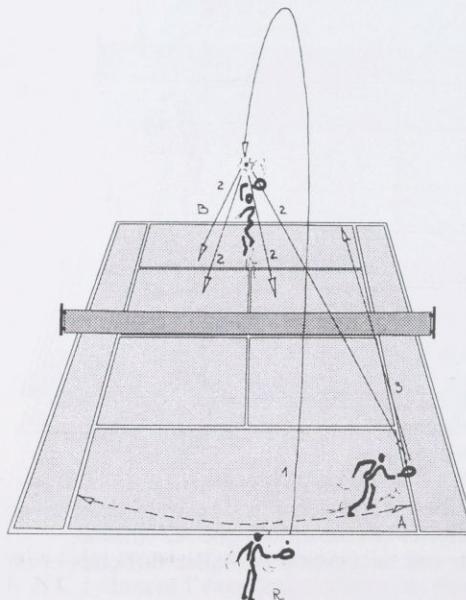
Placé à hauteur de filet, R envoie une série de lobs que B smashe pour A. Celui-ci se déplace sur un arc de cercle et retourne les balles de B en coup droit, vers diverses parties du court.

R rythme l'exercice par des lobs bas et croisés envoyés à B.

## Exercice 32

### Objectifs

- Perfectionnement du coup droit après un déplacement rapide



Du fond du court, R envoie des lobs à B. Celui-ci les retourne en smash à A, qui doit les rendre en coup droit en se déplaçant latéralement.

R rythme l'exercice par une série de lobs difficiles.

### Exercice 33

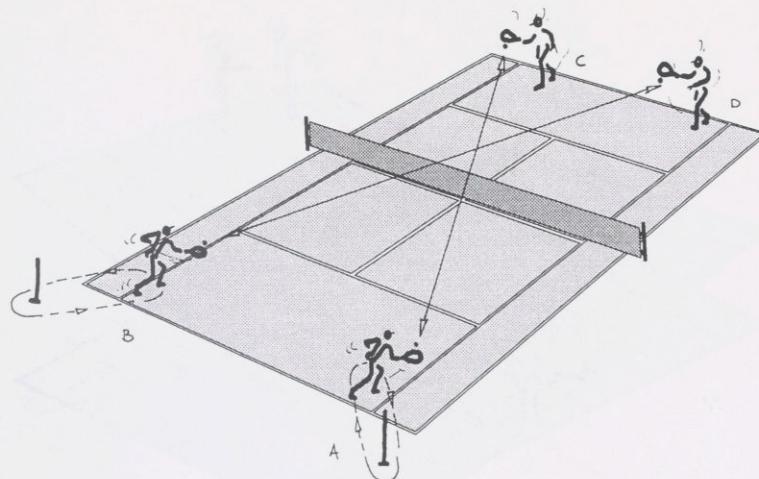
#### Objectifs

Pour A et B :

- Vitesse d'exécution et rapidité
- Adresse
- Coordination
- Endurance à la vitesse

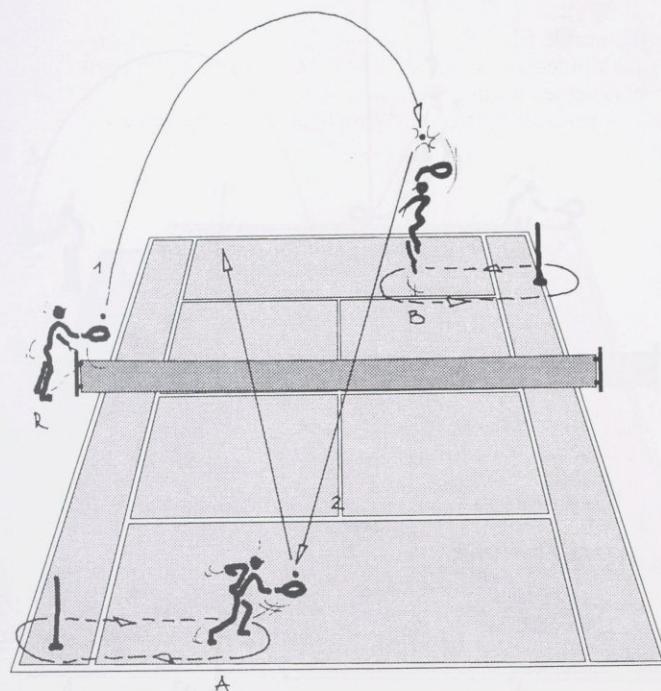
Pour C et D :

- Vitesse d'exécution



A et B échangent des coups droits croisés avec C et D. Après chaque coup, A et B se déplacent rapidement autour d'un plot.

C et D rythment l'exercice par des balles tendues et difficiles.



B retourne les lobs de R en smashs modérés et croisés. A se déplace latéralement et retourne des balles croisées en coup droit.

Depuis le milieu du court, R rythme l'exercice par une succession de lobs bas et précis.

### Exercice 34

#### Objectifs

Pour A :

- Rapidité
- Coordination
- Adresse

Pour B :

- Coordination du mouvement technique

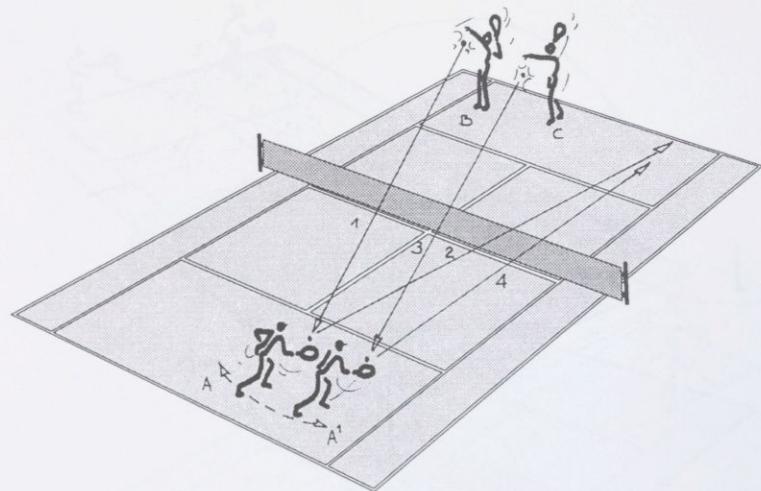


## Exercice 35

### Objectifs

Pour A, A1 :

- Rapidité
- Coordination
- Adresse
- Timing de l'exécution
- Vitesse de réaction

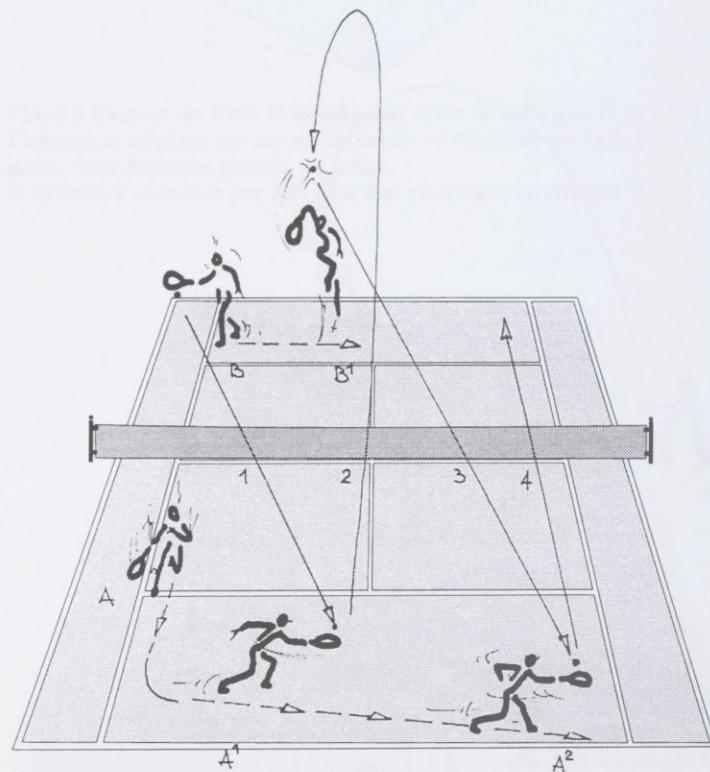


En se déplaçant latéralement, A, A1 retournent en coup droit deux balles rapides et croisées envoyées par B et C et qui s'enchaînent rapidement. B et C rythment l'exercice par la succession de leurs coups.

## Exercice 36

### Objectifs

- Développement rapide des techniques de base
- Adresse



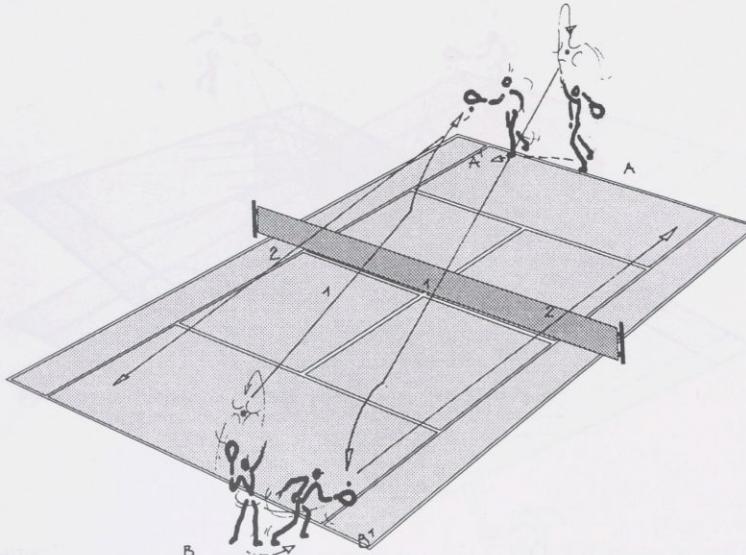
A change rapidement de direction pour contrôler une balle difficile venue de B. En A1, lob en coup droit que B1 retourne en smash. En A2, le smash de B1 est intercepté par un coup droit tendu et fort. B, B1 rythme l'exercice par des balles difficiles.



Exercice 37

Objectifs

- Développement des techniques de vitesse
- Rapidité et timing de l'exécution
- Adresse
- Vitesse de réaction

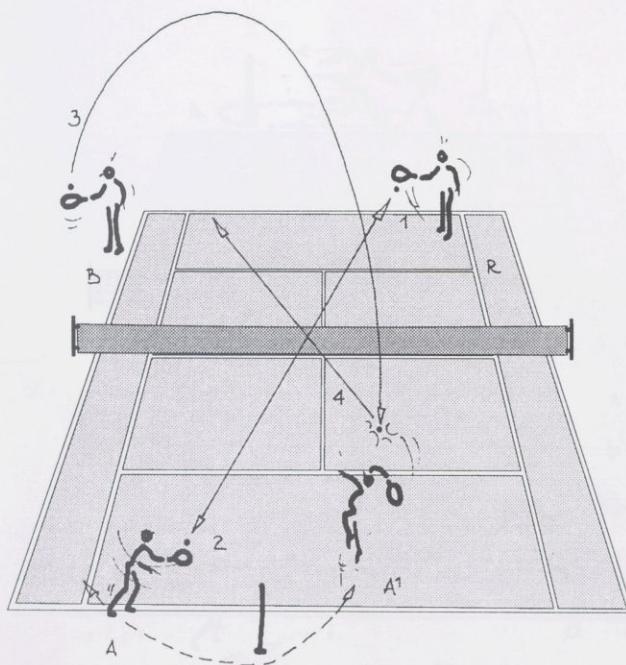


A et B servent simultanément et retournent les balles en coups droits.

Exercice 38

Objectifs

- Pour A, A1 :
- Vitesse de réaction et rapidité
  - Coordination
  - Timing de l'exécution
  - Endurance
- Pour B :
- Coordination du mouvement technique



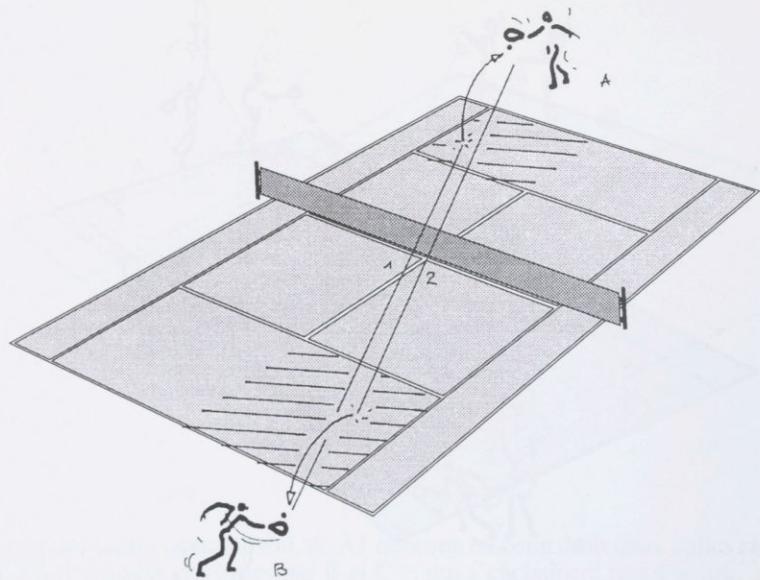
A échange avec R des coups droits qu'il alterne, sans s'interrompre, en smashant en A1 des lobs venus de B. A, A1 contournent un plot. R et B rythment l'exercice en alternant lobs et coups droits.



## Exercice 39

### Objectifs

- Précision et contrôle spatio-temporel du coup droit
- Adresse

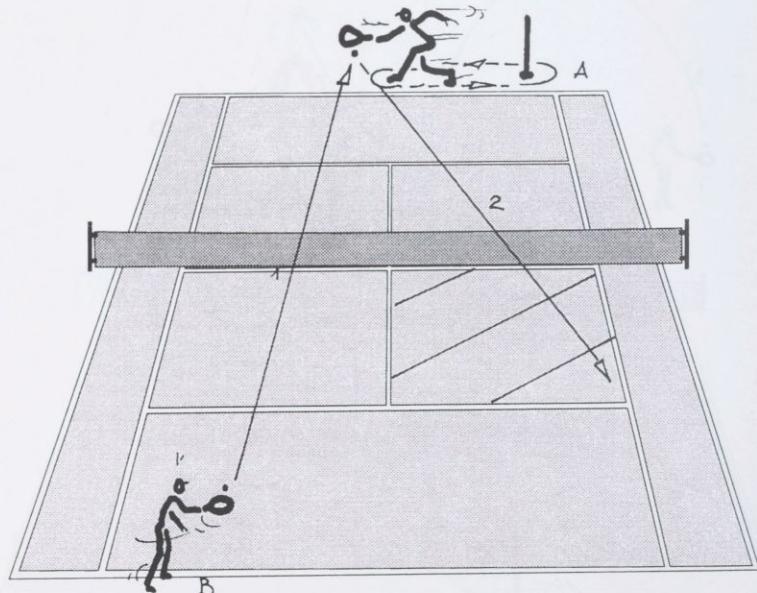


A et B échangent des coups droits tendus en envoyant la balle sur la partie du court marquée par un grisé.

## Exercice 40

### Objectifs

- Rapidité
- Coordination
- Précision et contrôle du coup droit
- Vitesse d'exécution



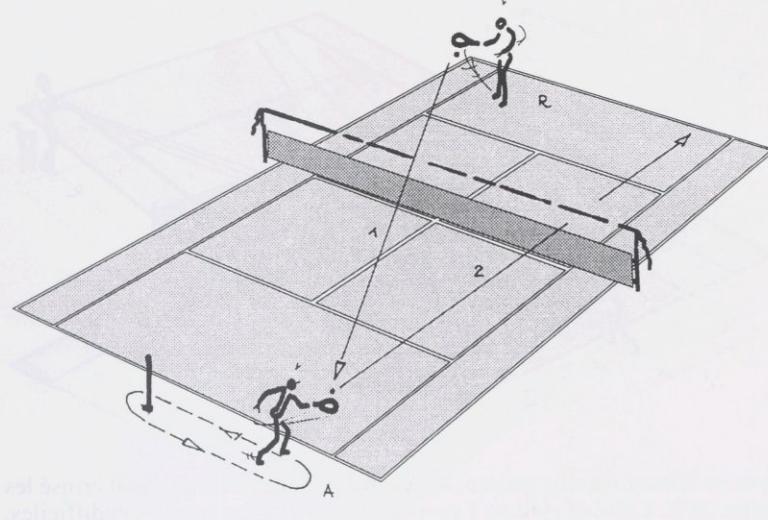
A retourne une balle forte et tendue de B en coup droit croisé. Il place sa balle dans la zone réservée au service. Après chaque balle, il contourne un plot.

B rythme l'exercice par une succession de balles tendues et précises.

Exercice 41

Objectifs

- Amélioration de la technique par la précision et la rapidité
- Adresse

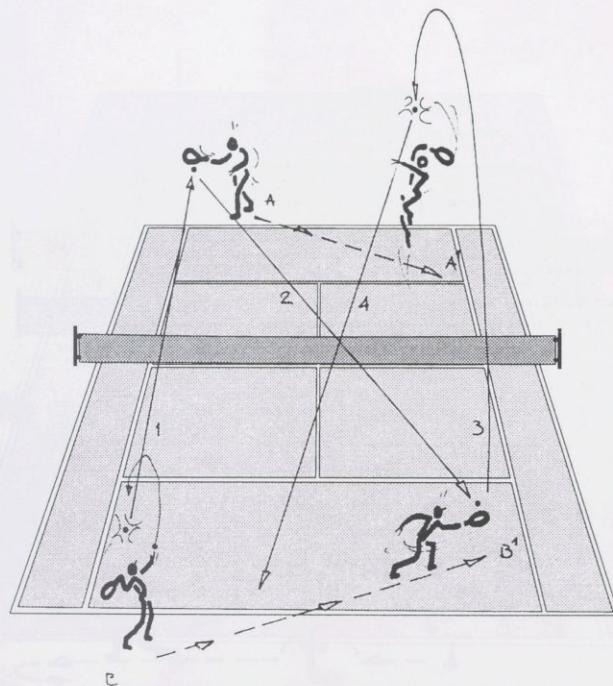


A retourne les balles tendues de R le long de la ligne. Ses balles doivent passer à moins de 50 cm au-dessus du filet. Après chaque balle, A contourne un plot. R rythme l'exercice par une série de balles rapides.

Exercice 42

Objectifs

- Rapidité et vitesse d'exécution
- Adresse
- Perception spatio-temporelle



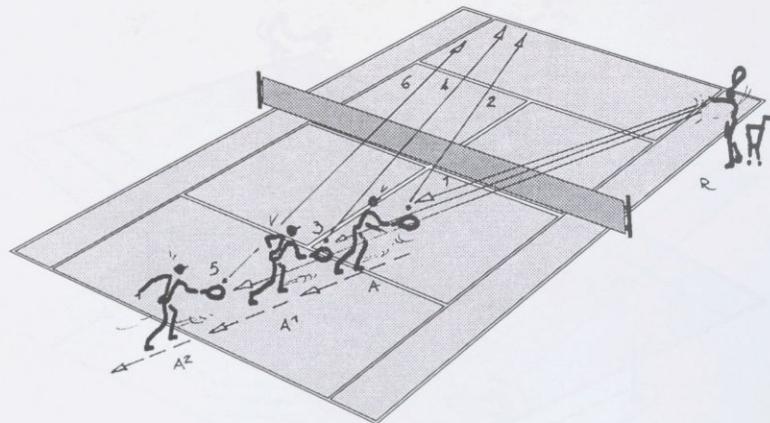
A retourne en coup droit croisé un service tendu venu de B. B1 se déplace pour jouer un lob en coup droit que A1 retourne en smash. B1 et A1 se déplacent en diagonale.



## Exercice 43

### Objectifs

- Coordination
- Timing de l'exécution
- Adresse

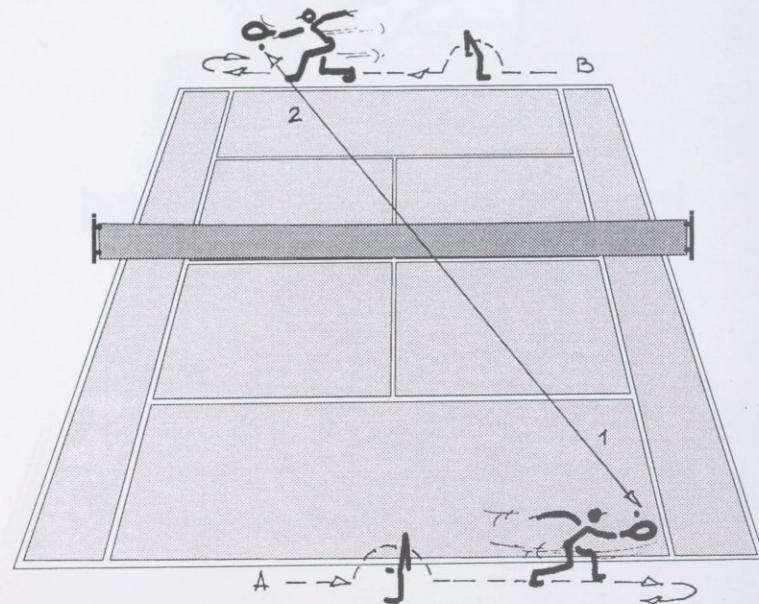


Tout en faisant marche arrière, A, A1, A2 retourné en coup droit croisé les balles de R. Celui-ci rythme l'exercice par des balles tendues et difficiles.

## Exercice 44

### Objectifs

- Développement de la précision d'exécution par la coordination et la rapidité
- Résistance à la vitesse sur une longue période de temps
- Timing de l'exécution



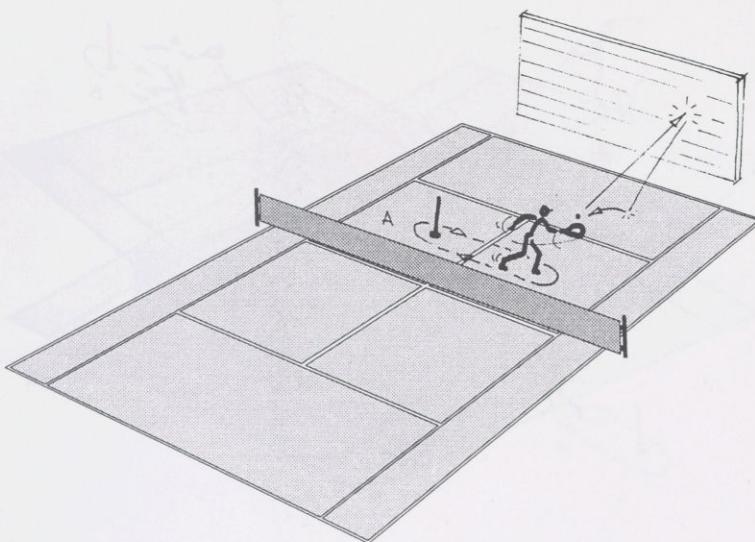
A et B échangent des coups droits croisés. Après chaque balle, ils se déplacent latéralement et franchissent un petit obstacle.

## COUP DROIT

### Exercice 45

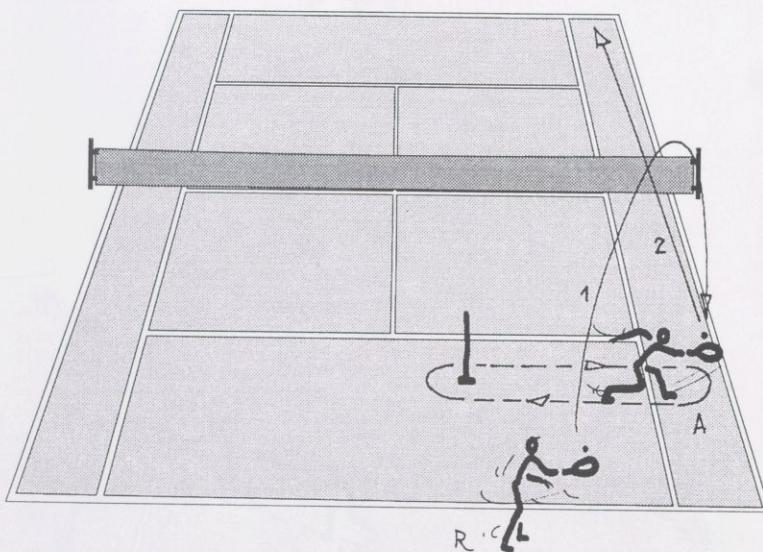
#### Objectifs

- Coordination
- Endurance
- Rapidité
- Adresse
- Timing de l'exécution



A joue des coups droits en envoyant la balle contre un mur. Après avoir frappé la balle, il contourne un plot.

A rythme l'exercice en modérant la force de ses balles.



R, placé derrière A, envoie une balle lobée du fond du court. D'une ample rotation du buste, A frappe la balle en volée de coup droit et l'envoie dans le couloir. Après chaque balle, A fait le tour d'un plot.  
R rythme l'exercice par une série de lobs bas et précis.

### Exercice 46

#### Objectifs

- Coordination et perception spatio-temporelle
- Résistance
- Adresse
- Timing de l'exécution



# *Tennis*

## *1500 situations d'entraînement*

Conçus pour des joueurs de tout niveau, les nombreux exercices contenus dans cet ouvrage ont pour objectif l'amélioration des performances physiques et techniques.

La grande diversité des situations proposées permet l'organisation de programmes d'entraînement variés.

Chaque exercice est clairement expliqué à l'aide de schémas réalistes accompagnés de consignes précises et détaillées.



9 782851 803122

168 F

BIBLIOTHEQUE NATIONALE DE FRANCE



3 7531 00066142 2

Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XX<sup>e</sup> siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

\*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en vertu d'une licence confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012.

Avec le soutien du

