



## Prenez du plaisir à faire ce que vous avez aimé !!

Pour cette 5<sup>ème</sup> semaine, nous vous proposons

- de choisir la fiche qui vous a le plus plu parmi les 4 premières semaines
- ou de vous créer votre fiche parmi les exercices proposés dans chacun des 3 temps

1- Apprendre à effectuer des appuis différents

2 - Apprendre à s'amuser avec sa raquette sans volant

3- Apprendre à assurer sa prise

Si vous voulez partager vos choix avec Frederic, n'hésitez pas !