



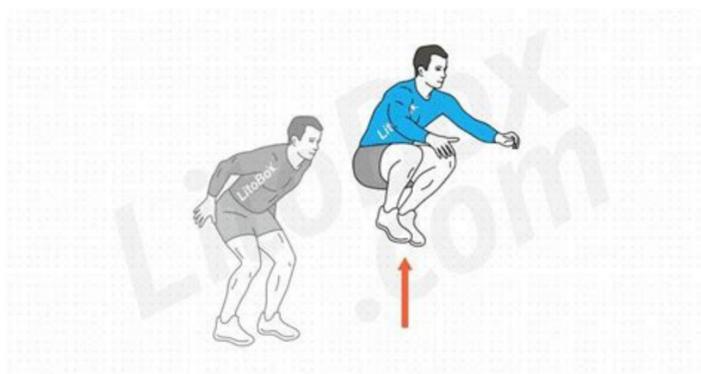
# PRÉPARATION PHYSIQUE

## POIDS DU CORPS

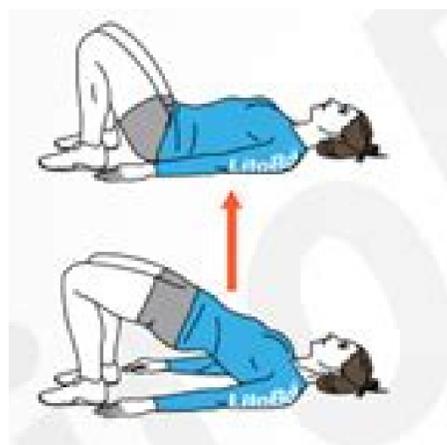
### *Echauffement*

ARTICULATIONS (TÊTE, ÉPAULES, BASSIN, POIGNETS ET CHEVILLES)

#### 1 - 20 *Sauts groupés*



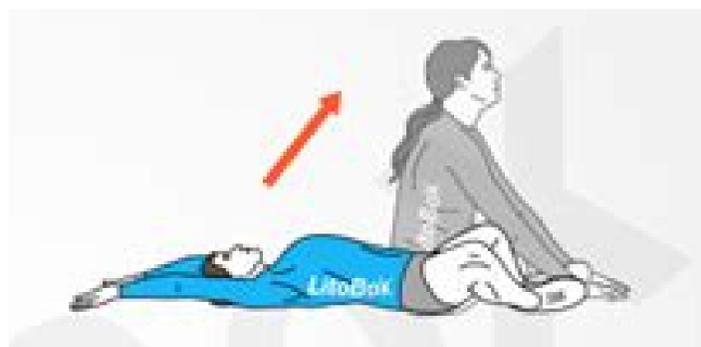
#### 2 - 30 *Relevés du bassin*



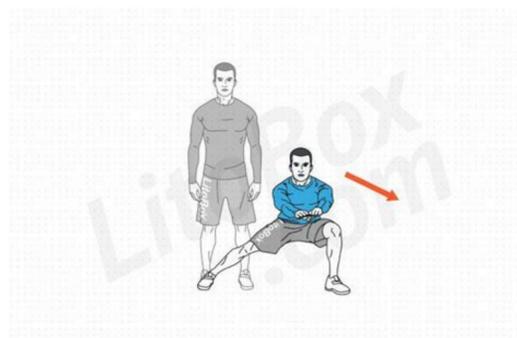
#### 3 - 20 *Fentes sautées*



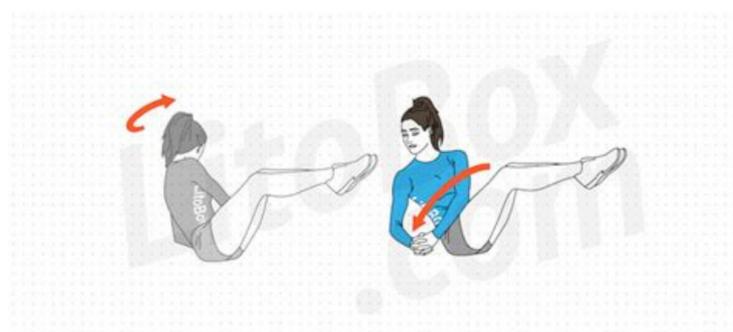
#### 4 - 30 *Abdos papillons*



#### 5 - 20 *Fentes latérales*



#### 6 - 30 *Abdos obliques*



# Mots mêlés BAB !

Cette semaine retrouve l'ensemble des mots dans la grille pour participer au jeu\*.

A	D	S	L	I	C	E	C	N	S	P	B	E	N	E	V	O	L	E	F	X	T
R	B	Q	A	W	V	O	O	H	C	E	U	K	U	Z	T	M	G	L	J	F	Q
U	A	R	V	N	R	M	M	Y	B	O	R	D	B	L	R	A	A	P	I	F	U
H	D	S	U	Q	T	A	X	P	L	I	U	V	O	S	D	T	D	L	E	B	D
M	M	V	S	S	B	E	Q	F	E	K	M	L	I	R	P	N	H	H	V	A	D
A	I	D	A	O	H	K	N	U	T	T	B	S	O	C	U	O	E	G	O	D	E
I	N	X	I	A	C	S	Q	U	E	H	I	C	S	I	E	D	R	P	L	U	G
N	T	B	T	E	L	I	N	N	S	T	F	T	P	G	R	E	E	T	A	C	A
T	O	S	P	E	P	M	A	M	O	R	T	I	I	I	U	F	N	Z	N	D	G
T	N	X	V	M	G	P	U	T	T	S	E	E	N	O	F	E	T	A	T	G	E
C	U	I	Y	O	Y	L	E	E	I	B	V	V	U	A	N	N	L	S	R	O	M
N	R	L	R	B	U	E	K	S	A	O	N	C	E	U	O	S	F	I	U	H	E
D	O	U	B	L	E	D	L	F	E	I	N	T	E	R	C	E	P	T	I	O	N
E	P	M	L	J	O	U	E	U	R	S	M	A	S	H	S	L	O	D	I	O	T



Association

Adhérent

Amorti

Badminton

Bénévole

Bois

Brush

Compétition

Cordage

Couloir

Défense

Dégagement

Dieppe

Double

Drive

Feinte

FFbad

Grip

Interception

Joueur

Lift

Mixte

Olympique

Raquette

Revers

Santé

Service

Simple

Slice

Smash

Spin

Sport

Volant

\*Jeu gratuit. Réservé aux licenciés du Montpellier Badminton Club. Réponses à envoyer par mail à l'adresse [codir@montpellier-badminton.org](mailto:codir@montpellier-badminton.org). Classement au terme des 4 séances pour déterminer les gagnants. En cas d'égalité, un tirage au sort départagera les gagnants.