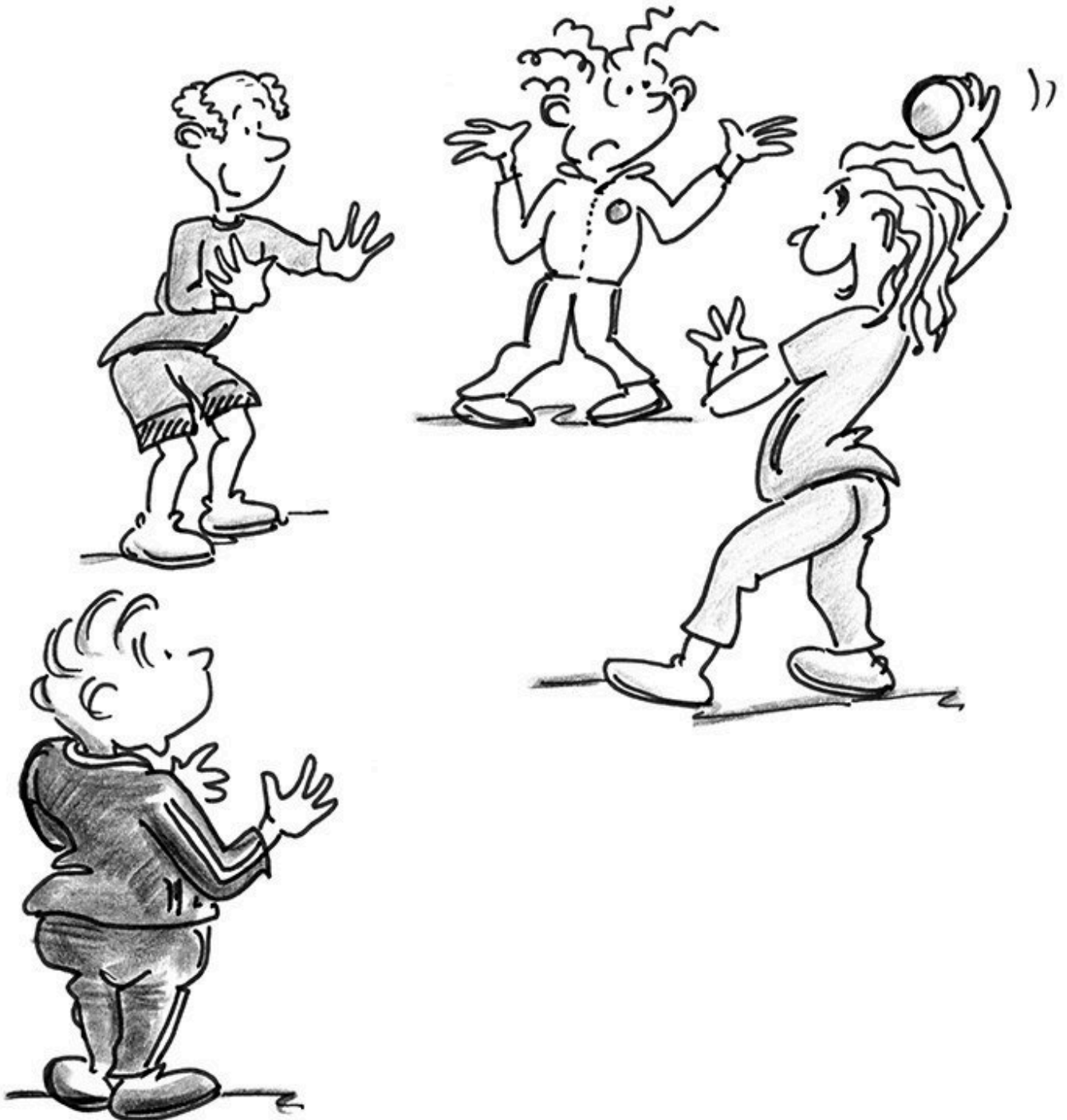


## Entraînement pour la prévention des chutes: Jeux de renvoi



Par deux: en plein air, enchaîner le maximum de passes avec la raquette. Pour cela, frapper la balle de bas en haut (pas de smash) après l'avoir laissée rebondir une fois sur le sol. A annonce un chiffre entre 1 et 19 au moment de la passe. B répond avec le chiffre qui permet d'obtenir 20. Exemple: A dit «8», B réplique «12».

Pause active après quelques minutes afin de reposer le cerveau.

## Variantes

- Epeler un mot: les joueurs choisissent un mot (exemple: «Suisse»). Chaque fois qu'ils frappent la balle, ils l'épellent (A dit «S», B continue avec «U», etc.).
- Après dix frappes, inverser les rôles, puis après huit et six.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**