

**Bulletin de participation « STAGES ETE PING 44 »
Edition 2010**

Coupon à retourner **avant le 13 juillet 2010**, accompagné du règlement financier (chèque à l'ordre du Comité de Tennis de Table) au :
Comité Départemental de Tennis de Table de Loire-Atlantique
Maison des Sports - BP 90312 - 44103 NANTES Cedex 4
Renseignements au 06 61 52 63 22 ou cdt144.gael@wanadoo.fr

N° de licence :

NOM :

Prénom :

Adresse :

5 :

Club :

Classement :

Date de naissance :

Adresse mail :
(important pour confirmation d'inscription)

m'inscrits pour le STAGE ETE PING 44 formule :

Formule 5 jours

Du 16 au 20 août 2010

Du 23 au 27 août 2010

Formule 3 jours

Du 18 au 20 août 2010

Du 25 au 27 août 2010

Formule soirée

Du 23 au 27 août 2010

et joins mon règlement de _____ €

*J'ai bien noté que je recevrai une confirmation d'inscription par mail
et que le rendez-vous est fixé à
8 h 45 (formule journée) et 18 h 45 (formule soirée) le premier jour du stage*

Je soussigné(e) Madame et/ou Monsieur _____ autorise mon fils/ma fille

Nom _____ Prénom _____ né(e) le _____

A participer au stage été ping et donne l'autorisation à l'équipe encadrante d'intervenir en cas d'urgence
Signature du représentant légal et n° de téléphone (portable ou travail) _____

Fait à _____ le _____ Signature _____

(*) cochez la case de votre choix

STAGE ETE PING 44

Ouvert aux licenciés FFTT

Août 2010

Formule 5 jours
Formule 3 jours
Formule soirée



Bien préparer sa saison...

- Une formule adaptée à vos besoins
- Encadrement assuré par les entraîneurs pros du département
- Des relanceurs pour mieux progresser
- Conseils matériels sur place
- 1 tee-shirt Butterfly offert à chaque participant



Chèques vacances acceptés



Organisé par le comité Départemental de tennis de table de Loire Atlantique
Renseignements auprès de Gaël Charrier 06 61 52 63 22

cdt144.gael@wanadoo.fr

PRESENTATION

➤ Qu'est ce qu'on y fait ?

Quel que soit votre niveau (de débutant à joueur confirmé), ce stage de reprise vise à bien préparer la saison 2010-2011.

L'activité principale est le Tennis de Table (6h par journée et 3h par soirée).

A partir de véritables séances d'entraînement inspirées du haut niveau et de tournois, vous pourrez vous entraîner afin de progresser et apprendre toute la technique.

➤ Lieu du stage :

NANTES (Complexe sportif Mangin Beaulieu)

➤ Dates :

Du 16 au 20 août et du 23 au 27 août 2010,

Stages 3 ou 5 jours, en journée ou en soirée selon vos disponibilités et votre motivation.

➤ Horaires :

-Journée de 9h00 à 17h00 (prévoir le repas du midi)

-Soirée de 19h00 à 22h00

➤ L'encadrement :

Les intervenants sont diplômés et expérimentés. Des joueurs de très bon niveau sont présents.

Parmi les intervenants :

-Olivier DANIEL (Entraîneur à St Sébastien, BEES 1°, classé 18)

-Thomas LEMANSEC (Educateur au Comité, BPJEPS APT, classé N° 650)

PROGRAMME

➤ Stage journée :

-Matin (9h à 12 h)

Exos de tenue de balle

Travail du déplacement

Services/remises

-Après midi (14h à 17h)

Travail d'un coup technique

Panier de balles

Tactique – comptage

Sports collectifs – Travail physique

➤ Stage soirée :

Tenue de balle

Travail d'un coup technique

Panier de balles

Tactique - comptage

➤ Divers :

Utilisation de la vidéo

Vidéos tennis de table de haut niveau

Intervention d'un joueur de haut niveau

Tournoi en fin de stage

Stand matériel

⇒ **Un bilan individuel est fait pour chaque joueur.**

⇒ **Les exercices sont adaptés selon le niveau des joueurs.**

FORMULE

Formule 5 jours

➤ Du 16 au 20 août 2010

➤ Du 23 au 27 août 2010

Coût : 88 €

Formule 3 jours

➤ Du 18 au 20 août 2010

➤ Du 25 au 27 août 2010

Coût : 60 €

Formule soirée

➤ Du 23 au 27 août 2010

Coût : 60 €



Possibilité de régler votre stage avec les chèques vacances de l'A.N.C.V.
Les chèques seront encaissés début septembre.