

PROGRAMME :

MATIN 9h30/10h: accueil + jeux collectifs.

Afin de débiter la journée de façon ludique, nous ferons des jeux collectifs pour l'échauffement.

10h/11h: séance 1.

Une 1^{ère} séance axée essentiellement sur l'apprentissage technique individualisé.

Pause 15min.

11h15/12h15 : séance 2.

Une 2^{ème} séance basée sur les tests « swiss ping»

Etirements 15minutes

MIDI 12h30/13h30 : repas.

Durant la pause déjeuner, les jeunes pourront s'essayer à différents jeux de sociétés afin de lier amusement et esprit de groupe.

APRÈS-MIDI 13h30/16h: multi-activités

L'après-midi sera consacré aux multi-activités.

Le programme pourra être modifié en fonction des lieux et horaires des multi-activités.

Que dois-je emmener ?

Affaires de sport et chaussures d'intérieur et d'extérieur, petite bouteille d'eau, barres de céréales non chocolatées, pique-nique.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : Prénom :

Année de naissance :

Club : Classement :

Coach :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

Demande de facture : oui – non

Remarques :



Renseignements :
fabienfournot@yahoo.fr
+33(0)626822346

Stage tennis de table multi-activités

Du 1 au 5 Juillet 2019



**Avenue du Pailly 15
1219 Chatelaine**

Jeux collectifs:

Nous commencerons toutes les journées par des jeux collectifs (balle américaine, passe à 10, relais, ...).

Séance 1 : volume, technique.

Nous mettrons en place des binômes afin de faire des exercices individualisés.

Séance 2 : méthode Swiss-Ping.

Durant ce stage nous travaillerons la méthode Swiss-Ping permettant d'évaluer le niveau technique de chaque joueur.

Après-midi : multi-activités

Durant la semaine et en fonction du temps, nous mettrons en place une activité différente chaque après-midi (sports collectifs, tournois de tennis de table, bowling, hartbat, ultimateping,...).



Présentation

Cette année, le club de Châtelaine organise, durant les vacances d'été, un stage multi-activités pour les licenciés et les non licenciés, membres du club ou extérieurs.



Afin de lier tennis de table avec d'autres sports, les après-midis seront consacrés à pratiquer d'autres activités (bowling, sports collectifs, hartbat, ultimate ping...). Les activités dépendront du temps et des disponibilités mais nous essaierons au maximum de faire celles-ci.

Côté tennis de table, un programme individualisé sera mis en place. Dans une ambiance conviviale, nous proposerons également aux stagiaires des pratiques alternatives du tennis de table (cartaping, ultimateping, hartbat...).

**Attention, les places
sont limitées !**



Encadrement de qualité

Fabien Fournot : entraîneur J+S A Swiss Olympic. Entraîneur à Châtelaine.

Nous essaierons de faire intervenir des relanceurs de bon niveau pour permettre notamment aux meilleurs de progresser à leur rythme.

Infrastructures idéales

Grâce à sa salle spécifique allant de 6 à 8 tables, le club de Châtelaine peut accueillir un grand nombre de jeunes dans des conditions idéales.

Tarifs :

Tarif comprenant les entraînements et les activités :

- 20fr. par demie journée
- 35fr. la journée
- 160fr. la semaine