

« En route vers le haut niveau... »



Centre Espoirs Départemental

3ème génération



www.alsacett.com
Le site officiel du Tennis de Table en Alsace



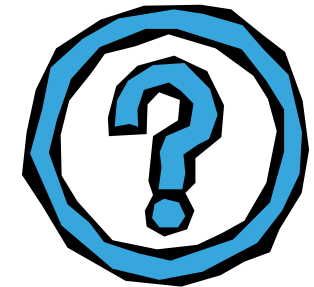
Tente ta chance pour le haut niveau !!!

Coût annuel: 35 € pour l'année de CED + 25 € / jour de stage vacances

Nom:
Prénom:
Club:
Date de naissance:
Adresse:
Code Postal: Ville:
Adresse Email:
Téléphone: Portable

Souhaite obtenir des renseignements sur les
Centres Espoirs Départementaux 3ème génération:

Envoyer ce bulletin à l'adresse suivante:
Damien LOISEAU
Ligue d'Alsace de Tennis de Table
5, rue du parc
67 300 SCHILTIGHEIM
Email: tt.alsacectf@wanadoo.fr
Site Web: www.alsacett.com
Tel: 03.88.33.85.73 ou 06.62.58.10.40



Champion du monde 93Champion du monde 2013

**Les Centres Espoirs Départementaux
3 ème génération
Saison 2007-2008
Objectif : Groupe « France Détection »**

Pour qui ?

-Les poussins et benjamins licenciés présentant:

- **Des qualités mentales**
 - Capacités à s'entraîner
 - Capacités à gérer leur émotion
 - Aimer le jeu et l'activité
- **Des qualités physiques**
 - Aimer le sport et l'effort
 - Vitesse de réaction
- **Des qualités motrices**
 - Adaptation rapide et efficace
 - Coordination
- **Des qualités techniques**
 - Vélocité gestuelle
 - Toucher de balle
 - qualités de visée, de relâchement, d'accélération
 - Capacités d'apprentissage

Les avantages des CED 3ème génération:

-Un volume de jeu très important

(2 h X 32 semaines le mercredi soit 80 heures + 20 journées de stages)
Soit 200 heures annuelles en complément des heures de club.

-Une relance

La qualité de la relance est un élément incontournable de la progression. Environ un relanceur pour 2 joueurs sera disponible.

-Un encadrement

Le responsable des centres est breveté d'état deuxième degré et expérimenté dans le domaine de l'entraînement.

- Une Charte

Signée entre le joueur, ses parents le club et la ligue elle régie les droits et devoirs de chacune des parties. Elle définit également l'objectif global du dispositif.

Le programme

- Un entraînement départemental de 2 h chaque mercredi
- 1 stage de 3 à 4 jours sur chaque période de vacances

La liaison avec le programme national de détection

