

Du samedi 20 au mercredi 24 août 2011
à MATZENHEIM

Stage Tennis de Table
Ouvert à tous
AOUT 2011



Du samedi 20 au mercredi 24 août 2011
à MATZENHEIM

Stage Tennis de Table Ouvert à tous AOUT 2011

Au Collège St Joseph
Rue du Chanoine Mertian
67230 MATZENHEIM

-Du non licencié au 1 ère série...

- En individuel, en famille ou en club....

-Chaque année, les participants viennent nombreux et de toutes régions

Votre contact pour le stage:

Nicolas Guigon
Cadre Technique LATT
nicoggn@hotmail.com
Tel: 06.64.80.82.47

Ligue d'Alsace de Tennis de Table 13, rue du Château d'Angleterre 67300 Schiltigheim
03-88-33-01-33

L'encadrement:

Dirigée par Nicolas GUIGON, Cadre Technique L.A.T.T., Brevet d'État d'Éducateur Sportif 2ème degré et Thierry WICK, Entraîneur du CDTT 67, une équipe complète d'entraîneurs diplômés prépare et conduit les séances d'entraînement individuelles et collectives du stage.

La journée type :

07h30 : Réveil musculaire (footing, jeux collectifs, réflexes, stretching)
08 h 00: Petit déjeuner
09 h 00: Début Entraînement (externes)
12 h 00: Repas
14 h 00: Entraînement
18h00 : fin de la l'après midi d'entraînement (externes)
19 h 00: Repas
20 h 00: Séances facultatives au choix Vidéo, sport collectif ou tournoi, leçon individuelles
Temps libre, jeux de société, lecture...

EGALEMENT AU PROGRAMME :

- + 5 heures d'entraînement minimum par jour.
- + Un travail physique adapté aux capacités de chacun.
- + Après un entretien avec les cadres, **élaboration d'un programme individuel.**
- + Travail de volume, répétition des gammes, travail technique...
- + Le soir : Vidéo, Tournoi, sports collectifs ou libre.
- + **En option pour les internes après le dîner : leçons au panier de balle ; défis avec les entraîneurs**
- + Compétitions à thèmes et tournoi

Ce stage est ouvert à tous, du joueur confirmé au non licencié



4 formules au choix :

Formule A : 5 jours en pension complète du samedi 20 au mercredi 24 août 2011

Formule B : 5 jours en demi-pension du samedi 20 au mercredi 24 août 2011

Formule C : La ou les journée(s) au choix en pension complète

Formule D : La ou les journée(s) au choix en demi-pension

Les horaires : début 9 h 00 - fin 18 h 00

*A l'exception du 1^{er} jour samedi 20/8/11 : **début 10h** ; et du dernier jour mercredi 24/8 : **fin 17h***

Les tarifs :

Formule A : 195 €

Formule B : 150 €

Formule C : 42 € / jour

Formule D : 29 € / jour

Lieu : Collège Saint Joseph, Rue du Chanoine Mertian 67 230 MATZENHEIM

Fiche d'inscription

Nom:

Prénom:

Adresse:

Code Postal et Ville :

N° de téléphone:

Portable:

Mail:

Date de Naissance:

Club:

N° de licence:

Classement:

M-Mme _____ autorise mon fils, ma fille à participer au stage

Formule choisie (à entourer):

Formule A

Formule C

Formule B

Formule D

Si formule C ou D Entourer le/les jours souhaité(s): Samedi Dimanche Lundi Mardi Mercredi

Total dû: _____

Je souhaite une attestation pour le règlement de ce stage : **oui** **non**

Le stage est agréé par le ministère Jeunesse et Sports, à ce titre nous acceptons le règlement en **Bons Vacances**.

La ligue est adhérente à l'ANCV à ce titre nous acceptons le règlement en **chèque vacances**.

Pour être prise en considération cette fiche d'inscription est à retourner à l'adresse figurant sur la page de garde [accompagnée du règlement avant le 20 juillet 2011.](#)

Il est également conseillé de réserver le plus tôt possible vos places par un courriel adressé sur nicoggn@hotmail.com

Signature des parents pour les mineurs (obligatoire)