

Du mardi 5 au mercredi 13 juillet 2011  
à MATZENHEIM

Stage Tennis de Table  
Ouvert à tous  
JUILLET 2011



Du mardi 5 au mercredi 13 juillet 2001

# Stage Tennis de Table Ouvert à tous JUILLET 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](mailto: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** : 9 jours en pension complète du mardi 5 au mercredi 13 juillet 2011

**Formule B** : 9 jours en demi-pension du mardi 5 au mercredi 13 juillet 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<sup>er</sup> jour mardi 5/7/11 : **début 10h** ; et du dernier jour mercredi 13/7 : **fin 17h***

#### Les tarifs :

Formule A : 325 €

Formule B : 230€

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): 05/7 06/7 07/7 08/7 09/7 10/7 11/7 12/7 13/7

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 25 juin 2011.](#)

Il est également conseillé de réserver le plus tôt possible vos places par un courriel adressé sur [nicogg@hotmail.com](mailto:nicogg@hotmail.com)

Signature des parents pour les mineurs (obligatoire)