

TT Plaisancois  
Stage de Perfectionnement  
du 10 au 14 Mars

*« Celui qui ne progresse pas chaque jour, recule chaque jour »*

*Confucius*



**Chers pongistes,**

Après le succès des premiers stages, nous sommes maintenant persuadés du bénéfice de ceux-ci dans la progression des joueurs du TTP.

Vous souhaitez continuer à progresser toujours plus vite ?

Vous souhaitez passer une semaine ou quelques jours avec les conseils techniques de nos entraîneurs ?

Le TTP vous propose un stage intensif de 5 jours avec ses entraîneurs diplômés Technique, Tactique, Travail physique, gestion de match, analyse vidéo seront abordés avec sérieux et bonne humeur.

*Un encadrement de qualité*

Maxime Bourleau : Titulaire du DEJEPS, classé numéro 599 Français

Aude Lesueur : Titulaire du DEJEPS championne de France minime, cadette.

Corentin Rouzaud entraîneur fédéral et numéroté 642 Français

*Un cadre idéal*

Le stage se déroulera dans la salle spécifique du club qui peut accueillir 12 tables dans des conditions idéales.

## Fiche d'inscription

**NOM :** ..... **PRENOM :** .....

Assistera au stage 09h-16h30 à **16 €/jour** organisé par le Tennis de Table Plaisançois les :

JOURNEES	Oui/Non	Repas
Lundi 10 mars		
Mardi 11 mars		
Mercredi 12 mars		
Jeudi 13 mars		
Vendredi 14 mars		

Merci de cocher les jours de stage  
et de repas choisis

**Pour 5 €supplémentaire**, vous pouvez choisir grâce à notre partenaire la formule de repas suivante :

- Formule tapas + boisson**
- Pizza junior (pizza «classique» de la pizzeria Bonici) + boisson**

### AUTORISATION PARENTALE

Paiement à remettre à Maxime ([educateur.maxime@tplaisancois.fr](mailto:educateur.maxime@tplaisancois.fr)) ou Aude 06 77 55 27 89  
([educateur.aude@tplaisancois.fr](mailto:educateur.aude@tplaisancois.fr))

Je soussigné, Madame, Monsieur, (1) .....autorise mon fils, ma fille,  
(1) ..... à participer au stage organisé par le Tennis de Table Plaisançois.

J'autorise mon fils, ma fille (1) à quitter seul(e) la salle de tennis de table après la journée de stage qui se termine à 17h :

Oui  Non

Personnes autorisées à venir chercher l'enfant autres que les parents .....

J'autorise mon fils, ma fille (1) à quitter seul(e) la salle de tennis de table entre 12h30 et 14h et lors des pauses le matin et l'après-midi :

Oui  Non

Je dégage les éducateurs de toute responsabilité au cas où l'enfant inscrit au stage ne serait pas présent à l'appel effectué chaque jour à 9h. Il incombe donc aux parents ou accompagnateurs de s'assurer que l'enfant se présente bien à la salle spécifique de tennis de table aux heures et dates prévues.

J'autorise les responsables à agir en mon nom et à prendre, si besoin est, les mesures médicales d'urgence sur avis du médecin consulté : Docteur ..... au numéro suivant : .....

Date ..... / ..... / ..... « Lu et approuvé » en toutes lettres

Signature

*(1) Rayer la mention inutile*

## Planning du stage

Horaires	Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
9h00-9h15	Accueil des stagiaires	Accueil des stagiaires	Accueil des stagiaires	Accueil des stagiaires	Accueil des stagiaires
9h15-9h30	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
9h30-10h30	Travail du déplacement	Travail technique	Travail technique	Travail tactique	Travail de pieds
10h30-10h45	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
10h45-12h00	Travail technique	Travail tactique	Travail technique	Travail technique	Travail tactique
12h00-14h00	Repas + sport co	Repas	Repas	Repas+ relaxation	Repas
14h00-14h15	Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement	
14h15-15h15	Travail de vitesse	Renforcement musculaire	Intervention corentin sur le service	Analyse vidéo	
15h15-15h30	Pause	Pause	Pause	Pause	
15h30-16h30	Travail technique	Analyse vidéo	Gestion d'un match	Services et applications	

