



Journée-Type



Tennis de Table Etoile Sportive Ville aux Dames

Stage de La Toussaint

Du Mardi 02 au 05 Novembre

14h à 15h30



Travail d'appuis
Liaisons
Déplacements
Exercices en incertitudes
Travail technique
paniers de balles
Temps calme

15h30 à 15h50

Gouter

15h50 à 17h

Schémas de jeu

Schéma préférentiel
Service, intention,
Services/ Enchaînements
Schémas, défis

17h à 18h00

Mise en place



**Nombreux Gadgets Butterfly (portes clefs, gourdes etc...) à
gagner**

Tous Niveaux / Limité à 18 places

Encadement : Didier Launay Diplômé DEJEPS

Fiche d'inscription

Nom : _____ Prénom: _____
Date de naissance: _____ Tél: _____
Adresse : _____
Email : _____ Points: _____

Chèque à l'ordre de ESVD section TT	Total	
-------------------------------------	-------	--

Coupon à renvoyer ou à remettre en main propre,
Accompagné du règlement correspondant, à :
ESVDTT 1 ter rue Colette 37700 La Ville aux Dames

Autorisation parentale

Je n'autorise pas / j'autorise /
a fille / mon fils / à quitter seul(e) le lieu d'entraînement sous ma responsabilité.

Jesoussigné(e) _____ autorise mon enfant _____

à participer au stage du _____ au _____

et donne autorisation au responsable pour toute intervention indispensable en cas d'urgence

Fait à _____ le _____

Signature

Formules et tarifs

**Du Mardi 02 au
Vendredi 05 Novembre 2021**

1 Séance	14h à 18h00	10€	
4 séances	14h à 18h00	35€	
2 séances	14h à 18h	25€	
Cocher la (ou les) formule(s) choisie(s)		Total	

L'entraînement



A la salle spécifique Nicole Fortin (1 ter rue Colette 37700 La Ville Aux dames)

Des séances quotidiennes de 4h00 basées sur :

L'apprentissage et le perfectionnement technique

Le travail des qualités physiques (Vitesse de jambes, Coordination, appuis)

Le développement du côté malin et de la tactique de jeu

Le travail individuel aux paniers de balles et au robot, des exercices adaptés au niveau de chacun

Vidéos, sports collectifs et activités variées seront proposées

Prévoir un repas pour le midi (possibilité de faire réchauffer au micro-ondes)