

STAGES DE TENNIS DE TABLE POUR TOUS



la Raquette
sdustt93.fr



DURANT LES
VACANCES
SCOLAIRES

DE 9H À 17H

Inscription sur place possible
dans la limite des places disponibles
(24 stagiaires maximum)



PRESENTATION DE NOS STAGES

Depuis de nombreuses années, Saint-Denis US 93 Tennis de Table organise des stages réservés aux jeunes lors de toutes les périodes de **vacances scolaires**.

La saison passée, plus de 150 jeunes sont venus s'entraîner et s'amuser au travers de nos stages. Ces stages sont ouverts aux adhérents du club mais également aux jeunes extérieurs aussi bien les pratiquants que les novices.

UN ENTRAÎNEMENT ADAPTE Les joueurs sont répartis dans plusieurs groupes en fonction de leur niveau de jeu et de leur âge. Chacun doit trouver sa place dans un groupe.

UN CADRE IDEAL POUR JOUER La salle spécifique "La Raquette" est équipée en conséquence : 24 tables pour pratiquer, un pour les temps de pause (avec micro-ondes, couverts...) des vestiaires, Nous disposons également de tout le matériel d'entraînement nécessaire (raquettes, balles,....).

UN ENCADREMENT DE QUALITE Philippe CHOMIS, diplômé d'Etat / Rémi ZENOU Major 1ère année STAPS

ORGANISATION

D'UNE JOURNEE TYPE

8h30/9h : Accueil des stagiaires

9h/12h : Tennis de Table - entraînement technique / condition physique

12H/13H15 : Déjeuner

13H15/14H : Ping libre ou activité calme

14H/15H45 : Matches de Tennis de Table

15H45/16H45 : passage de diplômes ou sport de plein air

16H45/17H : Goûter

INFORMATIONS DIVERSES

- **A prévoir** : le repas du midi (froid ou à réchauffer), le goûter, une gourde/bouteille d'eau et une tenue de sport adaptée (short, tee-shirt, chaussures de sport)
- **Présence** : un minimum de 3 jours de présence par stage est exigé pour l'inscription
- **Remboursement** : Uniquement sur présentation d'un certificat médical
- **Annulation** : le club se réserve le droit d'annuler un stage en cas de nombre insuffisant d'inscrits

INSCRIPTION - 2019/2020

- Stage n°1 (du 28/10 au 31/10)	20 €	<input type="checkbox"/>
- Stage n°2 (du 30/12 au 04/01)	25 €	<input type="checkbox"/>
(pas de stage le 31/12 après-midi et le 01/01)		
- Stage n°3 (du 17/02 au 21/02)	25 €	<input type="checkbox"/>
- Stage n°4 (du 06/04 au 10/04)	25 €	<input type="checkbox"/>
- Stage n°5 (du 29/06 au 03/07)	25 €	<input type="checkbox"/>
- Stage n°6 (du 06/07 au 10/07)	25 €	<input type="checkbox"/>
- Stage n°7 (du 24/08 au 28/08)	25 €	<input type="checkbox"/>

TOTAL (espèces, chèques à l'ordre du SDUS TT)

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Téléphones :

Mail (pour confirmation d'inscription) :

- J'autorise mon enfant à quitter la salle seul le midi ou à la fin de la journée de stage.

SIGNATURE DES PARENTS :



la Raquette

PARC DES SPORTS AUGUSTE DELAUNE

- 01 48 23 05 95 - sdus.tennis-de-table@wanadoo.fr - Tramway T5, arrêt Guynemer ou Roger Sémat Bus 168, 256, 268
- Entrée par le parking, rue du 19 mars 1962 ou par le palais des sports, 9 avenue Roger Sémat, 93210 Saint-Denis - sdustt93.fr