

COUPON D'INSCRIPTION

Nom : _____

Prénom : _____

Classement : _____

Age : _____

**Attention, le nombre de places est limité
(premiers inscrits=premiers servis).**

Le stage est réservé à tous les compétiteurs du club ainsi qu'à ses invités en priorité aux joueurs d'équipes (jeunes et adultes) et aux personnes inscrites dans les groupes d'entraînement.

Tarif du stage : 45€ (à régler par chèque au moment de l'inscription).

Le tarif comprend les 3 demi-journées d'entraînement, le tournoi et la sortie de fin de stage, les 2 petits déjeuners ainsi que les deux buffets du midi.

Dernière préparation avant les compétitions estivales

3 encadrants technique (2° série),
2 préparateurs mental et physique,
sur 4 courts et 3 plateaux sportifs,
1 équipe de cordeurs...

27 ateliers sur le
déplacement, la disponibilité et la
coordination, les fondamentaux
techniques, les schémas tactiques
et mentaux.

2 jours de stage

Pour gérer sa préparation dans tous les
domaines du jeu, appréhender la
nouvelle surface de jeu, établir un
contact maîtrisé avec la balle et affûter
son matériel...

2 jours de stage

Pour créer une émulation au sein du
club et des équipes

Soyez tous présents !



PROGRAMME DU STAGE

Samedi 21/04/2018

- 8h : Accueil des stagiaires/ petit déjeuner
8h30 : Echauffement/ 1° rotation sur 9 ateliers
12h30 : Repas buffet
13h : Echauffement/ 2° rotation sur 9 ateliers
17h : Rangement

Dimanche 22/04/2018

- 8h : Petit déjeuner
8h30 : Echauffement/ 3° rotation sur 9 ateliers
12h30 : Rangement/ repas buffet
13h : Echauffement/ tournois
17h : Bilan du stage et rangement
18h30 : Sortie de fin de stage

THEMES DU STAGE

Thèmes techniques

- Déplacement
- Disponibilité sur les coups décisifs
- Coups d'attaque
- Coups de défense

Thèmes tactiques

- Construction en filière longue
- Construction en filière courte
- Coordination en double

Thèmes physiques

- Renforcement musculaire
- Tonicité
- Coordination

Thèmes théoriques

- Approche du mental
- Gestion de l'instant présent
- Technique respiratoire
- Appréhension des règlements
- Gestion de la feuille de match

EQUIPE D'ENCADREMENT

Directeur du stage :

Patrick COUTY

Directeur pédagogique :

Arnaud BALLY

Entraîneurs :

Carine DELIOT

Arnaud BALLY

Frédéric LE GOFF

1 formateursupplémentaire

Préparateur mental:

Loïc GREINER

Formateur arbitrage:

Patrick COUTY

Equipe logistique:

Marie-Christine MALVY-FLEURY

Patrick COUTY

Stéphane RAZAKAFIDY

Matthieu BLEGER

Amandine VONE

Elodie ORY