

## **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<sup>e</sup> 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**

## **THEMES DU STAGE**

## **EQUIPE D'ENCADREMENT**

### 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

### 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

### Directeur du stage :

Patrick COUTY

### Directeur pédagogique :

Arnaud BALLY

### Entraîneurs :

Carine DELIOT

Arnaud BALLY

Frédéric LE GOFF

1 formateur supplémentaire

### Préparateur mental:

Loïc GREINER

### Formateur arbitrage:

Patrick COUTY

### Equipe logistique:

Marie-Christine MALVY-FLEURY

Patrick COUTY

Stéphane RAZAKAFIDY

Matthieu BLEGER

Amandine VONE

Elodie ORY