

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## STAGES - 2020/2021

### Programme des stages d'Eté 2021

Inscription au	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Total
➤ Eté n°1 : du 05/07 au 09/07	<input type="radio"/>	...€				
➤ Eté n°2 : du 12/07 au 16/07	<input type="radio"/>	...€				
➤ Eté n°3 : du 16/08 au 20/08	<input type="radio"/>	...€				
➤ Eté n°4 : du 23/08 au 27/08	<input type="radio"/>	...€				
➤ Eté n°5 : du 30/08 au 31/08	<input type="radio"/>	...€				

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Téléphone (mère) : \_\_\_\_\_

Téléphone (père) : \_\_\_\_\_

Mail (obligatoire) : \_\_\_\_\_

Je n'autorise pas mon enfant à quitter le centre seul à la fin de la journée de stage.

Mode de règlement : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

- Chèque (à l'ordre de la VGATT)
- Espèce
- Autre :

### La salle :

Centre Sportif Arromanches  
31bis, avenue du port au fouarre  
94100 Saint-Maur-des-Fossés  
Tel : 01.48.89.12.60  
Site : [www.vgatt.org](http://www.vgatt.org)

### Contacts :

Mail : [vga.tennis.de.table@gmail.com](mailto:vga.tennis.de.table@gmail.com)  
Loïc Maussion : 06.15.47.92.44  
Benôit Montauban : 06.52.94.13.61

### Tarifs :

19€ / jour

### Informations diverses :

**A prévoir :** le repas du midi (froid ou à réchauffer), le goûter (sauf pour le dernier jour), une gourde/bouteille d'eau et une tenue de sport adapté (short, tee-shirt à manches courtes et chaussures de sport).

**Présence :** un minimum de 3 jours de présence par stage sera exigé pour l'acceptation de l'inscription.

**Remboursement :** il ne sera procédé à un remboursement qu'en cas de présentation d'un justificatif médical.

**Annulation :** en cas d'un nombre insuffisant d'inscrits, le club se réserve le droit d'annuler un stage.



La VGA Saint Maur U.S.  
Tennis de Table  
organise des

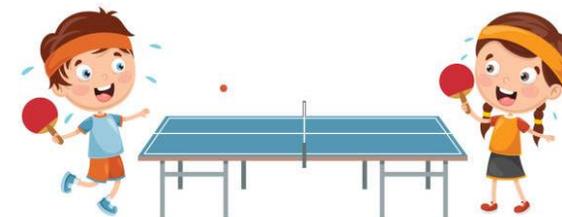


# Stages

# Tennis de Table

---

# Saison 2020/2021



## pour Tous !

Licenciés ou Non

Débutants ou Confirmés

Filles ou Garçons

Petits ou Grands

(nés en 2013 et avant)

## Présentation de nos stages



Les années passent et les stages de la VGA Saint Maur US Tennis de Table perdurent.

Depuis de nombreuses années, le club organise des stages réservés aux jeunes sur toutes les périodes de vacances scolaires.

La saison passée, de nombreux 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 (jeunes nés en 2013 et avant).

## Un entraînement adapté

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.

Le contenu des entraînements est très différent en fonction des groupes : animation, approche, ...

## Un cadre idéal pour passer une bonne journée

La salle spécifique est équipée pour accueillir un grand nombre de stagiaires : plus de 25 tables sont disponibles pour pratiquer le Tennis de Table.

Pour les temps de pause, notre club-house apporte tout l'équipement pour se restaurer et se reposer : micro-ondes, frigo, couverts, espace détente, ...

## Une dernière journée festive

Les journées de lundi à jeudi suivent le déroulé « classique » d'une journée de stage comme indiqué ci-contre.

La journée de vendredi se veut plus festive avec un programme différent des autres journées :

- ✚ Un passage de diplômes de la méthode Française : examen pongiste composé de plusieurs exercices à valider.

- ✚ Un tournoi final : il est disputé par tous les stagiaires et permet aux jeunes de se mélanger !

- ✚ Un goûter : après tous ces efforts, un peu de réconfort sur cette fin de stage.

## Organisation d'une journée type

8h30 - 9h00 :  
Accueil des stagiaires

9h00 - 12h00 :  
Mise en route et  
Séance de Tennis de Table

12h00 - 13h00 :  
Pause Déjeuner

13h00 - 14h00 :  
Ping Libre

14h00 - 17h00 :  
Séance de Tennis de Table

17h00 - 18h00 :  
Jeu Libre et Garderie

18h00 :  
Fermeture de la salle

