

## BULLETIN D'INSCRIPTION

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Total
❖ 1 : du 24/10 au 28/10	○	○	○	○	○	€
❖ 2 : du 31/10 au 04/11	○	*	○	○	○	€
❖ 3 : du 26/12 au 30/12	○	○	○	○	○	€
❖ 4 : du 20/02 au 24/02	○	○	○	○	○	€
❖ 5 : du 27/02 au 03/03	○	○	○	○	○	€
❖ 6 : du 24/04 au 28/04	○	○	○	○	○	€
❖ 7 : du 02/05 au 05/05	*	○	○	○	○	€
❖ 8 : du 03/07 au 07/07	○	○	○	○	○	€
❖ 9 : du 10/07 au 13/07	○	○	○	○	*	€
❖ 10 : du 21/08 au 25/08	○	○	○	○	○	€
❖ 11 : du 28/08 au 29/08	○	○				€

\* Jour férié = salle fermée

**Nom et Prénom :**

**Date de naissance :**

**Adresse mail :**

**Téléphone (mère) :**

**Téléphone (père) :**

**Mode de règlement :**

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

J'autorise mon enfant à quitter le centre tout seul

## LA SALLE

Centre Sportif Arromanches  
31bis, avenue du port au fourarre  
94100 Saint-Maur-des-Fossés  
Tel : 01.48.89.12.60

## CONTACTS

Benoît MONTAUBAN : 06 52 94 13 61  
Rémi GIRAUDIER : 06 32 75 72 96  
Mail : vga.tennis.de.table@gmail.com  
Site : www.vgatt.org

## TARIFS

19€ par jour

## INFORMATIONS DIVERSES

**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.

## STAGES

# VGA TENNIS DE TABLE

## Saison 2022/2023



## Ouvert à tous

Petits ou Grands  
(Nés en 2015 et avant)

Licenciés / Extérieurs

Débutants / Confirmés

Filles / Garçons

## PRESENTATION DES STAGES

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

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.

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

### UN CADRE IDEAL

La salle spécifique est idéalement équipée pour accueillir un grand nombre de stagiaires : plus de 25 tables disponibles pour pratiquer le Tennis de Table, un club-house apportant tout l'équipement pour se restaurer et se reposer : micro-ondes, frigo, couverts, espace détente, ...

## ORGANISATION D'UNE JOURNEE TYPE

**8h30 – 9h15**

Accueil des stagiaires

**9h30 – 12h00**

Séance de Tennis de Table

**12h00 – 13h00**

Pause Déjeuner

**13h00 – 14h30**

Ping Libre

**14h30 – 17h00**

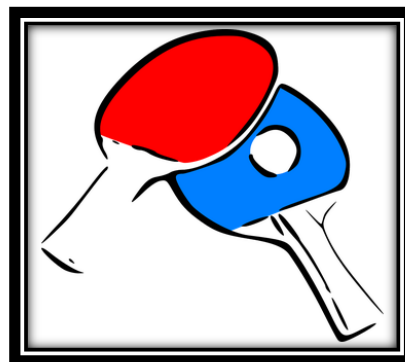
Séance de Tennis de Table

**17h00 – 18h00**

Jeu Libre

**18h00**

Fermeture de la salle



## UN VENDREDI FESTIF

Les journées de lundi à jeudi suivent le déroulé « classique » d'une journée de stage. 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 disputé par tous les stagiaires permettant aux jeunes de se mélanger.
- ✚ Un goûter apprécié après tous ces efforts, un peu de réconfort sur cette fin de stage.

### A PREVOIR

#### Pour la pratique

- ✚ Une tenue de sport adaptée (short, tee-shirt et chaussures de sport).
- ✚ Une gourde ou bouteille d'eau.

#### Pour les repas

- ✚ Le repas du midi (froid ou à réchauffer).
- ✚ Le goûter (sauf pour le dernier jour).