

# BULLETIN D'INSCRIPTION

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Total
❖ 1 : du 20/10 au 24/10	○	○	○	○	○	€
❖ 2 : du 27/10 au 31/10	○	○	○	○	○	€
❖ 3 : du 29/12 au 02/01	○	○	○	*	○	€
❖ 4 : du 23/02 au 27/02	○	○	○	○	○	€
❖ 5 : du 02/03 au 06/03	○	○	○	○	○	€
❖ 6 : du 20/04 au 24/04	○	○	○	○	○	€
❖ 7 : du 27/04 au 30/04	○	○	○	○	*	€
❖ 8 : du 06/07 au 10/07	○	○	○	○	○	€
❖ 9 : du 13/07 au 17/07	○	*	○	○	○	€
❖ 10 : du 24/08 au 28/08	○	○	○	○	○	€

\* Jour férié = salle fermée

Prise en compte de l'inscription **uniquement** par envoi du bulletin par mail : [stage@vgatt.org](mailto:stage@vgatt.org)

**Nom et Prénom :**

**Date de naissance :**

**Adresse mail :**

**Téléphone (mère) :**

**Téléphone (père) :**

**Mode de règlement :**

Chèque (à l'ordre de la VGATT)

Espèces

J'autorise mon enfant à quitter le centre tout seul

Oui

Non

## LA SALLE

Centre Sportif Arromanches  
31bis, avenue du Port au Fouarre  
94100 Saint-Maur-des-Fossés  
Tel : 01 48 89 12 60

## CONTACTS

Mail : [stage@vgatt.org](mailto:stage@vgatt.org)  
Foire aux questions : [www.vgatt.org/faq](http://www.vgatt.org/faq)

## TARIF

**22€** par jour (pas de tarif demi-journée)

## INFORMATIONS DIVERSES

**Date limite d'inscription** : le mercredi précédent le stage. Inscription en avance fortement recommandée.

**Présence** : un minimum de 3 jours de présence par stage est souhaité.

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

**Pertes et Vols** : la VGA TT décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol survenant dans la salle ou dans les vestiaires. Chaque stagiaire est responsable de ses affaires.

# STAGES VGA TENNIS DE TABLE Saison 2025/2026



## Ouvert à tous les jeunes

Petits ou Grands  
(Nés en 2020 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 dès 5 ans 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 : environ 40 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, canapés, ...

## 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**

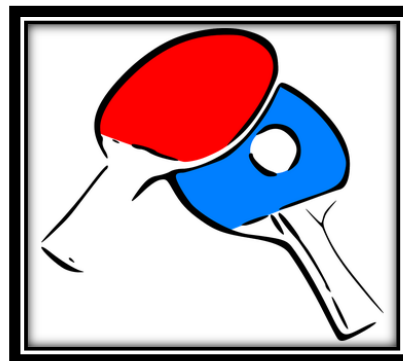
Séance de Tennis de Table

**17h00 – 18h00**

Jeu Libre

**18h00**

Fermeture de la salle



## UNE FIN DE SEMAINE FESTIVE

Les journées de lundi à jeudi matin suivent le déroulé « classique » d'une journée de stage.

### Le jeudi après-midi :

✚ Un passage de diplômes de la méthode Française composé de plusieurs exercices à valider (voir site internet rubrique « Les Stages VGA TT »).

### Le vendredi se veut plus compétitif et festif :

✚ Un tournoi disputé par tous les jeunes stagiaires sur l'ensemble de la journée.

✚ Un goûter bien mérité offert par le club !

## À PREVOIR

### Pour la pratique

- ✚ Une tenue de sport adaptée (short, tee-shirt et chaussures de sport d'intérieur).
- ✚ Une gourde ou bouteille d'eau.
- ✚ Apporter sa raquette si vous en avez une.

### Pour les repas

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