

# Envie de progresser ?

Pars en stage avec ton comité départemental !

Stage ouvert à tous de **Poussins à Junior**



# STAGE RÉVÉLATION N°1 DU 23 AU 28 OCTOBRE 2016



à **Salbris**  
(Loir-et-Cher)

**25 joueurs**  
**4 entraîneurs**





# STAGE RÉVÉLATION

du 23 au 28 octobre 2016

## Présentation

Le comité départemental de tennis de table du Val-de-Marne organise, lors de chaque période de vacances, une semaine de stage ouvert à tous les licenciés, de la catégorie poussin à junior.

## Objectifs du stage

- regrouper sur un même stage des joueurs issus de différents clubs val-de-marnais
- créer une cohésion et une dynamique départementale
- apporter un volume d'entraînement supplémentaire à celui dispensé en club
- travailler sur les exigences physiques et mentales de l'entraînement
- profiter des vacances pour découvrir son sport «autrement»
- progresser et prendre du plaisir dans son activité

## Aménagement de la semaine

- pratique du tennis de table entre 4 et 6 heures par jour
- pratique d'une autre activité sportive à la fin de chaque journée
- veillées lors des soirées

## Site du stage : C.R.J.S de Salbris

Le Centre Régional Jeunesse et Sports de Salbris a été créé en 1982 et est agréé par le Ministère de la Jeunesse et des Sports (n°041 232 017).

Le C.R.J.S est destiné à l'accueil des stages d'entraînement des sportifs et des formations de cadres sportifs. Accueillant environ 12000 stagiaires par an, c'est un partenaire reconnu des fédérations sportives, notamment de notre comité départemental qui est sous convention avec le Centre.

Les stagiaires seront logés en chambre de 2,3 ou 4 avec salle de bain et toilettes.

La salle de restauration est organisée en système «self». L'expérience du Centre permet de préparer des menus adaptés aux sportifs.

## Informations : tarifs, inscriptions

Le coût de la semaine de stage est de **288 €**, tout compris (transport, hébergement, encadrement)

Pour vous inscrire et recevoir la fiche d'inscription, mais également pour toute demande de renseignements, contactez-nous :

- par courriel : [technique94tt@gmail.com](mailto:technique94tt@gmail.com)
- par téléphone : 01.84.77.00.64