

ENCADREMENT

David RIGAUT

B.E. 2, classé n° 170. Entraîneur de la 4S Tours après avoir encadré le Centre de Haut Niveau de Nantes. Spécialiste de la préparation physique au Tennis de Table.

Antoine ERAUD

B.E. 1 - Entraîneur de la 4S Tours. Responsable de la vidéo

Présence d'un entraîneur 24h/24

Emmanuel CISSÉ

B.E. 1 - Entraîneur de la 4S Tours. Spécialiste de la préparation technique

18 Années d'Expérience
Plus de 1.300 Stagiaires



Associé à Butterfly
je suis ravi d'être le parrain
des stages Promo. Puis pour
l'année 2011
CARIS

FICHE D'INSCRIPTION

à renvoyer à : **PROMOPING**
4S TOURS TENNIS DE TABLE

Espace Rabelais — Salle Jean-Claude Cissé
54, rue Saint-François — 37000 Tours

Tél./Fax : 02 47 38 37 39 - Tél. : 09 79 01 15 74
Portable 06 07 58 94 95

Informations complémentaires :

David RIGAUT — Tél. 06 81 01 23 75
Bruno SIMON — Tél. 06 89 89 90 04

Nom Prénom

Adresse

Code Postal Ville

Tél. Club

Date de naissance E-Mail

Classement 2010/2011 2011/2012

AUTORISATION PARENTALE :

Je soussigné autorise mon fils,
ma fille

à participer au stage PROMOPING

du au 2011,

- autorise son transport par véhicule sur les lieux de l'activité
- autorise le responsable du stage à prendre toute décision d'hospitalisation

Fait à le

Signature

STAGE(S) CHOISI(S) :

- | | | | |
|---------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> PENSION | <input type="checkbox"/> ① | <input type="checkbox"/> ② | <input type="checkbox"/> ③ |
| <input type="checkbox"/> DEMI-PENSION | <input type="checkbox"/> ① | <input type="checkbox"/> ② | <input type="checkbox"/> ③ |
| <input type="checkbox"/> EXTERNE | <input type="checkbox"/> ① | <input type="checkbox"/> ② | <input type="checkbox"/> ③ |

La pension comprend l'hébergement, la restauration et l'ensemble des activités.

La demi-pension comprend toutes les activités de 9h à 18h et le repas de midi.

L'externat comprend toutes les activités de 9h à 18h sauf le repas de midi

Joindre chèque de 60 € d'arrhes pour les demi-pensionnaires et de 90 € d'arrhes pour les pensionnaires.

Une confirmation vous sera adressée sous huitaine.

Possibilité d'aller chercher les stagiaires à la Gare de Tours

CHÈQUES VACANCES ACCEPTÉS

Site Internet : www.stages-promoping.com
E-mail : accueil@stages-promoping.com

3 STAGES

- Stage n°1 : Du 18 au 22 Juillet
- Stage n°2 : Du 15 au 19 Août
- Stage n°3 : Du 22 au 26 Août



Stages parrainés par Christophe LEGOUT

— LES STAGES (5 jours) —

JUILLET

- du lundi 18 juillet 10h au vendredi 22 juillet 17h **1**

AOÛT

- du lundi 15 août 10h au vendredi 19 août 17h **2**

- du lundi 22 août 10h au vendredi 26 août 17h **3**

Possibilité d'hébergement le week-end avant, entre et après les stages au CTRO

— PROGRAMME QUOTIDIEN —

- 7H45 : Lever, footing
- 8H30 : Petit déjeuner
- 9H15 : Entraînement (intensité, services-remises)
- 11H45 : Travail physique
- 12H30 : Déjeuner
- 13H00 : Repos
- 14H30 : Entraînement (travail technique)
- 17H30 : Physique
- 19H30 : Dîner
- 20H30 : Vidéo, jeux

— LIEU —

Espace Rabelais - Salle Jean-Claude Cissé
54, rue Saint-François - 37000 TOURS
Dans la nouvelle salle spécifique de la 45 Tours
24 tables, 2 bureaux, 2 club-house



— Hébergement —

C.T.R.O. - Tél. 02 47 32 03 49

Rue Jules Ladoumègue - 37000 Tours
Chambres individuelles, doubles ou triples
Tout confort



— PUBLIC —

STAGES OUVERTS À TOUS du non classé au numéroté
Chaque année, de nombreux numérotés nous rejoignent pour travailler leur technique en juillet ou pour préparer leur saison en août.



— TARIFS —

	Pension Complète	Demi Pension	Externe
5 jours	310 €	200 €	169 €

TARIF SPÉCIAL pour les Groupes et clubs à partir de 3 personnes
Nous Consulter - Pensez à vous regrouper entre clubs voisins

— PROGRAMME DES STAGES —

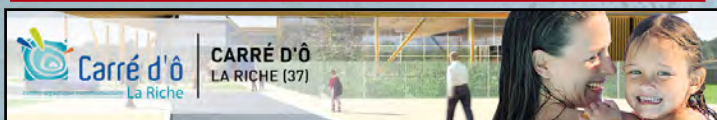
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Accueil : <ul style="list-style-type: none"> ● Présentation Cadre, structure et Programme ● Séance Collective, reprise et touché de balle ● Séance technico-tactique en sous-groupe ● Interval-training Soir : <ul style="list-style-type: none"> ● Soirée Libre, jeux divers 	<ul style="list-style-type: none"> ● Séance technico-tactique en sous-groupe ● Initiation à la Sophrologie ● Préparation mentale Soir : <ul style="list-style-type: none"> ● Soirée Libre, jeux divers 	<ul style="list-style-type: none"> ● Séance technico-tactique en sous-groupe ● Travail Individuel ● Récupération au centre de remise en forme Soir : <ul style="list-style-type: none"> ● Tournoi Handicap 	<ul style="list-style-type: none"> ● Séance Collective ● Sophrologie ● Séance intensité en musique ● Travail Individuel Soir : <ul style="list-style-type: none"> ● Sport Collectif 	Débat : <ul style="list-style-type: none"> ● Comment préparer une compétition? Des joueurs de Haut Niveau partagent leurs expériences ● Séance de Préparation à la Compétition <ul style="list-style-type: none"> ● Match ● Bilan de Stage

- Un entraîneur breveté par groupe de 8 à 10 personnes

REMISE EN FORME

- 1 Séance de Récupération de 1h30 dans un Centre de Remise en Forme comprenant :
- HAMMAM, SAUNA, PISCINE, JACUZZI, ETC...

Un rapport individuel sera remis à chaque stagiaire avec une analyse personnalisée et des conseils pour réussir sa saison



PRÉPARATION MENTALE

- Initiation à la sophrologie, relaxation
- Utilisation de la technique d'imagerie mentale.

PRÉPARATION PHYSIQUE OU SPORT COLLECTIF

- Un réveil musculaire tous les matins,
- Un circuit training global,
- Un circuit spécifique abdominal,
- Un circuit spécifique sur les déplacements avec un travail du pied.

Informations régulières sur notre site :

www.stages-promoping.com

