

LE CLUB



DE TENNIS DE TABLE DU

CERCLE PAUL BERT RENNES

VOUS PROPOSE :

⇒ Un stage de reprise (5 jours)

- du Lundi 23 août au vendredi 27 Août 2010
Du Lundi au Vendredi de 9h30 à 17h30 (sauf lundi 9h15)
Le stage aura lieu au Cercle Paul Bert Rapatel
3, rue Rapatel
35200 RENNES

**Indispensable
pour bien démarrer
sa saison.!!!!!!!**



INSCRIVEZ-VOUS AU PLUS VITE !!!

Nouveauté: Programme du stage consultable sur le site du club.

<http://www.cpbrennestt.fr/>

Renseignements et Inscriptions auprès de ROUTIE Gael

☎ 06 10 57 18 07

⇒ **LE STAGE DE REPRISE:**

● **POUR BIEN PRÉPARER VOTRE SAISON 2010 – 2011**

- Entre 4 et 5 heures de Tennis de Table par jour.
- Préparation physique : footing, sprint, renforcement musculaire, circuit training, travail d'appuis et natation.
- Apprentissage, perfectionnement technique (travail au panier de balles).
- Projection vidéo de compétitions internationales.
- Participation (gratuite) au tournoi d'été du CPB Longs Champs, le vendredi 27 à 19h00.

● **ENCADREMENT TECHNIQUE**

- ROUTIE Gael, éducateur sportif (B.E.E.S. 1er degré)
au Cercle Paul Bert Rennes, responsable du stage.
- GARCIA Sébastien, éducateur sportif indépendant (B.E.E.S. 1er degré).

● **DES RELANCEURS A VOTRE DISPOSITION**

- Possibilités d'avoir des relanceurs sur la semaine.
- Les relanceurs joueront sur un maximum de joueurs.

● **TARIFS :**

- Adhérents du CPB : 60 euros - Extérieurs: 80 euros

● **REPAS DU MIDI** : il faut apporter votre repas du midi (un micro-ondes et un four sont à votre disposition, assiettes et couverts sont fournis).

- Le goûter est offert tous les jours.

● **Dates et lieux** : (externat obligatoire).

Stages : - Au **Cercle Paul Bert Rapatel Poterie** – 3 rue Rapatel – 35200 RENNES
Salle spécifique « Albert Perrigault »

● **Conditions d'inscription**

- Avoir 8 ans au minimum.
- Etre licencié FFTT

**Renseignements et Inscriptions auprès
de ROUTIE Gael au 06 10 57 18 07**

L'EMPLOI DU TEMPS : le programme de la semaine

<u>Heures</u>	LUNDI 23 AOUT	MARDI 24 AOUT	MERCREDI 25 AOUT	JEUDI 26 AOUT	VENDREDI 27 AOUT
9h30	Accueil 9h15 Aller en métro Prévoir carte ou ticket	Footing Travail de vitesse	Footing Renforcement Musculaire	Footing Travail de vitesse	Footing Renforcement Musculaire
10h00	Natation Piscine de Villejean Prévoir maillot de bain et serviette	Déplacements et Équilibre coup droit et revers (En jeu et au panier)	TOP revers Top coup droit et Liaisons de tops (Travail panier) + individualisation	Travail Physique Et Travail des appuis Services (travail de Placement)	Travail technique Au Panier (individualisation) Travail tactique sous forme de schémas de jeu
11h45	Retour en métro Prévoir carte ou ticket	Services Et Remises (travail de toucher)	(W de liaison et de variation)	Montée / Descente Constitutions des Poules tournoi du stage	Placement de balle (W de la précision et du placement gênant)
12h15	Etirements	Etirements	Etirements		Etirements
	REPAS (pique-nique) DETENTE	REPAS (pique-nique) DETENTE	REPAS (pique-nique) DETENTE	REPAS (pique-nique) DETENTE	REPAS (pique-nique) DETENTE
14h00	Travail De la régularité	Travail semi régulier	Travail Irrégulier	COMPETITION TOURNOI DU	Travail du Rythme
15h00	Et de la Tenue de balle	et Variation Des effets	Rupture		Et Accélérations Du jeu
	Travail d'appuis + Corde à sauter	Travail des Services	D'échanges (travail du coup fort)		Travail des Services/remises En opposition
16h00	PAUSE GOUTER	PAUSE GOUTER	PAUSE GOUTER		PAUSE GOUTER
	Compétition	Compétition	Compétition	STAGE	Jeu Libre Préparation
17h15	Relaxation	Formule Interclubs	Relaxation		Tournoi d'été
17h30	Etirements	Etirements	Etirements		18h30 Compétition
					(Aux Long-champs)

