



**STAGE DE TENNIS DE TABLE
A L'AEDEC HYON
DU 16/08 AU 20/08/10
ET
DU 23/08 AU 27/08/10**

Cher(e) Ami(e),

Nous avons le plaisir d'annoncer que l'organisation du **stage d'été** reprend cette année **dans notre local de l'école Achille Legrand, rue Achille Legrand à 7000 Mons.**

Nous espérons que, comme par le passé, vous y viendrez nombreux et impatients de **vous perfectionner à la pratique du tennis de table.**

Ce stage sera supervisé par les entraîneurs de L'AEDEC Hyon : **Fabrice Pilette**, Educateur A1, Professeur en section animation et ayant suivi la formation Animaping classé D2 ainsi que de **Reynaldo Gaone***, Régent AESI en Sciences Humaines, classé C0 et ayant suivi la formation Animaping. Plusieurs sparrings sont également prévus.

Ce stage est réservé à tous les joueurs débutants à série D (de 7 à 77 ans) et se déroulera du 16/08 au 20/08 et/ou du 23/08 au 27/08 de 09h00 à 16h00, comprend un programme d'entraînement, des activités de détente, une sortie et la participation au grand prix du club.

Formule proposée :

Stage de perfectionnement : 60 € de NC à +/- D0 (la semaine)

Voir programme en page annexe

L'accueil des stagiaires et le paiement du stage se feront le lundi à partir de 08h30.

Attention !! Les places sont limitées à 14 participants, alors dépêchez-vous !

***Je soussigné M..... autorise ma fille, mon fils,*

..... à participer au stage des grandes vacances du au

Je m'engage à payer la somme de € le premier jour du stage.

Age :

Classement :

Club :

Adresse :

N° de Tél. ou de GSM :

Signature des parents,

****À compléter par les parents des stagiaires de moins de 18 ans et à renvoyer pour le 15-08-10 au 15 rue des Ateliers 7134 Leval-Trahegnies**

Pour tous renseignements supplémentaires, concernant le stage, vous pouvez contacter Reynaldo Gaone par GSM : au 0477-13.97.66, par téléphone ou par fax : au 064-84.12.02 ou par Mail : reynaldo.gaone@voo.be

**Uniquement la 2^{ème} semaine*

Le comité de l'AEDEC HYON

Programme du stage de perfectionnement

Horaire	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
8h30	Accueil	-	-	-	-
09h à 10h	Physique	Physique	Physique	Physique	Physique
10h à 11h	Technique	Technique	Technique	Technique	Technique
11h à 12h	Technique	Technique	Technique	Technique	Technique
12h à 13h	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner
13h à 14h	Théorie	Détente	Activité	Détente	Tournoi
14h à 15h	Phase de jeu	Phase de jeu	Activité	Phase de jeu	Tournoi
15h à 16h	Jeux	Jeux	Activité	Jeux	Tournoi

Entre chaque heure de stage des pauses de 5 à 10 min. de récupération sont prévues.
(Un stretching est prévu chaque jour en fin d'activité)

En Bref...Quelques explications supplémentaires sur le programme

- **Physique** : Entretien de la condition physique, exercices articulaires, jogging, jeux, multi-sports ...
- **Technique** : prise de palette, placement, contre-attaque, top spin, exercices de régularité,...
- **Phase de jeu** : service, retour de service, déplacement, exercices au panier de balles, ...
- **Jeux** : Table montante/descendante, Table tournante (à l'américaine, à la brésilienne), critérium, jeu du challenger, tennis/ping-pong, ...
- **Détente** : Pause prévue (pour la digestion...) : jeu de table, ballade...
- **Activité** : Bowling, laser-game ou piscine : prévoir son maillot. (A choisir durant le stage)
- **Théorie** : Règlement, conseils, trucs et astuces sur le tennis de table,...
- **Tournoi** : Compétition entre les stagiaires et quelques invités extérieurs.

