

FICHE D'INSCRIPTION à renvoyer à : 4S TOURS 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

Informations complémentaires :

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

Nom Prénom

Allergie connue

Adresse

Code Postal Ville Tél.

Date de naissance E-Mail

Club Classement 2015/2016 2016/2017

Heure d'arrivée : Moyen de locomotion :

Autorisation parentale :

Je soussigné autorise mon fils, ma fille

à participer au stage «4S TOURS PROMOPING»

du au 2015 ou 2016,

- 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

Stage(s) choisi(s) : Signature

	26-30/10/2015	21-23/12/2015	15-19/02/2016	11-15/04/2016	11-15/07/2016	15-19/08/2016	22-26/08/2016
<input type="checkbox"/> pension					<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
<input type="checkbox"/> demi-pension					<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
<input type="checkbox"/> Externe	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7

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.

ATTENTION : Maillot de bain est obligatoire pour les activités piscine

Joindre un chèque de 80€ d'arrhes pour les demi-pensionnaires et de 110€ 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



Tu souhaites améliorer ta technique? Découvrir les tactiques qui te conviennent?
 Préparer et gérer ta saison?

LA Solution : LES STAGES 4S TOURS PROMOPING

- Toute l'année (grandes et petites vacances) • Un encadrement professionnel assuré par les entraîneurs de la 4S Tours • Deux salles spacieuses • Hébergement, pension, demi-pension et externat • Des séances adaptées à ton niveau • Des techniciens attentifs à tes souhaits • Un enseignement individualisé • Des relanceurs • Une initiation au travail de la condition physique, à la récupération active, à la préparation mentale • Être acteur de son projet ping • Prendre conscience des réactions émotionnelles pour apprendre à les gérer

4S TOURS PROMOPING STAGES

La 4S Tours vous propose ses 7 stages 2015/2016

- du 26 au 30 Octobre 2015
- du 21 au 23 Décembre 2015
- du 15 au 19 Février 2016
- du 11 au 15 Avril 2016
- du 11 au 15 Juillet 2016
- du 15 au 19 Août 2016
- du 22 au 26 Août 2016

Stages parrainés par Christophe LEGOUT



IMITEZ NOS CHAMPIONS et nos jeunes, et Rejoignez-nous!!



www.4s-tours-tennis-de-table.com — 4s-tours@orange.fr

www.facebook.com/4sToursTennisDeTable37





Le Programme de la semaine

LUNDI - Accueil :

- Présentation Cadre, Structure et Programme
- Séance Collective, reprise et touché de balle
- Séance technico-tactique en sous-groupe
- Interval-training

Soir : • Soirée Libre, jeux divers

MARDI

- Séance technico-tactique en sous-groupe
- Initiation à la Sophrologie
- Préparation mentale

Soir : • Soirée Libre, jeux divers

MERCREDI

- Séance technico-tactique en sous-groupe
- Travail Individuel
- Récupération en piscine

Soir : • Tournoi Handicap

JEUDI

- Séance Collective
- Sophrologie
- Séance intensité en musique
- Travail Individuel

Soir : • Sport Collectif

VENREDI

- Débat : comment préparer une compétition? Des joueurs de Haut Niveau partagent leurs expériences
- Séance de Préparation à la Compétition
- Match
- Bilan de Stage



La Préparation Technique

- Services, remises
- Travail technique aux paniers de balles
- Intensité, déplacement, rythme.
 - allègement, déplacement efficace,
 - positionnement du corps et des axes de rotation, gestuelles adaptées,
 - prises d'appuis, stabilité, gainage et relâchement pertinent, transmission des forces (de l'énergie),
 - Vitesse d'approche gestuelle et action justes en fonction de la balle reçue et du coup souhaité
 - prise de conscience et utilisation des informations transmises au moment du contact balle / raquette.

La Préparation Mentale

- Qu'est ce que la compétition ?
- Qu'est ce que je viens y faire ?
- Se fixer des objectifs utiles et accessibles pour l'entraînement et la compétition, s'organiser correctement pour les atteindre : savoir s'activer, se relâcher, se relaxer

La Préparation Physique

- 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.

Le Lieu

Espace Rabelais
Salle Jean-Claude Cissé
54, rue Saint-François
37000 TOURS
Dans la salle spécifique
de la 4S Tours



Le Restaurant

Le Clair

Tél. 02 47 38 10 01
93 Rue Saint-François
37520 LA RICHE



L'Hébergement

Hôtel Ambacia
Tél. 02 47 27 71 17
30 rue Tuilerie
37550 St-Avertin
Chambres individuelles,
doubles ou triples.
Tout confort



Le 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 Été 2016

5 jours : Pension Complète **340€** Demi-Pension **230€** Externe **190€**

La nuit supplémentaire en demi-pension : 40€

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

Tarifs autres vacances (Pas de pension complète et 1/2 pension)

3 jours : - Externe **90€** 5 jours : - Externe **150€**

- Un entraîneur breveté par groupe de 8 à 10 personnes
- Une analyse du jeu de chaque stagiaire sera faite par les entraîneurs en collaboration avec le joueur



L'Encadrement - Présence d'un entraîneur 24h/24

David RIGAULT - DESJEPS, classé n°260.
Champion de France Vétérans 2013.
Entraîneur de la 4S Tours après avoir encadré le Centre de Haut Niveau de Nantes.



Antoine ERAUD - DEJEPS, classé n°779
Entraîneur de la 4S Tours.
Ancien pensionnaire du Pôle Espoirs de Tours. Spécialiste de la préparation physique.



Emmanuel Cissé - DEJEPS
Entraîneur de la 4S Tours.
Spécialiste de la préparation technique et de la préparation mentale (diplôme universitaire).



Antoine BISTON
Classé n°448
Entraîneur / Relanceur à la 4S Tours.