



**Comité des Vosges de Tennis de Table**  
**Amicale Pongiste Balnéenne**  
**Allain VOYEN 18, rue des capucines**  
**88240 Bains-lesBains**



Bains-les-Bains, le 22 Mars 2010

Destinataire :

**Correspondants de clubs**

**Stage départemental de Pâques**

Stage de perfectionnement du lundi 12 avril 2010 à 8h45 au mercredi 14 avril 2010 à 17h00 pour tous joueurs et joueuses débutants ou confirmés. 40 places disponibles inscriptions enregistrées par ordre d'arrivée.

**Programme type :**

**9h00 à 12h00** ☞ 30 mn échauffement, 1 h séance, 15 mn pause, 1h séance, 15 mn étirements.

**12h00 à 13h30** ☞ repas.

**13h30 à 17h30** ☞ 30 mn échauffement, 2 x 45 mn séance, 30 mn pause-goûter, 45 mn exercices compétitifs, 15 mn étirements.

**à partir de 19h00** ☞ repas, puis retour à l'internat.

+ "Méthode française" : préparation & passage des grades.

**Participation financière :**

- Internat : 65 €
- Demi-pension : 46 €

**LE PAIEMENT PAR CHEQUES-VACANCES EST ACCEPTE.**

Pour ce stage, prévoir **2 paires de chaussures de sport** ; une paire propre pour l'intérieur et l'autre pour les activités d'extérieur.

L'encadrement sera assuré par des entraîneurs diplômés.

Les repas seront pris sur place et l'hébergement se fera en internat à la « Ferme d'ci ».

N'oublier pas de vous munir de votre raquette personnelle, de plus pour les stagiaires en internat, il est **OBLIGATOIRE** de prévoir des affaires de couchage : **draps et couvertures ou sacs de couchage**, ainsi qu'**une paire de chaussons**.

Les inscriptions sont à faire parvenir pour le **lundi 03 avril 2010 dernier délai**, à :

**Allain Voyer** - 18, rue des Capucines 88240 Bains les Bains Email : allainvoyen@hotmail.com

Elles seront retenues **dans l'ordre d'arrivée**, sous réserve d'être accompagnées du règlement correspondant (chèques bancaires à l'ordre de l'APB Bains les Bains, chèques vacances à l'ordre du Comité des Vosges TT)





AUTORISATION PARENTALE (pour les mineurs)  
En cas de maladie ou d'accident.

Je soussigné(e), Monsieur ou Madame ..... autorise le directeur du stage à :

- prendre toutes les mesures nécessaires en cas de maladie ou d'accident nécessitant une intervention chirurgicale d'urgence, concernant mon fils, ma fille .....
- Effectuer les trajets gymnase – hébergement avec les véhicules de l'encadrement.

Date : .....

Signature des parents : .....

Contre-indications ou allergies : .....

---

AUTORISATION PARENTALE (pour les mineurs)  
En cas de maladie ou d'accident.

Je soussigné(e), Monsieur ou Madame ..... autorise le directeur du stage à :

- prendre toutes les mesures nécessaires en cas de maladie ou d'accident nécessitant une intervention chirurgicale d'urgence, concernant mon fils, ma fille .....
- Effectuer les trajets gymnase – hébergement avec les véhicules de l'encadrement.

Date : .....

Signature des parents : .....

Contre-indications ou allergies : .....

---

AUTORISATION PARENTALE (pour les mineurs)  
En cas de maladie ou d'accident.

Je soussigné(e), Monsieur ou Madame ..... autorise le directeur du stage à :

- prendre toutes les mesures nécessaires en cas de maladie ou d'accident nécessitant une intervention chirurgicale d'urgence, concernant mon fils, ma fille .....
- Effectuer les trajets gymnase – hébergement avec les véhicules de l'encadrement.

Date : .....

Signature des parents : .....

Contre-indications ou allergies : .....