



Comité des Vosges de Tennis de Table

Amicale Pongiste Balnéenne
Allain VOYEN 18, rue des capucines
88240 Bains-les-Bains



Bains-les-Bains, le 19 septembre 2011

Destinataire :

Correspondants de clubs

Stage Départemental de la Toussaint

Stage de perfectionnement du lundi 24 octobre 2011 à 8h45 au mercredi 26 octobre 2011 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 : 70 €
- Demi-pension : 48 €

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 17 octobre 2011 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 :