



STAGE DEPARTEMENTAL DE TENNIS DE TABLE

Comité départemental de tennis de table de la Dordogne & JP Ping & Coaching

MARDI 21 et MERCREDI 22 OCTOBRE 2025

Contact : cdtt24@gmail.com

5, rue des écoles - salle de sport de l'école primaire

24400 Saint Médard de Mussidan

Objectifs du stage :

Approche du travail physique (échauffements, appuis, proprioception, gainage)

Travail technique spécifique (individualisé, panier de balles)

Approche de la compétition (tactique, jeux compétitifs)

HORAIRES : De 9h à 17h

TARIFS : 1 jour 30 €

2 jours 40 € (au lieu de 60 €, 20 € pris en charge par le comité)

Équipement et matériel :

2 paires de chaussures de sport (1 pour l'intérieur, 1 pour les activités en extérieur)

1 tenue de sport (short & tee-shirt + éventuellement survêtement pour l'extérieur)

la raquette de ping (les balles sont fournies par l'organisation)

1 pique-nique pour le repas du midi (possibilité de réchauffage au micro-ondes)

Déroulement de la journée :

9h - 9h30 : accueil - échauffement

9h30 - 11h30 : entraînement en groupe

11h30 - 12h15 : exercices compétitifs

12h15 - 13h45 : repas

13h45 - 14h15 : travail des services

14h15 - 16h : entraînement individualisé (relance - panier de balles)

16h - 16h45 : matchs

16h45 - 17h : récupération physique (retour au calme - relaxation)

Conditions d'organisation :

Le nombre de place est limité à 12 joueurs (de 10 à 17 ans).

Le groupe est encadré par Jean-philippe Pédemay (entraîneur DEJEPS)

Les repas seront pris au club-house de la salle de tennis de table.

✂-----

Bulletin d'inscription : vous pouvez vous inscrire par mail à : cdtt24@gmail.com

Nom : _____ Prénom : _____ Téléphone : _____

Participera au stage : ☐ - le 21/10 et le 22/10 (cocher la case correspondante)

ou ☐ - le jour suivant :

Paiement par chèque à l'ordre de : **CDTT24**