



STAGE DEPARTEMENTAL DE TENNIS DE TABLE

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

Du **MARDI 28** au **JEUDI 30** Octobre 2025

Contact : cdtt24@gmail.com

Salle de tennis de table Pierre Pousse
Rue du colonel Rossel - stade du Pareau- 24660 **Coulounieix-Chamiers**

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 60€

3 jours 60 € (au lieu de 90 €, 30 € 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 Pedemay (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 : - du 28/10 au 30/10/2025 (cocher la case correspondante)
ou - les jours suivants :

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