



## STAGE DEPARTEMENTAL DE TENNIS DE TABLE

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

**JEUDI 19 et VENDREDI 20 FEVRIER 2026**

Contact : [cdtt24@gmail.com](mailto: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 et TARIFS :

De 9h à 17h

**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 :	matches
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](mailto:cdtt24@gmail.com)

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Participera au stage : ☐ - le 19 et le 20/02 (cocher la case correspondante)  
ou ☐ - le jour suivant :

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