



STAGE DEPARTEMENTAL DE TENNIS DE TABLE

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

Du MARDI 17 et MERCREDI 18 Février 2026

Contact : cdtt24@gmail.com

A la salle de tennis de table Pierre Pousse de **Coulounieix-Chamiers**

Rue du colonel Rossel - stade du Pareau

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 :	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 : - du 17/02 et /02 (cocher la case correspondante)
ou - les jours suivants :

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