



## CONTACTS

### HUGO DUBREUIL

Entraîneur diplômé DJEPS ET BPJEPS de La Garde TT

Tel: 06 52 73 03 97

### FRANCK SERVEL

Correspondant du club

Tel: 06 64 22 31 40

E-mail: [entraîneur@lagarde-tennisdetable.fr](mailto:entraîneur@lagarde-tennisdetable.fr)

# STAGE LA GARDE TENNIS DE TABLE

du 29 Avril au 03 Mai 2024  
sauf le 01 mai 2024



**LA GARDE TT**



*Il n'est jamais trop tôt ou trop tard  
pour reprendre ton ping en main.*



Tu souhaites t'entraîner pendant les vacances?

Le Stage LGTT est fait pour toi.

Lors de celui-ci tu seras amené à travailler tous les domaines du Tennis de Table.

Pour cela, l'éducateur te prendra en charge chaque jour de 09h à 17h avec une pause repas (repas personnel) le midi.

### Le contenu de ton stage:

Lors du Stage LGTT, tu vas faire

- Du **physique** (réveils musculaires, sports collectifs, gainage, jeu à blanc et des jeux ping...).
- De la **régularité** et des exercices de tenue de balle et du panier de balle.
- De la **technique** (service, correction gestuelle...)
  - De la **tactique**, le Coaching, du debriefing, du travail vidéo ainsi que brainstorm ping.
- Des **situations de match** avec des schémas de jeu et des montées/descentes.
- Mais aussi du **ping plaisir** avec du hardbat, ultimate et ping VR...

### Pense à ton matériel pour le stage:

Ta raquette  
Tes chaussures  
Ton short  
2 tee-shirt  
Ta serviette  
Ta gourde d'eau

**Et SURTOUT ton repas pour le midi**



## INSCRIPTION CI DESSOUS



## LES TARIFS DU STAGE

Pour les licenciés gardéens:

**80 euros** la semaine

**25 euros** la journée

Pour les extérieurs:

**100 euros** la semaine

**30 euros** la journée

Un tee-shirt stage est offert

pour une semaine de stage réservée

## LES PARTENAIRES



**LA GARDE TT**