

# 2 STAGES « FEMININS »

**NOUVEAUTE  
PACA**

**CREPS PACA Boulouris**



Suite aux actions de Pâques et pour poursuivre dans cette dynamique d'entraînement, **L'Equipe Technique Régionale et la Commission Féminine** de la **Ligue PACA de TT** se sont consultées pour vous proposer ces deux stages d'été.

NB : La Ligue PACA incite à **participer à ce stage régional** en prenant à sa charge 60€/licenciée Paca(en pension complète) et 25€ (en demi-pension).



**TOUS NIVEAUX**

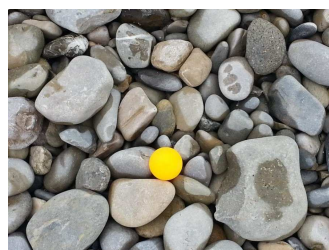


**DE MINIMES A SENIORS**

**STAGE N°1 : ☐ DU 03\* AU 07 JUILLET 2017**

**STAGE N°2 : ☐ DU 28 AOUT\* AU 01 SEPT. 2017**

\* : Accueil le lundi à de 9h30 à 10h et clôture le vendredi à 17h00



**☺ - Informations**

**☎ 06 17 68 00 08 - [ctf@tennisdetablepaca.fr](mailto:ctf@tennisdetablepaca.fr)**



# ÉTÉ 2017 : 2 STAGES FEMININS

## Fiche d'Inscription

Pour que votre réservation soit effective: Envoyez votre fiche d'inscription avant le 05 JUIN 2017 à l'adresse ci-dessous avec 100 € d'arrhes par chèque à l'ordre de « LPACATT ». Le solde sera versé à l'accueil

LIGUE PACA DE TENNIS DE TABLE-

22 rue Joseph THORET

ZI Tubé Nord - 13800 ISTRES

☎ :04.42.43.08.12 📠 :04.42.40.42.79 🖱 [ligue@tennisdetablepaca.fr](mailto:ligue@tennisdetablepaca.fr)

Merci aussi d'envoyer une Copie par mail à : [ctf@tennisdetablepaca.fr](mailto:ctf@tennisdetablepaca.fr)

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE : \_\_\_\_\_ SEXE :  M  F

CLUB : \_\_\_\_\_

CLASSEMENT FFTT 2016/2017: \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

CP: \_\_\_\_\_ VILLE : \_\_\_\_\_

PORTABLE du joueur/se | \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

**STAGE N°1 :**  **DU 03\* AU 07 JUILLET 2017**

**STAGE N°2 :**  **DU 28 AOUT\* AU 01 SEPT 2017**

**2 FORMULES AU CHOIX \* :** ☛ \* : Cocher les cases de votre choix

<input type="checkbox"/> <b>Formule « A »</b>	<u>SEMAINE EN PENSION COMPLETE</u>	320.00€ → 270.00€* (*licenciée Paca)
<input type="checkbox"/> <b>Formule « B »</b>	<u>SEMAINE EN DEMI-PENSION (1 rep/jr)</u>	195.00€ → 170.00€* (*licenciée Paca)

# - Autorisation Parentale -

Je soussigné, Monsieur ou Madame \_\_\_\_\_

agissant en qualité de père, mère, tuteur de l'enfant \_\_\_\_\_  
déclare :

- autoriser ma fille à participer au stage «STAGE FEMININ »

qui se déroulera au CREPS PACA site de Boulouris- Av du Grand Défends -Saint-Raphaël 83700-  
tél 04 94 40 27 40

**STAGE N°1 : □ DU 03(9H30) AU 07 JUILLET (17H) 2017**

**STAGE N°2 : □ DU 28(9H30) AOUT AU 01 SEPT (17H) 2017**

- autoriser le Directeur du stage à prendre sur avis médical, en cas de maladie ou d'accident de l'enfant,  
toutes mesures d'urgence, tant médicales que chirurgicales, y compris éventuellement l'hospitalisation.

OUI-  NON

Contre indications ou allergies : \_\_\_\_\_

## Personne à prévenir en cas de nécessité :

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Portable : \_\_\_\_\_

Date :

*Signature des parents + mention manuscrite « lu et approuvé »*

## RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES :





Pensez à vos munir de :

- Votre **RAQUETTE BIEN COLLEE** (ainsi que, si bris, votre raquette de rechange : facultatif)
- une **PAIRE DE BASKETS POUR L'EXTERIEUR ET UNE PAIRE SPECIALE TT (SALLE)**, d'une multitude de tee-shirts et shorts
- du nécessaire de toilette ; les draps et couvertures sont fournis mais nous vous conseillons 1 drap housse 90x190 et 1 OREILLER pour plus de confort (récupération).
- d'un **MAILLOT DE BAIN** ( piscine+ bain de mer), d'une **PAIRE DE NU-PIEDS** (important pour la récupération)

## ☑ Déroulement d'une Journée type :

nb : information non contractuelle pouvant être modifiée

🕒 07 :30 🕒 07 :45	📢 😊 Bonjour ! 🕒 Petit déjeuner
	* = réveil musculaire et/ou services
🕒 08 :45 🕒 11 :45	▶ <u>SEANCE TT 1</u> Etirements - douche
🕒 12 :30	🕒 Déjeuner
🕒 13 :30 🕒 14 :30	Ⓟ Pause :IMPORTANT récupération : temps calme dans les chambres / sieste
🕒 15 :00 🕒 16 :30	  Activités sportives ou activités récréatives
🕒 17 :00 🕒 18 :30	▶ <u>SEANCE TT 2</u> Etirements - douche
🕒 19 :30	🕒 Dîner
🕒 20 :30 🕒 21 :30	▶ SEANCE TT* 3 : Au choix (Services/Remises et 😊 relaxation, vidéos tt, Tournoi à thèmes ou autres animations hors TT (sortie balade en ville)...
🕒 22 :00	📢 Chut moins de bruit ! 📢
🕒 22 :30	Silence, extinction des feux : bonne nuit ! 

### les + de cette formule :

- Ouvert aux féminines, de minimes à seniors, de tous niveaux (débutantes acceptées)
- Concilier Tennis de Table, vacances et convivialité
- Encadrement diplômé, séance collective, objectif individualisé, panier de balles, vidéo...
- Salle spécifique TT de 16 tables et unité de lieu (hébergement, restauration, TT, autres activités sportives sur les installations du creps Paca, plage à proximité (5' à pied)
- Surveillance des mineurs 24h/24h
- Bains de mer et activités récréatives