

## TENNIS DE TABLE ACADEMY



### DESCRIPTION

**Stage de tennis de table** pour les pongistes souhaitant combiner technique, analyses tactiques et préparation physique. De 3h30 par jour de pratique dans un environnement naturel, ultra bien équipé.

Ce stage de tennis de table s'adresse aux **débutants comme aux confirmés**, désireux de progresser, de travailler les points tactiques indispensables en match : physique, mental, tactique, etc.

#### Activités

##### Le programme combine

- 2 séances d'entraînement par jour, par groupes d'âges et de niveau. 2 x (environ, en fonction des séances) 1h45 par jour, encadrées par des entraîneurs sportifs qualifiés. Des séances à dominante individuelle le matin et collective l'après-midi.
- 1 créneau d'activités « annexes » par jour (de 14h00 à 15h30) : Activités ludiques diverses (jeux divers, baby-foot, activités manuelles pour les plus jeunes...), grands jeux, activités sportives (beach-volley, basket-ball, city-sports, ping-pong...), 1 séance de laser game en extérieur, moments de détente et temps calmes ... Un programme avec une variété de choix chaque jour !
- 1 veillée à thème chaque soir (grands jeux, boum, spectacle, veillée détente, etc.)
- 1 séance « bilan » et un gala de clôture le vendredi.

#### Le Plus

- Un livret de formation personnalisé remis à chaque stagiaire en fin de séjour !
- Chaque stagiaire peut amener sa raquette et se verra conseiller le matériel adéquate si besoin. Dans tous les cas, que vous ayez picot courts, long, soft, anti-top, stockage d'énergie le programme d'entraînement et les entraîneurs s'adapteront.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

C'est à travers la pratique quotidienne du sport que les stagiaires sont sensibilisés aux valeurs socio-éducatives du sport et de la vie en collectivité : respect de soi, respect du partenaire, de l'adversaire, des règles du jeu, des règles de vie, exigence, goût de l'effort, maîtrise de soi et de son corps, détermination, etc.

De l'initiation au perfectionnement, les groupes d'entraînement sont faits par âge et niveau !

- Séances collectives avec travail des déplacements et technique.
- Séances individualisées sur les points forts/points faibles aux paniers de balles + des schémas de jeu : service, remises de service, coup droit, revers, effets, remises, smash...
- Séances tactiques + analyse de jeu : prises d'initiative, gestion de l'échange, gestion des phases offensives/défensives, finition, défense haute, défense coupée, bloc à la table.
- Apprentissage des règles liées à l'arbitrage.
- Les séances alterneront avec des mises en place de tournois.

### Documents Obligatoires

à partir de **505.00 € / jeune**

Du 18/04/2020 au 25/04/2020

Âges : de 9 à 16 ans

Organisateur : **DJURINGA JUNIORS - France**

Agrément : **Jeunesse et Sports**

Frais de dossier : **19.00 € / jeune**

#### Adresse du séjour

Complexe de Choumouroux  
43200 YSSINGEAUX

## TENNIS DE TABLE ACADEMY

### INFOS PRATIQUES

#### PIÈCES OBLIGATOIRES

- Fiche sanitaire de liaison
- Certificat de vaccinations à jour ou copie des pages vaccins du carnet de santé
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports
- Charte du participant

## TENNIS DE TABLE ACADEMY



## LE CENTRE D'ACCUEIL

Complexe de Choumouroux

Le complexe de Choumouroux est constitué de **2 bâtiments situés à proximité directe l'un de l'autre** : établissement scolaire flambant neuf situé à proximité du centre-ville d'Yssingeaux et bénéficiant d'un cadre dominant exceptionnel avec vue sur les sucurs volcaniques. Il constitue l'enceinte d'accueil des séjours.

**Il permet l'accueil de 275 stagiaires en chambres individuelles**, de 2 ou 3, avec salles de bains et toilettes privatives. Il compte de nombreux atouts : de très nombreuses salles de jeux et de loisirs, un grand foyer avec des tables de ping-pong et de baby-foot, des salles vidéo, un petit gymnase sur place, un city parc, un beach-volley, une spacieuse salle de restauration ... Le centre bénéficie par ailleurs d'un accès privilégié (et proche) aux installations sportives municipales.

**Des installations d'une qualité exceptionnelle** : 2 terrains de football engazonnés, un terrain de football synthétique, une piscine, 4 courts de tennis extérieurs et 2 couverts, un gymnase pour la pratique de la gymnastique rythmique et le badminton, un complexe omnisports avec salles de gymnastique aux agrès, dojo, salle de tennis de table, salles d'armes et une grande halle de compétition pour le hand-ball, basket-ball notamment, un skate parc, un stade d'athlétisme tout neuf, un centre équestre à proximité, un circuit de motocross non loin, sans compter le plus grand terrain de jeu : la nature environnante et les grands espaces extérieurs ...

## LA REGION

Dans le MIDI DE L'Auvergne, en pays du Velay, il est une contrée où le relief typique et unique est bosselé de pitons volcaniques: ce sont les Sucs. Tout cela donne une diversité de paysages surprenante.

Neuf communes animent le Pays des Sucs et rayonnent autour de la sous-préfecture, YSSINGEAUX. Au départ de chacune d'elles, des sentiers balisés vous emmèneront à cheval, à VTT, ou à pied, découvrir un patrimoine rural relatant la vie intense et laborieuse des villageois d'antan. Nature, culture, activité artisanale et petite industrie cohabitent en harmonie dans ce pays aux trois influences: le Languedoc par l'histoire et la langue, l'Auvergne par le rattachement administratif et Rhône-Alpes par l'économie.

A chaque détour de sentier, c'est un nouveau tableau qui apparaît: forêts aux sous-bois verdoyants et variés, vertes prairies bordées de haies, ruisseaux tumultueux ou aux méandres insouciantes, villages aux fermes restaurées.

La richesse associative du Pays des Sucs permet de nombreuses animations annuelles de qualité.

Des initiations aux pratiques sportives sont proposées grâce aux nombreuses installations sportives et sites naturels disponibles.

Le Pays des Sucs est un lieu idéal pour des vacances divertissantes et sportives, pour les jeunes et moins jeunes, familles, scolaires, clubs sportifs et stages sportifs.

## TENNIS DE TABLE ACADEMY

### TARIFS

Date de départ	Durée	Tarif
----------------	-------	-------

### OPTIONS (Facultatives)

Option	Tarif
Tennis de table	0.00 €

### TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif
Caen	TRAIN + CAR - 12 ans	75.00 €
Caen	TRAIN + CAR	92.50 €
Paris	TGV + CAR - 12 ans	72.50 €
Paris	TGV + CAR	87.50 €

### TRANSPORT (retour)

Ville de retour	Transport de retour	Tarif
Caen	TRAIN + CAR - 12 ans	75.00 €
Caen	TRAIN + CAR	92.50 €
Paris	TGV + CAR - 12 ans	72.50 €
Paris	TGV + CAR	87.50 €