



21-25 AOUT 2017

SUMMER

PING

STAGE DE TENNIS DE TABLE OUVERT A TOUS

Le stage est organisé autour d'un travail par groupes de niveaux (collectif et individualisé) - jusqu'à 6h de ping par jour.

Le **CFA BTP de Pont-à-Mousson** nous permet de vous accueillir dans des conditions optimales, puisque tous les services sont regroupés en un même lieu :

- ✓ Infrastructures sportives
- ✓ Restauration/traiteur
- ✓ Hébergement de qualité



Ligue du Grand Est
de Tennis de Table

PERFECTIONNEMENT
DE VOTRE TECHNIQUE

APPRENTISSAGE DE
NOUVEAUX COUPS

OPTIMISATION DE
VOTRE SYSTEME DE
JEU

TOURNOI AVEC LOTS
WACK SPORT OFFERTS

CHAQUE JOUR, CHOIX
D'UNE ACTIVITE (VOILE,
CANOE, BAINADE,
BOWLING, SPORTS-
CO, ...)

LIGUE DU GRAND EST
DE TENNIS DE TABLE

MRSL – 13, rue Jean Moulin
BP 70001
54510 TOMBLAINE

<http://lgett.fr>

☎ 03 83 18 87 87

Email : contact@lgett.fr

LE PROGRAMME

Le stage est organisé autour d'un travail par **groupes de niveaux** (collectif et individualisé) - jusqu'à **6h de ping par jour** :

- ✓ **Perfectionnement de votre technique**
- ✓ **Apprentissage de nouveaux coups**
- ✓ **Optimisation de votre système de jeu**
- ✓ **Tournoi avec lots WACK SPORT offerts**

Programme prévisionnel d'une journée

9h/10h : Fit Ping Tonic ou travail de service/remise

10h/11h45 : Séance TT (rythme, déplacement,...)

Pause déjeuner

14h30/16h15 : Séance TT (schèmes, technique...)

16h30/18h30 : Activités à la carte

Pause dîner

20h30/21h30 : Séance TT, pour les internes

En dehors de ces horaires, la surveillance des pensionnaires mineurs sera effective.

Pour les mordus : « Plus de Ping » !!!

Comme l'an dernier, nous vous proposons une activité « **plus de ping** » comprenant :

- **Travail individualisé** (panier de balles, conseils et exercices personnalisés...) **OU**
- **« Ping comme on aime »** : jouer au Ping sous des formes originales (Mini-Ping, Ultimate, Ping Tennis, Tournois à thème...)



Chaque jour, vous avez le choix d'une nouvelle activité !! Nous vous proposons :

✓ Activités nautiques

Voile ou Canoë



✓ Activités de baignade

Piscine ou plage « Le Grand Bleu » suivant les conditions météorologiques

✓ Activités « fun »

Bowling ou autres

✓ Sports collectifs

Exemples : Foot, Futsal, Basket, Beach volley, Beach soccer, Ultimate, ...

✓ « Plus de Ping »

Perfectionnement individualisé ou « ping comme on aime » (détails sous le programme).

L'EQUIPE D'ENCADREMENT

Le directeur du stage sera **Pierre LEGENDRE**, Conseiller Technique et Sportif Tennis de Table. Il sera accompagné de plusieurs cadres diplômés fédéraux. Un animateur spécialisé animera les séances Fit Ping Tonic.

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

AGE :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

E-mail :

N° de licence :

Classement :

Club :

S'inscrit en :

Formule 1- pension complète : 290€

Ci-joint un acompte de 80€

Formule 2 - demi-pension : 180€

Ci-joint un acompte de 50€

Inscription aux activités: compléter impérativement le tableau au verso de ce bulletin.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

7 juillet 2017

A retourner à :

LIGUE du GRAND EST de TENNIS de TABLE

MRSL - 13 rue Jean Moulin

BP 70001 – 54510 TOMBLAINE

☎ 03 83 18 87 87 – Email : contact@litt.fr

NOS PARTENAIRES



Choix des activités*

A remplir et à retourner avec votre bulletin d'inscription : **cocher une seule activité par jour**

Lundi	Mardi
<input type="checkbox"/> Activité de baignade <input type="checkbox"/> Sports collectifs <input type="checkbox"/> « Plus de Ping »	<input type="checkbox"/> Voile <input type="checkbox"/> Canoë <input type="checkbox"/> Sports collectifs <input type="checkbox"/> « Plus de Ping »
Mercredi	Jeudi
<input type="checkbox"/> Activité de baignade <input type="checkbox"/> Sports collectifs <input type="checkbox"/> Bowling <input type="checkbox"/> « Plus de Ping »	<input type="checkbox"/> Activité de baignade <input type="checkbox"/> Sports collectifs <input type="checkbox"/> « Plus de Ping »

*En fonction des réponses, certaines activités de loisirs sont susceptibles d'être annulées ou remplacées.

INFORMATIONS PRATIQUES

Conditions d'inscription

- ✓ Le nombre de places étant limité, **les demandes seront prises dans l'ordre d'arrivée** et votre inscription ne sera définitive qu'après notre confirmation.
- ✓ Avec la confirmation, vous recevrez des renseignements complémentaires ainsi qu'une autorisation parentale (pour les mineurs) qui sera à remplir et à remettre au Directeur du stage.
- ✓ Nous nous réservons le droit d'annuler le stage au cas où le nombre d'inscrits serait insuffisant ou pour toute autre raison majeure.

Règlement du stage

- ✓ Votre acompte (obligatoire à l'inscription) et le solde (qui sera à verser à votre arrivée au stage) **ne seront encaissés qu'en fin de stage**. Les chèques vacances sont acceptés.
- ✓ En cas de désistement moins d'une semaine avant le début du stage, l'acompte sera retenu.

Les Installations

- Le **CFA BTP de Pont-à-Mousson** nous permet de vous accueillir dans des conditions optimales, puisque tous les services sont regroupés en un même lieu :
- ✓ **Infrastructures sportives**
 - ✓ **Restauration/traiteur**
 - ✓ **Hébergement de qualité**



Summer Ping



21 au 25 AOUT 2017



à Pont-à-Mousson

