

# FICHE D'INSCRIPTION

À RENVoyer AVANT LE 1<sup>ER</sup> JUIN 2018 (CLÔTURE DES INSCRIPTIONS) PAR E-MAIL À :

NICOLAS.COGNAULT@GMAIL.COM OU REFFET.LAETITIA@HOTMAIL.FR

OU PAR COURRIER À :

**NICOLAS COGNAULT**

14 RUE DU GRAND CÈDRE - 37550 ST-AVERTIN - TÉL. 06 58 60 73 75

OU À : **LAËTITIA REFFET**

10 RUE DES LOBELIES - 67450 LAMPERTHEIM - TÉL. 06 24 00 88 73

NOM ..... PRÉNOM .....

ADRESSE .....

TÉL. .... CLUB .....

E-MAIL (INDISPENSABLE) .....

DATE DE NAISSANCE ..... CLASSEMENT .....

FORMULE  PENSION COMPLÈTE  DEMI-PENSION

## AUTORISATION PARENTALE

JE SOUSSIGNÉ ..... AUTORISE MON FILS, MA FILLE .....

À PARTICIPER AU STAGE PROGRESS-PING DU 7 AU 11 AOÛT 2018, ET AUTORISE LE RESPONSABLE  
DU STAGE À PRENDRE TOUTE DÉCISION D'HOSPITALISATION.

FAIT À ..... LE .....  
SIGNATURE (OBLIGATOIRE)

## RÈGLEMENT ET ACOMPTES

### ● ACOMPTES HÉBERGEMENT ET STAGE :

- 18 ANS ET PLUS : JOINDRE UN CHÈQUE À L'ORDRE DE L'INSTITUT SPORTS OCÉAN DE 215,00 € POUR LA PENSION COMPLÈTE ET 90,00 € POUR LA DEMI-PENSION.
- MINEURS : JOINDRE UN CHÈQUE À L'ORDRE DE L'INSTITUT SPORTS OCÉAN DE 200,00 € POUR LA PENSION COMPLÈTE ET 70,00 € POUR LA DEMI-PENSION.
- LES ACOMPTES NE SONT PAS REMBOURSABLES SAUF EN CAS D'ANNULATION DE STAGE
- SANS LE RÈGLEMENT DES ACOMPTES, AUCUNE INSCRIPTION DÉFINITIVE NE SERA PRISE EN COMPTE
- CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 1<sup>ER</sup> JUIN 2018

## CONDITIONS ET RÈGLEMENT DES STAGES

- CLAUSE D'ANNULATION : EN CAS DE FORCE MAJEURE, NOTAMMENT LORSQUE LES CONDITIONS DE SÉCURITÉ L'EXIGENT OU BIEN CAS D'ÉVÈNEMENTS NORMALEMENT IMPRÉVISIBLES, PROGRESS-PING PEUT ÊTRE CONTRAINT D'ANNULER LE PROGRAMME RÉSERVÉ. DANS LA MESURE DU POSSIBLE, IL SERA PROPOSÉ UN AUTRE PROGRAMME QUE LE CLIENT EST LIBRE DE REFUSER
- LE STAGE N'AURA LIEU QUE SI LE NOMBRE DE PARTICIPANTS EST SUPÉRIEUR OU ÉGAL À 12
- LES CONDITIONS MÉTÉO NE CONSTITUENT PAS UNE CLAUSE D'ANNULATION. LES ACTIVITÉS SERONT ADAPTÉES AFIN QU'ELLES SE DÉROULENT DANS DES CONDITIONS NORMALES DE SÉCURITÉ ET DE CONFORT POUR LES STAGIAIRES.
- LES PARTICIPANTS AUX STAGES DOIVENT SE RENDRE À L'INSTITUT SPORTS OCÉAN PAR LEUR PROPRE MOYEN.
- LA DIRECTION DU STAGE DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ EN CAS DE PERTE OU DE VOL DURANT LE STAGE.
- LA DIRECTION DU STAGE SE RÉSERVE LE DROIT DE CHOISIR SA CLIENTÈLE.

# Stage été 2018

## aux Sables d'Olonne

# Progress Ping

## Perfectionnement

### 7/11 Août 2018

### Institut Sport Océan

### 6<sup>ème</sup> Année

## Stage de perfectionnement pour la préparation à la Saison 2018/2019



organisé par :

**Nicolas COGNAULT**

[www.cognalspin.com](http://www.cognalspin.com)

Entraîneur de tennis de table  
depuis 2001

[nicolas.cognault@gmail.com](mailto:nicolas.cognault@gmail.com)

06 58 60 73 75

**Laetitia REFFET**

[reffetlaetitia.blogspot.fr](http://reffetlaetitia.blogspot.fr)

Entraîneur de tennis de table  
depuis 1998

[reffet.laetitia@hotmail.fr](mailto:reffet.laetitia@hotmail.fr)

06 24 00 88 73



06 10 11 49 16

# STAGE DE PERFECTIONNEMENT POUR LA PRÉPARATION À LA SAISON 2018/2019

POUR PRÉPARER VOTRE SAISON SPORTIVE, VENEZ PROFITER D'UN STAGE INTENSIF DE TENNIS DE TABLE ORGANISÉ PAR DES PROFESSIONNELS, DANS UN CADRE DE DÉTENTE AU BORD DE LA MER.

## DÉROULEMENT DU STAGE

### PROGRAMME QUOTIDIEN :

- 7H30 LEVER, RÉVEIL MUSCULAIRE
- 8H00 PETIT DÉJEUNER
- 9H00 ENTRAÎNEMENT TENNIS DE TABLE
- 12H15 DÉJEUNER
- 14H00 ENTRAÎNEMENT TENNIS DE TABLE
- 17H30 PHYSIQUE / PLAGE
- 19H00 DÎNER

### TARIF POUR LE STAGE :

LA SEMAINE EN PENSION COMPLÈTE : 395 €  
(HÉBERGEMENT, RESTAURATION ET L'ENSEMBLE DES ACTIVITÉS)

LA SEMAINE EN DEMI-PENSION : 250 €  
(RESTAURATION MIDI ET ACTIVITÉS DE 8H45 À 19H00)

### SUPLÉMENTS DU STAGE AU CHOIX

#### HÉBERGEMENT

NUITÉE DU LUNDI	25€	<input type="checkbox"/>
PETIT DÉJEUNER DU MARDI	5€	<input type="checkbox"/>
NUITÉE DU SAMEDI	25€	<input type="checkbox"/>
PETIT DÉJEUNER DU DIMANCHE	5€	<input type="checkbox"/>
CHAMBRE INDIVIDUELLE (TARIF À LA SEMAINE)	45€	<input type="checkbox"/>

#### OPTION SPORTIVE

PADDLE (PAR GROUPE DE 8 PERSONNES)	OFFERT	<input type="checkbox"/>
------------------------------------	--------	--------------------------

**TOTAL DES SUPPLÉMENTS HÉBERGEMENTS**  
(CHÈQUE À L'ORDRE DE L'INSTITUT SPORTS OcéAN)

SI VOUS SOUHAITEZ VENIR AVEC VOTRE CONJOINT,  
POUR PLUS D'INFORMATIONS VEUILLEZ NOUS CONTACTER

### VOTRE BOUTIQUE SUR LE STAGE



## LE SITE D'HÉBERGEMENT

INSTITUT SPORTS OcéAN  
1 PROMENADE KENNEDY - 85100 LES SABLES D'OLONNE  
TÉL. 02 51 95 05 69 - WWW.INSTITUTSPORTSOCEAN.COM



### L'ÉTABLISSEMENT

- CAPACITÉ TOTALE DE 90 LITS. DOUCHE, LAVABO DANS CHAQUE LOGEMENT.
- UN SERVICE DE RESTAURATION ADAPTÉ À VOS BESOINS ET DES REPAS CONFECTIONNÉS SUR PLACE (PRISE EN CHARGE DES RÉGIMES SPÉCIFIQUES OU PAI).
  - ACCÈS WI-FI GRATUIT DANS L'ENSEMBLE DU BÂTIMENT.
  - ESPACE EN COMMUN AVEC VUE PANORAMIQUE, ÉQUIPÉ DE CANAPÉS, FAUTEUILS, TV, DISTRIBUTEURS DE BOISSONS ET DE CONFISERIES.
- ÉTABLISSEMENT AGRÉÉ ÉDUCATION NATIONALE JEUNESSE ET SPORTS.
  - ACCÈS HANDICAPÉS, SÉCURICODE, SURVEILLANCE 24H/24.



### LES INSTALLATIONS



- 2 GYMNASES  
POUVANT ACCUEILLIR  
18 TABLES,  
À 5 MINUTES  
DU CENTRE  
D'HÉBERGEMENT.

## ENTRAÎNEURS / ENCADREMENT



**NICOLAS COGNAULT**  
RESPONSABLE DU STAGE, D.E.S.J.E.P.S. (DIPLÔME D'ÉTAT SUPÉRIEUR DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT)  
B.P.A.P.T. (BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT OPTION ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR TOUS)  
ENTRAÎNEUR DE TENNIS DE TABLE DEPUIS SEPTEMBRE 2001  
WWW.COGNALSPIN.COM/INDEX.HTML



**LAETITIA REFFET**  
RESPONSABLE DU STAGE, D.E.J.E.P.S. (DIPLÔME D'ÉTAT DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT)  
ENTRAÎNEUR INDÉPENDANT DE TENNIS DE TABLE EN ALSACE DEPUIS 2013  
JOUeuse DE NATIONALE 3 AU CLUB DE ZORN TT  
HTTP://REFFETLAETITIA.BLOGSPOT.FR