

« PACA PING ⁽¹⁾ 2018 »



CREPS PACA Boulouris

CAMP D'ENTRAINEMENT « OUVERT À TOUS »

DU MERCREDI 08* AU DIMANCHE 12

AOÛT 2018



Merci d'indiquer lors de l'inscription si vous souhaitez :

a)* accueil anticipée possible au CREPS le mardi 07/08 à partir de 18h (supplément 30€) –

b) une prise en charge en gare SNCF de St Raphaël ou Boulouris

nb : clotûre le dimanche 12/08 à 17h00 !

☺ • pré-inscriptions, formules, tarifs « groupes »

☎ 06 17 68 00 08 - ctf@tennisdetablepaca.fr

- Autorisation Parentale -

Je soussigné, Monsieur ou Madame _____

agissant en qualité de père, mère, tuteur de l'enfant _____

déclare :

- autoriser mon fils à participer au stage «PACA PING(1) 2018 »

Du mercredi 08 (09h00) au dimanche 12 AOUT 2018 (17h00)

qui se déroulera au CREPS PACA site de Boulouris- Av du Grand Défends -Saint-Raphaël 83700-

tél 04 94 40 27 40

- 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 : _____

Je souhaite une arrivée anticipée le mardi 07/08 à 18h00 (supplément 30€) → OUI- NON

Je souhaite une prise en charge en gare SNCF → OUI- NON

Horaires d'arrivée en gare SNCF de St Raphaël (TGV):h.....de Boulouris (TER) :h.....

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 collée** (ainsi que, si bris, votre raquette de rechange : facultatif)
- une **paire de baskets pour l'extérieur et une paire spéciale 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 **slip de bain** (si piscine) et d'un short de bain (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 (obligatoire pour les jeunes)
	* = réveil musculaire et/ou services
🕒 08 :45 🕒 11 :45	▶ <u>SEANCE TT 1 (obligatoire adultes)</u> Etirements - douche
🕒 12 :30	🕒 Déjeuner & temps libre
🕒 13 :30 🕒 14 :30	Ⓟ Pause :IMPORTANT récupération : temps calme dans les chambres et 45' sieste (minimum)
🕒 15 :00 🕒 16 :30	🏊 🏃 Activités sportives, préparation physique ou activités récréatives (type P A H, Course d'orientation, ...)
🕒 17 :00 🕒 19 :00	▶ <u>SEANCE TT 2</u> - douche
🕒 19 :30	🕒 Dîner & temps libre
🕒 20 :30 🕒 21 :30	▶ <u>SEANCE TT* 3</u> : perf. axe Services/Remises, vidéos tt ou Tournoi + 🌀 relaxation ou autres animations (sortie balade en ville) Etirements/douche
🕒 22 :00	🗣️ Chut moins de bruit ! 🗣️
🕒 22 :30	Silence, extinction des feux : bonne nuit ! 🕊️

les + de ces formules :

- Ouvert à tous les publics et pour tous niveaux
- Concilier Tennis de Table 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
- Tarifs spéciaux (groupe club, famille, ...)