



AVANT-GARDE DU RHIN

Reconnue de mission d'utilité
publique le 25 juin 1991

Ligue d'Alsace de la Fédération Sportive et Culturelle de France

Strasbourg, le 03 janvier 2012

STAGE AGR POUR LES JEUNES ET ADULTES* **LICENCIES DU SECTEUR DE STRASBOURG**

(*adultes dans la limite des places disponibles, priorité étant donnée aux jeunes)

La commission AGR du secteur de Strasbourg organise pour les jeunes et adultes licenciés des clubs du secteur, motivés et désirant progresser, **une JOURNEE DE STAGE de PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE axée sur LES TOP-SPINS CD ET R**, animée par **Jean-Luc CHARTIER, entraîneur diplômé, titulaire du BEES 1^{er} degré**, assisté par des entraîneurs bénévoles et par des membres de la Commission de secteur.

LE DIMANCHE 29 JANVIER 2012

**Au Gymnase du COSEC des 4 vents, rue du 23 novembre à
ILLKIRCH-GRAFFENSTADEN (salle de l'APIG)**

Cette journée de stage **débutera à 9h00 et s'achèvera vers 16h30** avec une pause entre 12h00 et 13h30 pour le **repas (tiré du sac)**.

PROGRAMME DE LA JOURNEE :

8H30 - 9 H00 : accueil des participants, montage de la salle et échauffement libre.

9H00 - 9H30 : échauffement physique dirigé et échauffement à la table (exercices de régularité).

9H30 - 9H50 : montées/descentes pour évaluation des niveaux et constitution des groupes de travail.

9H50 - 12H00 : **travail technique sur les démarrages en top-spins coup droit et revers** au moyen de paniers de balles, puis à partir du service adverse et de son propre service.

12H00 - 13H30 : repas sur place (tiré du sac) et jeu libre.

13H30 - 15H45 : **travail des techniques de jeu contre l'initiative de l'adversaire et les démarrages en top-spins** (blocs, défense coupée et services coupés courts).

15H45 - 16H20 : tournois ou montées/descentes (selon le nombre et le niveau des participants)

16H20 - 16H30 : étirements physiques et retour au calme.

COÛT DU STAGE : 12 euros, à régler au moment de l'inscription, par chèque établi à l'ordre de « **AGR Commission du secteur de Strasbourg tennis de table** ».

PREVOIR D'APPORTER : raquette, tenue de sport (chaussures, short, tee-shirt et survêtement), **boisson, sandwich ou repas froid** et **licence AGR**.

La Commission du secteur AGR de Strasbourg

PS : la Commission se réserve le droit d'annuler le stage en cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions. Dans ce cas, vous serez informés en temps utile et les chèques vous seront retournés.

PJ : fiche d'inscription à retourner, accompagnée du règlement, à l'adresse indiquée pour le **jeudi 26 janvier 2012 dernier délai**.

FICHE INDIVIDUELLE D'INSCRIPTION

AU STAGE AGR DU DIMANCHE 29 JANVIER 2012

Au Gymnase du COSEC DES 4 VENTS
rue du 23 novembre à ILLKIRCH-GRAFFENSTADEN

À retourner, une fois complétée, avec le chèque de règlement correspondant
(12€ par personne à l'ordre de
« AGR Commission du secteur de Strasbourg tennis de table ») à :

MR. DUFOUR François – 04, place Mathieu ZELL – 67200 STRASBOURG
(téléphone 03 88 26 01 87 et 06 71 29 64 52)

au plus tard le jeudi 26 Janvier 2012, délai de rigueur.

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

N° DE TELEPHONE DES PARENTS :
(mention obligatoire)

DATE DE NAISSANCE :

N° DE LICENCE AGR :
(mention obligatoire)

CLUB D'APPARTENANCE :

AUTORISATION PARENTALE :

Je soussigné, autorise mon enfant.....,

né le....., à participer à la journée de stage AGR du dimanche 29 Janvier
2012 à Illkirch-Graffenstaden, et autorise les responsables et membres de l'équipe
d'encadrement du stage à prendre toutes les dispositions nécessaires concernant mon
enfant, en cas d'accident ou de problème de santé nécessitant des soins médicaux
urgents.

Date et signature (obligatoires) :

