

CONVOCAION STAGE PÔLE

Cher(e) ami(e) sportif(ve),

Nous avons le plaisir de t'annoncer que tu as été sélectionné(e) pour participer au **Stage Pôle de la Ligue Nouvelle-Aquitaine qui aura lieu à La Base du Temple-sur-Lot - CENTRE OMNISPORTS - 47110 Le Temple-sur-Lot - 05 53 01 08 33 du 9 au 12 février 2023.**

L'accueil se fera le jeudi 9 février 2023 à 9h30 au gymnase en face de la commanderie, début du stage 10h00 **et se terminera le dimanche 12 février 2023 à 17h00.**

La **participation financière** demandée pour ce stage, comprenant l'hébergement, la restauration et l'encadrement, **est fixée à 150 €** dont 50% prise en charge par la ligue soit **75 €** - Chèque à l'ordre de : Ligue Nouvelle-Aquitaine Tennis de Table et à renvoyer Ligue Nouvelle-Aquitaine Tennis de Table – GAIA - Maison Régionale des Sports - 142 avenue Emile Labussière – 87100 LIMOGES **OU** par virement (RIB joint au mail).

La Directrice du stage est Christelle COGNET – CTL Territoire Nord – 06 22 42 78 77

L'encadrement sera assuré par les cadres professionnels de la Ligue.

Merci de retourner toutes les autorisations en pièces jointes ainsi que la confirmation de participation également jointe **par retour de mail ou dans tous les cas avant le 15 janvier 2023.**

AFFAIRES A NE PAS OUBLIER

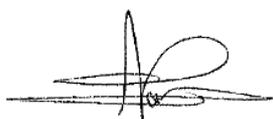
- **VOS DEUX RAQUETTES**
- **CHAUSSURES INTÉRIEUR + EXTÉRIEUR (RUNNING) + CLAQUETTES**
- **PLUSIEURS SHORTS**
- **PLUSIEURS SERVIETTES**
- **NÉCESSAIRE DE TOILETTE POUR L'ENSEMBLE DU STAGE**
- **SOUS VÊTEMENTS, CHEMISETTES, TEE-SHIRT DE RECHANGE EN NOMBRE SUFFISANT (au moins deux par jour).**
- **K WAY / PULL / SURVÊTEMENT / MAILLOT DE BAIN**
- **JEUX DE SOCIÉTÉ PERSONNELS (cartes à jouer, échecs etc...)**
- **Il est inutile de prévoir gâteaux ou autres bonbons à vos enfants !**

Restant à votre entière disposition, recevez nos meilleures salutations sportives.

Arnaud VALIÈRE
Responsable Gestion Technique

Jacques MOMMESSIN
Conseiller Technique National

Christelle COGNET
CTL – Territoire Nord



LISTE DES STAGIAIRES

ALLAIN	Thibaut	SAINT BENOIT TT
DOUSSINET	Nathan	PERIGNE TT
LETOURNEUR	Emma	PERIGNE TT
RIVET	Benjamin	POITIERS TTACC86
SARRAZIN-LECLERC	Paul	POITIERS TTACC86

OBJECTIFS ET CONTENU DU STAGE

Objectifs :

- Poursuite du perfectionnement sportif individualisé réalisé au quotidien (technique, tactique, physique et mental)
- Préparation aux différentes échéances (4ème tour Critérium Fédéral, Championnat par Équipes).

Contenus :

- Séances collectives
- Séances personnalisées (travail technique et physique au panier de balles)
- Séquences de préparation physique
- Travail spécifique des services et des remises
- Situations compétitives

*Copies : Daniel MARCHAND – Président LNATT
Clubs concernés
Comités Départementaux concernés
Cadres techniques Départementaux et de clubs*