



Présentation

Centre régional d'entraînement

Responsable du site :

XU Jipeng

06-95-66-75-12

jipeng@hotmail.fr

SITE : AUCH

Entraîneur adjoint ;

Bruno Carvalho

06-84-30-03-35

B_runo2004@hotmail.com

Objectifs :

Offrir aux sportifs **les conditions de préparation** les plus adaptées aux exigences de l'entraînement vers le haut niveau, renforcer les moyens de préparation de l'élite jeune régionale, et proposer aux sportifs les meilleures conditions pour poursuivre leurs études et réussir leur insertion sociale.

Entraînements

**Jusqu'à 12h
d'entraînements
par semaine**

Scolarité

Horaires Aménagés pour les Collégiens et Lycéens

Grâce à une convention avec le **Collège Mathalin** et le **Lycée Pardailhan**, les élèves bénéficient d'horaires aménagés leur permettant de concilier leur scolarité avec un entraînement intensif.

Il est également possible d'être scolarisé dans un autre établissement tout en suivant le programme d'entraînement.

Organisation:

Entraînements – Flexibilité et Horaires Aménagés

Chaque joueur a la possibilité de s'entraîner en fonction de la formule choisie :

Formule A = 4h/semaine

Formule B= 8h/semaine

Formule C= 12h/semaine

Horaires Aménagés pour les Collégiens et Lycéens

Grâce à une convention avec le **Collège Mathalin** et le **Lycée Pardailhan**, nous proposons des horaires aménagés permettant aux élèves de concilier leur scolarité avec un entraînement intensif.

*Les séances peuvent être réparties librement sur les créneaux horaires disponibles, **selon les disponibilités de chacun.***

Horaires d'entraînement :

Lundi : entre 16h30 - 20h

Mardi : entre 16h30 - 20h

Mercredi : entre 15h30 - 18h30

Jeudi : entre 16h30 - 20h

Vendredi : entre 16h30 - 18h30



SEMAINE TYPE Formule A = (1300€)
12h d'entraînement semaine

LUNDI

HORAIRES :
Entre
16h30-20h

Travail points faibles

- Services
- Technique
- Déplacements

MARDI

HORAIRES :
Entre
16h30-20h

- Physique
- Paniers de balle
- Technique
- Déplacements
- Points Faibles

MERCREDI

HORAIRES :
Entre
15h30-18h30
Big- séance

- Services
- Paniers de balles
- Points forts
- Technique
- Déplacements
- Matches
- Physique

JEUDI

HORAIRES :
Entre
16h30-20h

Travail points forts

- Services/remises
- Travail tactique
- Matches
- Paniers de balles
- Points forts
- Physique

VENDREDI

HORAIRES :
Entre
16h30-18h30

Préparation à la compétition

- Services/remises
- Travail tactique
- Matches



SEMAINE TYPE Formule B = (800€)
8h d'entraînements semaine aux créneaux ci-dessous

LUNDI

HORAIRES :
Entre
16h30-20h

Travail points faibles

- Services
- Technique
- Déplacements

MARDI

HORAIRES :
Entre
16h30-20h

- Physique
- Paniers de balle
- Technique
- Déplacements
- Points Faibles

JEUDI

HORAIRES :
Entre
16h30-20h

Travail points forts

- Services/remises
- Travail tactique
- Matches
- Paniers de balles
- Points forts
- Physique

VENDREDI

HORAIRES :
Entre
16h30-18h30

Préparation à la compétition

- Services/remises
- Travail tactique
- Matches



SEMAINE TYPE Formule C = (400€)
(4h) d'entraînement semaine 2
séances ci-dessous aux choix

LUNDI

HORAIRES :
Entre
16h30-20h

Travail points faibles

- Services
- Technique
- Déplacements

MARDI

HORAIRES :
Entre
16h30-20h

- Physique
- Paniers de balle
- Technique
- Déplacements
- Points Faibles

JEUDI

HORAIRES :
Entre
16h30-20h

Travail points forts

- Services/remises
- Travail tactique
- Matches
- Paniers de balles
- Points forts
- Physique

VENDREDI

HORAIRES :
Entre
16h30-18h30

Préparation à la compétition

- Services/remises
- Travail tactique
- Prépa-mentale
- Matches



SEMAINE TYPE Formule D (uniquement Collège Mathalin)
Section Sportive = (250€)
(3h) d'entraînement semaine 2 séances de
1h30 au choix ci-dessous aux choix

LUNDI

HORAIRES :
Entre
16h30-18h

Travail points faibles

- Services
- Technique
- Déplacements

MARDI

HORAIRES :
Entre
16h30-18h

Travail points forts

- Services/remises
 - Travail tactique
 - Matches
 - Paniers de balles
- Points forts**
- Physique

VENDREDI

HORAIRES :
Entre
16h30-18h

Préparation à la compétition

- Services/remises
- Travail tactique
- Prépa-mentale
- Matches

Etapes :

1. Définition des objectifs de la saison (aout-septembre)
2. Cibler **les compétitions importantes**
3. Etablir un planning prévisionnel avec les axes de travail par cycle de 2 mois
4. Bilan 1 fois après chaque tour du critérium pour faire un point avec les joueurs sur le plan : (technique/tactique/physique /mental)
5. Bilan parents sur demande

Nom/Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Club :

Né(e) le :

Niveau scolaire :

Etablissement fréquenté :

Nombre d'heures d'entraînement par semaine actuellement :

Classement FFTT:

Signature

Athlète*

Tuteur légal

Formules d'entraînement Choisit

A: 1300€ 12h d'entraînement

B: 800€ 8h d'entraînement

C: 400€ 4h d'entraînement

D : 250€ 3h d'entraînement (Collège Mathalin uniquement)

*règlement en plusieurs fois

A

B

C

D

Option Famille D'accueil:

3000€ l'année

Du dimanche soir au
vendredi matin

Petit déjeuner+repas du
soir compris

Oui

Non

Option Famille D'accueil

À la carte:

15€ par nuit +petit
déjeuner

5€ par repas
supplémentaire

*Joindre une lettre de motivation du jeune