

SITE : AUCH

CENTRE RÉGIONAL D'ENTRAÎNEMENT



SAISON 2026-2027

RESPONSABLE DU SITE

XU Jipeng

06-95-66-75-12

jipeng@hotmail.fr

ENTRAÎNEURS ADJOINTS

Bruno Carvalho

06-84-30-03-35

bru.carvalho2004@hotmail.com

Matteo Lalancette

07-85-76-93-49

lalancettematteo@gmail.com



**LIGUE
OCCITANIE**

NOTRE ÉQUIPE



BRUNO CARVALHO

**Entraîneur Adjoint
DEJEPS**



MATTEO LALANCETTE

**Entraîneur Adjoint
En formation DEJEPS**



XU-JIPENG

**Responsable du Centre
DEJEPS N°255 français**



QUENTIN LAFFARGUE

Préparateur Physique



FRANCK-GORIAUD

**Relanceur
DEJEPS n°439 français**



NICOLAS-DELHAYE

**Relanceur
DEJEPS n°900 français**



Notre Vision & Objectifs

Trois piliers pour votre réussite sportive et personnelle



La route vers le haut Niveau

Offrir aux sportifs les conditions de préparation les plus adaptées aux exigences de l'entraînement vers le haut niveau.

Accompagnement personnalisé vers l'excellence



Élite Jeune

Renforcer les moyens de préparation de l'élite jeune régionale et développer les talents de demain.

Détection et formation des jeunes talents



Double Projet

Proposer aux sportifs les meilleures conditions pour poursuivre leurs études et réussir leur insertion sociale.

Conciliation sport-études



Notre philosophie : Un sportif accompli est un individu équilibré. Nous croyons en une formation globale qui allie performance sportive et épanouissement personnel.

Le Centre pour qui?

Ce centre s'adresse aux jeunes joueurs et joueuses motivés, désireux de progresser et de s'investir davantage dans leur pratique du tennis de table.

Il propose un cadre structuré, avec des contenus d'entraînement adaptés et un suivi régulier.

Plusieurs formules d'entraînement sont proposées afin de s'adapter au niveau, aux objectifs et aux disponibilités de chacun.

L'objectif principal est de permettre à chaque joueur de construire un projet sportif cohérent, en fonction de son envie de progression.

Intégrer le Centre Régional d'Entraînement, c'est :

bénéficier de conditions d'entraînement optimales

être accompagné dans sa progression

développer ses qualités techniques, physiques et mentales

évoluer dans un groupe dynamique et motivant

FORMULES D'ENTRAÎNEMENT prix par Saison

A**FORMULE A**

12h / semaine

1300€

- ✓ Programme complet
- ✓ 5 séances par semaine
- ✓ Préparation compétition intensive

B**FORMULE B**

8h / semaine

800€

- ✓ Programme équilibré
- ✓ 4 séances par semaine
- ✓ Formule intermédiaire pour une progression soutenue

C**FORMULE C**

6h / semaine

600€

- ✓ Formule avec 3 séances au choix
- ✓ Bonne flexibilité

D**FORMULE D**

4h / semaine

400€

- ✓ 2 séances au choix
- ✓ Flexibilité maximale
- ✓ Idéal pour les nouveaux Formule flexible avec 3 séances au choix

PROGRAMME INTENSIF

FORMULE A

12h d'entraînement par semaine parmi les créneaux ci-dessous * priorité sur les relanceurs

1300€

LUNDI

Entre 16h30 - 20h

Travail Points Faibles

- Services
- Technique
- Déplacements



MARDI

Entre 16h30 - 20h

Développement

- Physique
- Paniers de balle
- Technique
- Points faibles



MERCREDI

Entre 15h30 - 18h30

BIG SÉANCE

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



JEUDI

Entre 16h30 - 20h

Points Forts

- Services/remises
- Travail tactique
- Matches
- Paniers de balles



VENDREDI

Entre 16h30 - 18h30

Prépa Compétition

- Services/remises
- Travail tactique
- Matches
- Physique



PROGRAMME COMPLET pour les plus motivés

PROGRAMME ÉQUILIBRÉ

FORMULE B

8h d'entraînement par semaine parmi les créneaux ci-dessous

800€

LUNDI

Entre 16h30 - 20h

Travail Points Faibles

- Services
- Technique
- Déplacements



MARDI

Entre 16h30 - 20h

Développement

- Physique
- Paniers de balle
- Technique
- Points faibles



MERCREDI

Entre 15h30 - 18h30

BIG SÉANCE

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



JEUDI

Entre 16h30 - 20h

Points Forts

- Services/remises
- Travail tactique
- Matches
- Paniers de balles



VENDREDI

Entre 16h30 - 18h30

Prépa Compétition

- Services/remises
- Travail tactique
- Matches
- Physique



PROGRAMME ÉQUILIBRÉ POUR PROGRESSION CONSTANTE

FORMULES C & D

C

FORMULE C

6h / semaine

600€

3 SÉANCES de 2h AU CHOIX :

LUNDI Entre 16h30-20h

Points faibles • Services • Technique

MARDI Entre 16h30-20h

Physique • Paniers • Technique

JEUDI Entre 16h30-20h

Points forts • Tactique • Matches

VENDREDI Entre 16h30-18h30

Prépa compétition • Tactique



Idéal pour combiner avec d'autres activités

D

FORMULE D

4h / semaine

400€

2 SÉANCES de 2h AU CHOIX :

LUNDI Entre 16h30-20h

Points faibles • Services • Technique

MARDI Entre 16h30-20h

Physique • Paniers • Technique

JEUDI Entre 16h30-20h

Points forts • Tactique • Matches

VENDREDI Entre 16h30-18h30

Prépa compétition • Tactique



Règlement possible en plusieurs fois *

PLANNING

HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
16h30 — 20h00	16h30 — 20h00	15h30 — 18h30	16h30 — 20h00	16h30 — 18h30



Durée séances
De 1h30 à 3h30



Jours
Lundi au Vendredi



Flexibilité
Choix des créneaux

SCOLARITÉ & HORAIRES AMÉNAGÉS



CONVENTIONS ÉTABLISSEMENTS

Grâce à une **convention avec le lycée Pardailhan**, et à une **future convention avec le collège/lycée Oratoire**, les élèves bénéficient d'horaires aménagés leur permettant de concilier efficacement leur scolarité avec un entraînement intensif.

Lycée Pardailhan
Convention active

Collège/Lycée Oratoire
Convention future



HORAIRES AMÉNAGÉS

Des **horaires aménagés pour les collégiens et lycéens** permettent de combiner études et entraînement de haut niveau sans compromis.



AUTRES ÉTABLISSEMENTS

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



REJOIGNEZ-NOUS

PROCESSUS D'INSCRIPTION

1



INSCRIPTION EN LIGNE

[Cliquez ICI](#)

2



TESTS

Tests de sélection du 15 avril au 15
mai

3



RÉSULTATS

Annoncés autour du 20 mai

4



INTÉGRATION

Places limitées - candidature rapide
conseillée



DATE LIMITE

30 AVRIL

Fiche de pré-inscription + lettre de motivation



IMPORTANT

Joindre une lettre de motivation du jeune

FORMULES D'ENTRAÎNEMENT

A

1300€ - 12h

B

800€ - 8h

C

600€ - 6h

D

400€ - 4h

REJOIGNEZ nous :

VOTRE PARCOURS Vers la progression COMMENCE ICI

Contactez-nous dès Maintenant

XU Jipeng

06-95-66-75-12

jipeng@hotmail.fr

Bruno Carvalho

06-84-30-03-35

bru.carvalho2004@hotmail.com

www.cpauch.com