



ABCP BOULOGNE SUR MER



# Stage Février

## 2023

**Du 20 au 24  
Février 2023**



**EVER GO**   
ÉTAPLES / SAINT-MARTIN-BOULOGNE

Parc de jeux gonflables  
Football - Fitness - Spa  
Padel Club - Badminton

# Stage Février 2023

## Présentation

L'accueil des stagiaires est prévu le lundi 20 février 2023 à 9h00 salle Mazurier rue Léo Lagrange sur Boulogne sur Mer. Fin de stage le vendredi 24 février 2023 à 17h00.

Le stage sera payant pour les extérieurs **20 euros** à la semaine ou **5 euros** à la journée. Rajouter **20 euros** pour l'ensemble des stagiaires pour les activités EVERGO (sans obligation).

## 2 Activités

L'activité principale est le Tennis de table, la seconde en partenariat avec la société EVER GO.

Ce stage est adapté à tous les âges et tous les niveaux des stagiaires. Structuré, il a pour but de faire découvrir le tennis de table mais aussi de perfectionner les plus aguerris.

Les temps forts de ce stage seront basés sur la TECHNIQUE (services, remises, travail technique aux paniers de balles, intensité, déplacement en rythme), le PHYSIQUE (réveil musculaire, circuit training, circuit abdominal, circuit spécifique sur les déplacements), le MENTALE (se fixer des objectifs à l'entraînement comme en compétition)

En partenariat avec la société EVER GO, nous vous proposons le mercredi 22 février 2023 de 14h00 à 17h00 2 à 3 activités pour la somme de **20 euros** (prix partenaire). Le covoiturage sera le bienvenu. Les joueurs ne désirant pas y participer, un entraînement sera programmé à la salle.

## Le Public

Stage ouvert à tous du non classé aux numérotés, des loisirs aux compétiteurs de toutes les catégories.

## A prévoir

2 T-shirts, serviette, bouteille d'eau, raquette, basket d'intérieur et d'extérieur, le repas du midi et le gouter.

Le vendredi midi sur la base du volontariat (prévoir de l'argent), il est possible de se rendre à la frieterie sous la responsabilité des entraîneurs.

# Fiche d'inscription

( à rendre ou à renvoyer à votre entraîneur ou se pré inscrire sur Kalisport pour ABCP)

## Stage de Février 2023 Du 20 au 24 février 2023

Lieu : Salle Mazurier rue Léo Lagrange Boulogne sur Mer

Nom : Prénom : Date de Naissance :

Adresse : .....

.....

CP : ..... Ville : .....

Téléphone : .. / .. / .. / .. ou Portable : .. / .. / .. / ..

Droit d'image sur le site des clubs : OUI NON

Je fais un stage découverte : OUI NON

Je suis un(e) loisirs : OUI NON

Classement :

Je suis un(e) compétiteur(rice) : OUI NON

Classement :

Personne à contacter en cas d'accident

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone :

---

### Autorisation Parentale

Je, soussigné..... autorise mon fils, ma fille à participer au stage organisé par le SAMER TT et l'ABCP Boulogne sur Mer. Autorise l'entraîneur du club correspondant à prendre toutes les décisions d'hospitalisation qui s'imposent.

Fait à

le / /

**Le chèque est à libeller à l'ordre de l'ABCP**

## Du 20 au 24 février 2023

- Option A** : Je participe au stage (gratuit pour Samer et ABCP) mais sans Evergo  
**Option B** : Je participe au stage et à l'activité EVERGO : **20 euros** (Samer et ABCP)  
**Option C** : Je participe au stage à la semaine pour extérieur : **20 Euros** (sans Evergo)  
**Option D** : Je participe à l'activité EVERGO : **20 euros** par extérieur  
**Option E** : Je participe à la journée **5 euros** par extérieur (sans Evergo)

### Cochez la ou les cases correspondantes

NOM et Prénom	Club	A	B	C	D	E

TOTAL:

### Cocher les jours concernés :

Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24

Toutes les pré inscriptions seront à envoyer à

[prince.tony@wanadoo.fr](mailto:prince.tony@wanadoo.fr)

ou sur <https://abcp-boulogne-sur-mer.kalisport.com/>

Le paiement, du stage ou des activités d'Evergo, se fera le lundi 20 février 2023 sur place.

	Horaires du stage
JOURS	Salle MAZURIER
Lundi 20 fev	De 9h00 à 17h00
Mardi 21 fev	De 9h00 à 17h00
Mercredi 22 fev	De 9h00 à 17h00
Jeudi 23 fev	De 9h00 à 17h00
Vendredi 24 fev	De 9h00 à 17h00

## Les Activités EVERGO

Mercredi 22 février 2023 de 14h00 à 17h00