



PÔLE ISÈRE DE TENNIS DE TABLE



CAMPUS DE LA BRUNERIE

180, boulevard de Charavines 38500 VOIRON

SAISON 2017-2018

CONTACT : 06 60 14 07 39
alain.bourdariat@ttisere.com



Les joueurs sont sélectionnés selon :

- leur potentiel
- leur niveau
- leur motivation

Certains font partie de **l'élite Auvergne Rhône Alpes**, d'autres de **l'élite nationale**. Ils seront 28, parmi lesquels Robin Perli et Flavio Mourier, membres du groupe France Détéction.

LE PROGRAMME DES APRÈS-MIDI AU PÔLE ISÈRE :

L'emploi du temps des séances ne sera jamais le même. Toutefois, la séance de ping fera apparaître des contenus variés :

- Amélioration de la **condition physique**, souvent peu de temps pour le faire en club
- Exercices pour **progresser techniquement**, en groupe, mais aussi de façon individualisée grâce aux trois entraîneurs
- Travail des **services**, négligé en club par manque de temps
- Amélioration et travail technique des **remises** avec des adversaires différents
- **Séances compétitives** pour améliorer la tactique et développer le sens du duel
- **Matches** de temps en temps avec des clubs invités
- Utilisation de la **vidéo** comme outil au service de la progression du joueur

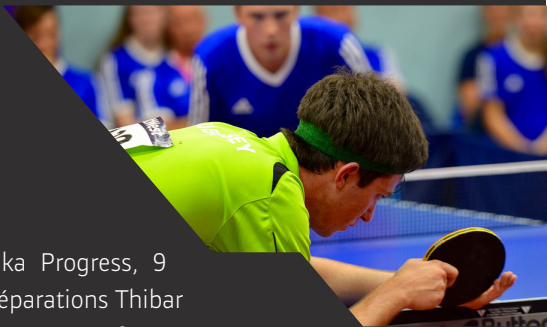
Une pause goûter sera organisée vers 16h-16h30.

Salle d'entraînement

Halle multisports
KILIMANDJARO

1000 m²

17 tables (8 Yasaka Progress, 9
Donic Delhi) - 30 séparations Thibar
neuves - 25 filets dont 10 neufs



Encadrement

Alain BOURDARIAT

Directeur Technique Départemental
BEES 2° / DESJEPS
25 ans d'expérience

Patrick PEILLEX

Éducateur sportif indépendant
BEES 1° - Club Sassenage
23 ans d'expérience

Sercan BASARAN

Entraîneur fédéral
Stagiaire DEJEPS
Club Echirrolles Eybens



POUR SE RENDRE AU CAMPUS DE LA BRUNERIE DE VOIRON :



En voiture :

Depuis **Grenoble**

Autoroute A48 - Sortie Voiron Champfeuillet - environ 25 min

Depuis **Bourgoin**

Autoroute A48 - Sortie Voiron Champfeuillet - environ 35 min

En train :

Depuis **Grenoble** : Arrêt gare SNCF de Voiron - environ 17 min

Depuis **Bourgoin** : Arrêt Gare SNCF de Voiron - environ 35 min

Puis **Bus Pays Voironnais** - Ligne 1 - Arrêt La Brunerie ou Les Blanchisseries - 10 min depuis la Gare routière (à côté de la gare SNCF)