



❄️ DU 02 AU 06 MARS 2026 | ⌚ 9h30-12h & 14h-16h30

📍 Salle R. Jutigny, Complexe DANTAN - 15 rue de Lorraine, 78200 Mantes-la-Jolie

🎯 PROGRAMME QUOTIDIEN

🕒 HORAIRES	🏆 ACTIVITÉS	👤 ENCADREMENT
9h30-10h	🔥 Échauffement & physique	Tarik Khris
10h-11h30	🎯 Entraînement technico-tactique	🏆 Licencié FFTT (2094 pts)
11h30-12h	🎮 Matchs d'application	👤 Arbitre régional
12h-13h	🍽️ Déjeuner (salle disponible)	📅 Formateur depuis 2014
13h-14h	🧑 Initiation échecs & jeux	🎓 Formation prévention 2022
14h-15h30	🎯 Perfectionnement technique	
15h30-16h	🏆 Tournois et matchs	👥 PARTICIPANTS
16h-16h15	🍰 Pause goûter	🕒 10 min. - 16 max.
16h15-16h30	🧘 Étirements	👥 2-3 sous-groupes



🏆 TOURNOIS SPÉCIAUX

📅 **Mercredi** : Tournoi par équipes (format Coupe Davis) • 📅 **Vendredi** : Tournoi individuel + 🏆 trophées

🏆 **Passage de niveaux** : Diplômes 🟡 balle blanche / 🟠 balle orange selon progression

💰 TARIFS | 📝 INSCRIPTION AVANT LE 15 FÉVRIER

📋 FORMULE	💰 PRIX	📞 CONTACT
📅 Par jour (min. 3j)	25€	📧 tarik88khris@gmail.com
📅 Semaine complète	100€	(copie : christophe.boulinguez59@gmail.com)
Si deuxième membre famille	80€	📞 Christophe : 06.74.84.26.04
👤 Adultes (si tables libres)	10€/1/2j	📞 Tarik : 06.02.73.39.70

📋 **Règlement** : Virement bancaire auprès de Tarik (RIB ci-joint)

📋 BULLETIN D'INSCRIPTION

👤 **NOM** : _____ 🧑 **PRÉNOM** : _____
 📞 **TÉL** : _____ 🎂 **DATE DE NAISSANCE** : _____ 🏠 **CLUB** : _____
 🏠 **ADRESSE** : _____

📅 PARTICIPATION (Minimum 3 jours - Cocher)

📅 LUN 2 📅 MAR 3 📅 MER 4 📅 JEU 5 📅 VEN 6 🇫🇷 **TOTAL**
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ____ jours

⚙️ OPTIONS

📋 **Règlement par virement** : ☐ OUI ☐ NON • 🍽️ **Déjeuner sur place** : ☐ OUI ☐ NON • 🧑 **Sortie seul(e) à 16h30** : ☐ OUI ☐ NON

📞 **CONTACT EN CAS D'URGENCE** : _____ 📞 **TÉL** : _____

📝 **SIGNATURE PARENT** : _____ 📅 **DATE** : _____