



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

9h30-10h	Échauffement & physique
10h-11h30	Entraînement technico-tactique
11h30-12h	Matchs d'application
12h-13h	Déjeuner (salle disponible)
13h-14h	Initiation échecs & jeux
14h-15h30	Perfectionnement technique
15h30-16h	Tournois et matchs
16h-16h15	Pause goûter
16h15-16h30	Étirements

TOURNOIS SPÉCIAUX

- Mercredi : Tournoi par équipes (format Coupe Davis) • Vendredi : Tournoi individuel + trophées
 Passage de niveaux : Diplômes balle blanche / balle orange selon progression

ENCADREMENT

Tarik Khris
Licencié FFTT (2094 pts)
Arbitre régional
Formateur depuis 2014
Formation prévention 2022

PARTICIPANTS

10 min. - 16 max.
2-3 sous-groupes



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€/½j	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
<input type="checkbox"/>	____ 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 : _____