



Semaine du 19 au 23 octobre 2026

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

9h30 à 12h et de 14h à 16h30

PERFORMANCE & PERFECTIONNEMENT

Programme :

09h30 - 10h00 Échauffement/physique
10h00 - 11h30 Entraînement technico-tactique
11h30 - 12h00 Matches d'application
12h00 - 14h00 Pause déjeuner
(Jeux calmes - Initiation aux Echecs...)
14h00 - 15h30 Perfectionnement technique
15h30 - 16h00 Matches -Tournois
16h00 - 16h15 Pause-goûter
16h15 - 16h30 Étirements

Tournoi de fin de stage (récompenses et trophées)



Participants :

10 minimum en semaine complète,
16 maximum.

Sous-groupes :

2 à 3 selon les niveaux

Contacts:

Christophe au 06.74.84.26.04
Tarik au 06.02.73.39.70

Inscription par mail avant le 13 octobre

Auprès de Tarik KHRIS, entraîneur : tarik88khris@gmail.com
avec Christophe en copie, christophe.boulinguez59@gmail.com

Règlement par virement à Tarik, RIB donné par Christophe.

Tarif : 25 € par jour - minimum 3 jours ou 100 € la semaine

REPONSE à donner avant **Mardi 13 Octobre 2026**

(En cas de décision plus tardive, contactez Christophe par téléphone ou email)

NOM :..... **Prénom :**..... **Tél :**.....

Si autre Club :..... Licence :..... Date de Naissance :.....

Adresse :.....

PARTICIPERA LES JOURS SUIVANTS : (mettre une croix)

Minimum 3 jours	LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23	TOTAL

- Je règle par virement directement à Tarik OUI - NON (si oui, contacter Christophe pour le RIB)
- Mon enfant déjeunera sur place (repas dans son sac) : OUI - NON
- J'autorise mon enfant à quitter le stage seul(e) à 16h30 : OUI - NON

SIGNATURE (parent):

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom :	Tél :
-------	-------