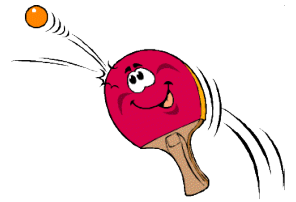


Auteur (personne de contact pour des questions) : Martin Roth, Maygutstrasse 1, 3084 Wabern 079 330 43 41, martinroth67@bluewin.ch	Nom du projet : Semaine d'entraînement de tennis de table du 9.4 au 13.4.2017 Une offre pour la relève des clubs de tennis de table du Plateau suisse
Lieu de l'activité : Wabern, salle de sport Lerbermatte, local d'entraînement du TTC Kőniz	Le projet est approprié à l'âge de : Membres de la relève des clubs Nombre de participants : En fonction du nombre de moniteurs et de l'infrastructure disponible
Matériel nécessaire : Salle de sport et infrastructure de tennis de table. Il est aussi judicieux de disposer du matériel de sport qui convient aux activités polysportives. Établir un plan d'entraînement comme plan hebdomadaire.	Temps de préparation nécessaire : estimé et organisé pour la première fois : 1 semaine pour les trois moniteurs Temps de réalisation : Tous les jours de 09h30 à 16h00, 1 après-midi de congé Le suivi du camp est en même temps la préparation du prochain camp en 2018.
Personnel nécessaire : Avec environ 24 enfants, il est judicieux d'avoir 3 entraîneurs permanents. Des moniteurs J+S étaient à disposition pour certains jours afin de compléter les entraîneurs permanents ou de leur permettre de faire une pause.	Coût : CHF 90.- / participant (il n'y a PAS de subsides de la part de J+S pour cette manifestation) Cette taxe de participation nous permettait de payer un repas de midi pour tous et d'offrir un T-shirt imprimé à tout le monde (l'impression était sponsorisée par errateam).
Résumé du projet (5 à 15 lignes maximum) : L'objectif est d'offrir à la relève et aux membres actuels du club de tennis de table une semaine d'entraînement avantageuse (sans hébergement) pendant les vacances scolaires. Deux unités d'entraînement sont proposées par jour. On peut passer ensemble la pause de midi. Un programme alternatif est proposé aux participants pendant un après-midi (activité polysportive ou sortie sur la colline du Gurten). La publication se fait via les clubs. Des dépliants et des listes d'inscription sont remis.	
Difficultés particulières à surmonter : Les participants n'ont pas tous le même âge et leur expérience en matière de tennis de table varie également. Il faut créer des groupes en fonction du niveau. Pour les plus jeunes, il faut aussi proposer des alternatives au programme de tennis de table car ils ne peuvent pas se concentrer trop longtemps. Des pauses d'une demi-journée sont aussi judicieuses pour les moniteurs. C'est pour cette raison que nous avons cherché et trouvé d'autres moniteurs J+S qui étaient d'accord de se charger au moins d'une demi-journée. Cela encourage le contact entre les moniteurs J+S au sein du MTTV. Un plan d'entraînement structuré avec des thèmes aident les moniteurs engagés à mettre en place un entraînement intéressant.	
Valeurs empiriques : Dans la mesure du possible, il faudrait toujours faire l'inscription via un site internet. Ce n'est pas une mauvaise idée de faire inscrire les enfants via des responsables de la relève, mais cela nécessite plus de	



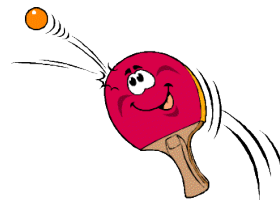
temps et parfois on perd le contrôle.

Les unités d'entraînement de 2.5 heures sont fatigantes. Il est judicieux de faire une pause plus longue ou de faire un jeu plus long durant la pause.

La taxe de participation de CHF 90.- / participant couvre les coûts en fonction des coûts pour la salle.



Photos/vidéo



9.-13.4.
2017

Tischtennistrainingswoche

Ein Nachwuchsangebot der Mittelländischen Tischtennisclubs

WO? Turnhalle Gymnasium Lerbermatte,
Kirchstrasse 64, 3098 Köniz
WANN? So, 9. April bis Do, 13. April 2017
WER? 28 NachwuchsspielerInnen des MTTV



WEITERE INFORMATIONEN

Tagesablauf: Trainingseinheiten 9.30 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr. Jeweils gemeinsames Mittagessen, jede/r TeilnehmerIn nimmt sein/ihr Essen selber mit.

Anmeldung: Sammelanmeldung durch Nachwuchsbetreuer des jeweiligen Tischtennisclubs im MTTV
Anmeldeschluss: 28. Februar 2017

Kosten: Ganze Trainingswoche Fr. 90.- / einzelne Tage Fr. 25.-

Kontaktperson J+S-Leiterteam: Martin Roth, 079 330 43 41,
martinroth67@bluewin.ch



Sponsoring:

zeltneringenieure
Belp | www.zeltneringenieure.ch

Verkehrsplanung
Tiefbau
Tragwerk