



8 PLACES

SPORT SANTÉ QUIMPER

2022 DU 15 AU 17 AOÛT

À 20' DE LA MER !

**VOUS AVEZ UNE
MALADIE CHRONIQUE ?
ET VOUS SOUHAITEZ MIEUX CONNAÎTRE
L'IMPACT DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE SUR
VOTRE SANTÉ, TOUT EN PROGRESSANT ?**

SPORT SOUS PRESCRIPTION MÉDICALE



SPORT & TOURISME
EN SUD FINISTÈRE



PROGRAMME

**3 MATINÉES
DE PRATIQUE
8 PLACES
90 €**

ENCADREMENT

Emmanuel PALUD

- DEJEPS
- Entraîneur équipe de France handisport

Eva ANDORIN

- DEJEPS

Tamara JERIC

- DEJEPS
- Enseignante en activité physique adapté

Emmanuelle LENNON

- Préparateur physique
- Entraîneur équipe de France handisport

En amont, échange sur votre état de santé et votre motivation par mail.

JOUR 1 (9h - 12h)

- Mesure de condition physique générale et spécifique.
- Entraînement sur table adaptée à votre condition.
- Echange sur l'impact du tennis de table sur votre santé (détails sur les modalités et adaptations possibles).

JOUR 2 (9h - 12h)

- Entraînement en appliquant les modalités recommandées pour votre pathologie.
- Vidéo analyse.
- Echange sur le côté technique : possibilités d'adaptation technique.

JOUR 3 (9h - 12h)

- Entraînement.
- Echange sur : comment devenir autonome dans ma pratique ?
- Distribution de fiche d'entraînement : physique et spécifique tennis de table avec les détails en lien avec votre profil.
- Aide ou définition des objectifs de santé et performance dans le futur.
- Apéro « healthy life » avec un goût breton.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

NOM /	Prénom /	Tél.
Mail /	Âge /	
Adresse /		

Ci-joint un chèque de 45 € représentant 50% du total (solde réglé à l'arrivée)
Chèque libellé à l'ordre du Quimper Cornouaille Tennis de Table
Encaissement des chèques à l'issue du stage.

Fait à

Signature du stagiaire /

Le

BULLETIN À RETOURNER AU :

QCTT, 1 allée Mgr JR Calloc'h- BAL90- 29000 QUIMPER

Une confirmation vous parviendra dès réception de votre inscription.

Studios pré-réservés par le club QCTT à la « Résidence les Colverts » à Quimper

☎ Téléphonnez au 02.98.55.16.00