



Tennis de Table



Comité Départemental Sarthe

PING SARTHE ACADEMIE CAHIER DES CHARGES

CAHIER DES CHARGES	TEAM DETECTION DEPARTEMENTAL P-B	TEAM SARTHE POUSSINS BENJAMINS	TEAM MINIMES CADETS - JUNIORS
Volume minimum entraînement TT	6h	8H	10h
Leçon individuelle	1 à 2 fois	1 à 2 fois de 1h	2 fois de 1h30
Volume entraînement Annuel	300H à 400H	350H 450H	450H 650h
Compétitions de référence	*Circuit Poussins Benjamins- *Petits As *Critérium fédéral	*Critérium Fédéral *Petits As *Championnat par équipes seniors	*Critérium federal *Championnats de France *Championnat par équipes seniors
Nombres de jours Stages départemental	10 jours Stage Dép ou club.	20 jours stage dep ou club + un stage région	25 jours dép ou club
Suivi de l'athlète	Entraîneur référent Carnet de suivi avec le calendrier	Entraîneur référent Suivi fichier dropbox	Entraîneur référent Suivi Fichier Dropbox Caméscope pour compéts
Travail physique	Sport Co Coordination- Motricité	Programme physique (Fiche de gainage)	Programme physique (Fiche de gainage)
Sophrologie		Initiation	Initiation
Référence au haut niveau	*Video *Match Pro *identification joueurs haut niveau	*Video *Match Pro *identification joueurs haut niveau	*Video *Match Pro *identification joueurs haut niveau
Objectif Classement (Moyenne de 3 joueurs sur 4 générations)	Indicateur /régional		Indicateur Région:
		garçons filles	garçons filles
	P	751 589	M 1623 1300
	B1	993 734	C 1988 1192
	B2	1293 943	J



Tennis de Table



Comité Départemental Sarthe

Planning Semaine : Préciser le type de séance (collective ou Individuelle)/ Horaire.
Préciser l'entraîneur ou relanceur à chaque séance.

Entraîneur référent :

Lundi :

.....
.....

Mardi :

.....
.....

Mercredi :

.....
.....

Jeudi :

.....
.....

Vendredi :

.....
.....

Samedi :

.....
.....

Dimanche:

.....
.....

