

CALENDRIER DE LA SAISON

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août			
L 2		Ma 1		V 1		D 1	Champ. Régional	Me 1		S 1	Champ. Jeunes & Champ. Pré-rég.	S 1	Champ. Jeunes & Champ. Pré-rég.	Ma 1		J 1		D 1	Champ. de France Benjamins/Cadets	Ma 1		V 1	Stage d'été n°3		
Ma 3		Me 2		S 2		L 2		J 2	STAGE COMPETITEURS	D 2	Champ. Régional	D 2	Bernard Jeu	Me 2		V 2		L 2		Me 2		S 2			
Me 4		J 3		D 3	Champ. Régional	Ma 3		V 3		L 3		L 3		J 3		S 3		Ma 3		J 3		D 3			
J 5		V 4	Champ. Départemental	L 4		Me 4		S 4		Ma 4		Ma 4		V 4	Champ. Départemental	D 4		Me 4		V 4		L 4			
V 6		S 5	Champ. Jeunes & Champ. Pré-Rég.	Ma 5		J 5		D 5		Me 5		Me 5		S 5	Champ. Pré-régional	L 5		J 5		S 5	Journée May'Ping	Ma 5			
S 7		D 6	Champ. Régional	Me 6		V 6		L 6		J 6		J 6		D 6	Champ. Régional	Ma 6		V 6		D 6		Me 6			
D 8		L 7		J 7		S 7		Ma 7		V 7		V 7		L 7	STAGE COMPETITEURS	Me 7		S 7	Tournoi national Laval Bourry	L 7	Stage multisports US Changé	J 7			
L 9		Ma 8		V 8	Champ. Départemental	D 8		Me 8		S 8	Trophée Andro Tour 3	Ma 8		J 8			D 8		Ma 8			Me 8		V 8	
Ma 10		Me 9		S 9	Trophée Andro Tour 1 & Champ. Pré-Rég.	L 9		J 9		D 9	Champ. Régional	Me 9		V 9			S 9	Champ. de France Minimes/Juniors	Ma 9			Me 9		D 9	
Me 11		J 10		D 10		Ma 10		V 10		L 10		L 10		J 10			S 10		Ma 10			J 10		D 10	
J 12		V 11		L 11		Me 11		S 11	La P'tite Soirée	Ma 11		Ma 11		V 11		D 11		Me 11		V 11		L 11			
V 13		S 12	INDIVS TOUR 1	Ma 12		J 12		D 12		Me 12	STAGE POUR TOUS	Me 12		S 12		L 12		J 12		S 12		Ma 12			
S 14		D 13		Me 13	Champ. Départemental	V 13		L 13		J 13		J 13		D 13		Ma 13		V 13		D 13		Me 13			
D 15		L 14		J 14	Champ. Jeunes & Champ. Pré-Rég.	S 14		Ma 14		V 14		V 14		L 14	STAGE POUR TOUS	Me 14		S 14	Grand Prix de la Mayenne	L 14		J 14			
L 16		Ma 15		V 15	Champ. Départemental	D 15	Champ. Régional	Me 15		S 15		S 15	INDIVS TOUR 4	Ma 15		J 15		D 15		Ma 15		V 15			
Ma 17		Me 16		S 16	Champ. Jeunes & Champ. Pré-Rég.	L 16		J 16		D 16		D 16		Me 16		V 16	Champ. Départemental	L 16		Me 16	Stage d'été n°1	S 16			
Me 18		J 17		D 17	Champ. Régional	Ma 17		V 17	Champ. Départemental	L 17		L 17		J 17		S 17	Champ. Jeunes & Champ. Pré-rég.	Ma 17		J 17		D 17			
J 19		V 18	Champ. Départemental	L 18		Me 18		S 18	Trophée Andro Tour 2 & Champ. Pré-Rég.	Ma 18		Ma 18		V 18		D 18	Champ. Régional	Me 18		V 18		L 18			
V 20		S 19	Champ. Jeunes & Champ. Pré-Rég.	Ma 19		J 19		D 19	Champ. Régional	Me 19	STAGE COMPETITEURS	Me 19		S 19		L 19		J 19		S 19		Ma 19	Stage d'été n°4		
S 21	Champ. Régional	D 20	Champ. Régional	Me 20		V 20	Coupe Changéenne	L 20		J 20		J 20		D 20		Ma 20		V 20		D 20		Me 20			
D 22		L 21	STAGE COMPETITEURS	J 21		S 21		Ma 21		V 21		V 21		L 21		Me 21		S 21	Grand Prix Pays de la Loire	L 21	Stage d'été n°2	J 21			
L 23		Ma 22			V 22		D 22		Me 22		S 22		S 22	Finales par classements dép.	Ma 22		J 22		D 22			Me 22		V 22	
Ma 24		Me 23			S 23	INDIVS TOUR 2	L 23		J 23		D 23		D 23		Me 23		V 23		L 23			Me 23		S 23	
Me 25		J 24			D 24		Ma 24		V 24		L 24		L 24		J 24		S 24	Trophée Andro Finale & Champ. Pré-Rég.	Ma 24			J 24		D 24	
J 26		V 25		L 25		Me 25		S 25	INDIVS TOUR 3	Ma 25		Ma 25		V 25	Champ. Départemental	D 25	Champ. Régional	Me 25		V 25		L 25			
V 27	Champ. Départemental	S 26		Ma 26		J 26	STAGE COMPETITEURS	D 26		Me 26		Me 26		S 26	Champ. Jeunes	L 26		J 26		S 26		Ma 26			
S 28		D 27		Me 27		V 27		L 27		J 27		J 27		D 27	Finales class. rég.	Ma 27		V 27		D 27		Me 27	Stage en internat Groupe Elite		
D 29		L 28	STAGE POUR TOUS	J 28		S 28		Ma 28		V 28	Champ. Départemental	V 28	Champ. Départemental	L 28		Me 28		S 28	Finales par classements nationales	L 28	Stage d'été n°3	J 28			
L 30		Ma 29		V 29	Champ. Départemental	D 29		Me 29				S 29	Champ. Jeunes & Champ. Pré-rég.	Ma 29		J 29		D 29		Ma 29			V 29		
Ma 31		Me 30		S 30	Champ. Jeunes & Champ. Pré-rég.	L 30		J 30				D 30	Champ. Régional	Me 30		V 30	Champ. de France Benjamins/Cadets	L 30		Me 30			S 30		
		J 31				Ma 31		V 31	Champ. Départemental			L 31				S 31				J 31		D 31			

Clément MAGUERY (éducateur) : uschangett.communication@gmail.com - 0659522529

Alexandre GRISON (président) : 0649354739

PLANNING DES ENTRAINEMENTS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					Loisirs/ Compétiteurs Jeunes 10h30-12h
				Sport Santé (1 sem./2) 11h - 12h	Mini ping (4/7 ans) 11h - 12h
		Loisirs jeunes 13h30 - 14h45			Compétitions
Retraités 14h - 16h30		Compétiteurs jeunes 14h45 - 16h			
Académie 16h30 - 19h30	Elite/Compétiteurs + Jeunes 17h30 - 19h	Elite/Académie 16h - 18h	Académie 16h30 - 19h30	Elite Jeunes 17h45 - 19h15	
			Séniors Elite (libre) 18h - 20h		
			Séniors loisirs (encadré) 20h - 21h30		
		Séniors (libre) 20h30 - 22h			

Groupe d'entraînement	Nombre de séances/semaine	Description
Mini Ping 4/7 ans	1 (samedi matin)	Un groupe dédié aux 4/7 ans qui souhaitent découvrir le tennis de table grâce à des ateliers amusants.
Loisirs	2 (mercredi & samedi)	Deux séances par semaine pour un groupe composé de jeunes non compétiteurs, souhaitant découvrir le tennis de table sous un angle ludique. Les séances sont principalement composées de jeux et de matchs.
Compétiteurs	3 (mardi, mercredi & samedi)	Deux séances par semaine pour un groupe composé de jeunes compétiteurs néophytes. Le groupe idéal pour se forger des bases techniques solides et débiter la compétition en douceur.
Elite	3 (mardi, mercredi & vendredi)	Trois séances par semaine pour un groupe composé uniquement de compétiteurs de niveau régional et national. Les entraînements sont axés sur la performance et sur le travail des différents facteurs pour l'atteindre.
Académie	3 (lundi, mercredi & jeudi)	Trois ou quatre séances par semaine avec un effectif très restreint (maximum 6 joueurs) pour un travail quasiment individualisé. Les joueurs de l'Académie bénéficient également d'un suivi scolaire et d'une aide aux devoirs par les éducateurs avant chaque séance.

Licences adultes Licences jeunes

Loisirs : 100 €

Compétition : 140 €

Mini Ping : 120 €

Loisirs : 160 €

Compétition : 210 €

Académie : 270 €

Participation Bénévole

Tous les tarifs des licences comprennent 20 € de Participation Bénévole redistribués en fin de saison à chaque licencié s'impliquant dans la vie du club : Arbitrage, juge-arbitrage, participation à la soirée/journée du club, aide lors d'événements ou compétitions...

Pour valider sa licence :

- **Adultes** : certificat médical ou questionnaire santé si certificat de - 3 ans
- **Enfants** : questionnaire de santé
- **Fiche de renseignements** (si nouveau licencié ou changements de coordonnées)
- **Règlement** : chèque, HelloAsso, espèces, tickets CAF, chèques sport



Transport • Logistique • Stockage



GARAGE BOBINET
MECANIQUE/ CARROSSERIE/ PEINTURE
1 RUE DE BRETAGNE/ 53810 CHANGE
02.43.49.72.54

