



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

**QCTT**  
QUIMPER  
CORNOUAILLE  
TENNIS DE TABLE

SPORT & TOURISME  
EN SUD FINISTÈRE



CONTACT.QCTT@GMAIL.COM

## 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