

LE PROGRAMME DE LA SEMAINE



LUNDI - Accueil

Présentation Cadres, Structure & Programme
Séance collective, reprise et touché de balle
Séance technico-tactique en sous-groupe
Interval-training
Soir : Soirée Libre, jeux divers

MERCREDI

Séance technico-tactique en sous-groupe
Travail Individuel
Récupération en piscine
Soir : Tournoi Handicap

VENDREDI

Débat : comment préparer une compétition ?
Des joueurs de Haut Niveau partagent leurs expériences.
Séance de Préparation à la Compétition
Match
Bilan de Stage

MARDI

Séance technico-tactique en sous-groupe
Initiation à la Sophrologie
Préparation mentale
Soir : Soirée libre, jeux divers

JEUDI

Séance Collective
Sophrologie
Séance intensité en musique
Travail Individuel
Soir : Sport Collectif



LE LIEU

Espace Rabelais
Salle Jean-Claude CISSÉ
54, rue Saint-François
37000 TOURS
Dans la salle spécifique de la 4S Tours



L'HÉBERGEMENT

Hôtel Ambacia
Tél. 02 47 27 71 17
30 rue Tuilerie
37550 ST-AVERTIN
Chambres individuelles,
doubles ou triples.
Tout confort.



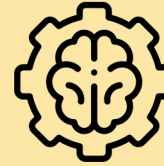
LE PUBLIC

Stages ouverts à tous du non classé au numéroté.
Chaque année, de nombreux numérotés nous rejoignent pour travailler leur technique en juillet ou pour préparer leur saison en août.



LA PRÉPARATION TECHNIQUE

Services, remises
Travail technique aux paniers de balles
Intensité, déplacement, rythme.



LA PRÉPARATION MENTALE

Qu'est ce que la compétition ?
Qu'est ce que je viens y faire ?
Se fixer des objectifs utiles et accessibles pour l'entraînement et la compétition, s'organiser correctement pour les atteindre : savoir s'activer, se relâcher, se relaxer



LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Un réveil musculaire tous les matins,
Un circuit training global,
Un circuit spécifique abdominal,
Un circuit spécifique sur les déplacements avec un travail du pied.

Un entraîneur breveté par groupe de 8 à 10 personnes

Une analyse du jeu de chaque stagiaire sera faite par les entraîneurs en collaboration avec le joueur

LES TARIFS

par semaine / par pers.

ÉTÉ 2026

- 5 JOURS -

Pension Complète 480€* Demi-Pension 280€ Externe 230€

Augmentation suite à l'inflation répercutée par notre prestataire !
Nous essayons de négocier au plus juste cette hausse

Tarifs de groupe en pension complète à partir de 11 pers. sur le stage : 432€

Licencié 4S : 200€ en externe et 300€ si 2 stages (attention uniquement valable sur un tarif externe)

Inscription et paiement sur HelloAsso

**cette offre sera applicable seulement si les conditions sanitaires en vigueur permettent la mise en place d'un hébergement en chambre double.*

- Les temps hors de la 4S ne sont pas sous la responsabilité de la 4S. Les stagiaires doivent trouver des moyens de locomotion pour venir à la 4S (non pris en charge par la 4S).

- Nuit Supplémentaire, animations, tarifs Groupes : nous consulter

- Pensez à vous regrouper entre clubs voisins.

L'ENCADREMENT



Antoine ERAUD

Responsable du projet Performance
Responsable Entraînement Élite
Dejeps 1^{er} degré



Jimmy GUTIERREZ

Responsable section sportive NDLR
Responsable du projet Détection
Dejeps 1^{er} degré



Laëtitia REFFET

Responsable de l'École de Ping
Responsable du projet Handisport
Dejeps 1^{er} degré