



ENTRAINEMENTS

JOUR	HORAIRE	GROUPE	LIEU
Lundi	20h 30 – 22h30	Détente / Loisirs	COSEC
Mercredi	13h30 – 14h15	Baby-Ping (4-7ans) avec XIN	COSEC
	14h20 – 15h20	Initiation (7-11ans)	COSEC
	15h30 – 16h30	Perfectionnement (11-15)	COSEC
	16h30 – 18h15	Elite Jeunes	COSEC
	18h30 – 20h30	Espoir et Adultes	BATAILLES
	18h30 – 20h30	Détente	COSEC
Judi	17h15 – 18h45	Elites Jeunes	COSEC
	18h45 – 20h	Espoirs	COSEC
	20h 30 – 22h30	Détente / Loisirs	COSEC
Vendredi	17h15 – 18h30	Initiation (7-11ans) & Perfectionnement (11-15)	COSEC
	18h30 – 20h	Espoirs - Elite Jeunes	COSEC
Samedi	10h – 12h	Familles	COSEC

Les séances à destination des jeunes ainsi que celle pour les adultes du mercredi soir aux Batailles sont encadrées par notre entraîneur diplômé, Xin WANG (N°80 français).

Pour les groupes ELITE, la possibilité d'intégrer un relanceur sénior (joueur apportant une plus - value) à la séance sera étudiée en septembre.

Plusieurs compétitions sont accessibles selon le niveau et l'âge,

INDIVIDUELLES :

Circuit des jeunes :

Compétition d'initiation réservée :

- aux poussins , benjamins et minimes (garçons)
- des poussines à juniors (filles) qui ne participent pas au critérium fédéral.

Fréquence : 6 tours par saison

Possibilité de participer quand on le souhaite à 1 ou plusieurs tours.

Critérium Fédéral :

Compétition pour chaque catégorie (de benjamin à senior) avec plusieurs niveaux (départemental, régional et national).

Fréquence : 4 tours par saison

Championnat Ile et Vilaine__

1 date (généralement en mars)

EQUIPES :

Par équipes de 3 joueurs dans les catégories : Benjamin-Minimes et Cadets-Juniors

Fréquence : 9 journées par saison (le samedi de 14h à ≈16h30)

CRITERIUM DES JEUNES :

Compétition par clubs, avec un ou plusieurs joueurs dans chaque catégorie..

Date : en Mai.