



COMMISSION DES JEUNES DE LIÈGE

LA FORMATION ET LA ROUTE VERS LE HAUT NIVEAU

EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE DE
FORMATION DE L'AFTT




**MOI AUSSI
JE JOUE AU PING**
BY AFTT

LA COMMISSION DES JEUNES DE LIÈGE

UNE NOUVELLE ÉQUIPE POUR UN NOUVEAU DÉPART

Président de la CJ

Rony CEULEMANS

Directeur Sportif

Romain GASPAR

ET UNE ÉQUIPE D'ENCADRANTS MOTIVÉE ET ÉLARGIE

LA COMMISSION DES JEUNES DE LIÈGE

UNE NOUVELLE PHILOSOPHIE

LA DÉTECTION

CONSERVER UN GROUPE DE PETITS LIÉGEOIS

LA FORMATION

CREER UN GROUPE CFTT

ET METTRE EN PLACE UNE STRUCTURE OÙ LE JEUNE PEUT ÉVOLUER

LA COMMISSION DES JEUNES DE LIÈGE

DES ENTRAINEMENTS

LE LUNDI

DE 18H À 20H : Groupe détection - Groupe formation

LE MERCREDI

DE 13H30 À 15H15 - Groupe détection

DE 15H30 À 17H30 - Groupe formation + AFTT

DE 18H À 19H30 - Groupe formation

LE MARDI ET LE JEUDI

DANS LES CLUBS

LA COMMISSION DES JEUNES DE LIÈGE

DES STAGES

4 STAGES SUR SÉLECTION

GRATUITS - POUR CRÉER L'ESPRIT LIÉGEOIS

LA COMMISSION DES JEUNES DE LIÈGE

DES COMPÉTITIONS INTERNATIONALES

AOUT

ANDRO KIDS DE DUSSELDORF

SEPTEMBRE

INTERNATIONAUX DE CHARLEVILLE

NOVEMBRE

INTERNATIONAUX DE NAMUR

DÉCEMBRE

INTERNATIONAUX DU GRAND-EST

MAI - JUIN

INTERNATIONAUX DE HASSELT

LA COMMISSION DES JEUNES DE LIÈGE

RECRUTER

EN COLLABORATION AVEC LES CLUBS FORMATEURS

- **EXPLICATIONS**
- **ANIMATIONS**

LA COMMISSION DES JEUNES DE LIÈGE

LA ROUTE DU HAUT-NIVEAU

**DES JEUNES AVEC UN PROJET SPORTIF FORT
POUR SUIVRE LA ROUTE DU HAUT NIVEAU**

CENTRE DE FORMATION FRANCOPHONE

UN PROJET QUI ÉVOLUE EN FONCTION DE L'ÂGE DE L'ATHLÈTE

De 4 à 7 ans

dans les clubs

LE RECRUTEMENT

De 7 à 9 ans

dans les clubs et les provinces

LA DETECTION

De 9 à 12 ans

dans les provinces et à l'AFTT

L'APPRENTISSAGE

De 12 à 14 ans

dans les provinces et à l'AFTT

L'OBJECTIF INTERNATIONAL

De 14 à 18 ans

dans le Centre de Formation

L'OBJECTIF PRO

18 ans et plus

dans le groupe des seniors PRO

LA ROUTE DU HAUT NIVEAU

LE PARCOURS DANS LA PYRAMIDE INVERSÉE

Stage détection AF en août
(*sélection par les provinces*)

Enfants de 10 et 11 ans, présentés par les provinces

Groupe jeunes talents détectés
suite au stage

2 stages d'évaluation (*Toussaint et Carnaval*) et des minis week-ends sur l'année

Groupe AF 12-14 ans

Tous les stages AF (*10 semaines*), des minis week-ends et 1 entraînement au Centre de Formation

Groupe élites AF

Entraînements permanents au Centre de Formation et suivi du programme

Groupe seniors

Entraînements dans le groupe des seniors professionnels à temps complet

PRO

POUR ATTEINDRE LE HAUT NIVEAU, IL FAUT AVOIR



DES QUALITÉS PHYSIQUES



DES QUALITÉS TECHNIQUES (PONGISTES)



UN MENTAL FORT



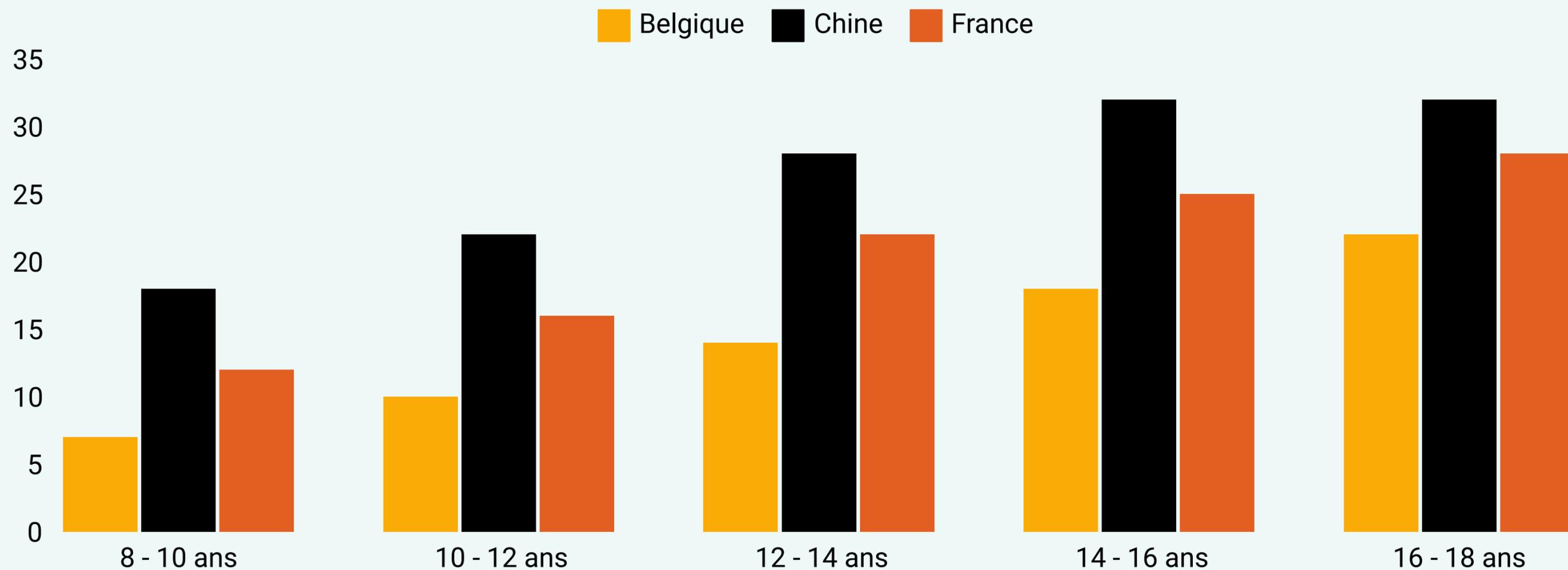
UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE

LE VOLUME D'ENTRAINEMENT ET LES OBJECTIFS

De 4 à 7 ans	1 ou 2 séances de max. 1 heure	EN PRATIQUANT D'AUTRES SPORTS
De 7 à 9 ans	3 à 4 séances - 6h à 8h par semaine	EN PRATIQUANT D'AUTRES SPORTS
De 9 à 12 ans	4 à 6 séances - 8h à 12h par semaine	EN AJOUTANT DU TRAVAIL PHYSIQUE
De 12 à 14 ans	6 à 8 séances - 12h à 16h par semaine	EN AJOUTANT DU TRAVAIL INDIVIDUEL
De 14 à 18 ans	8 à 12 séances - 16h à 24h par semaine	EN AUGMENTANT LA CHARGE D'ENTRAINEMENT
18 ans et plus	12 à 15 séances - 24h à 30h par semaine	PROGRAMME PROFESSIONNEL

LE VOLUME D'ENTRAÎNEMENT ET LES OBJECTIFS

Rapport entre l'âge et la pratique hebdomadaire



Le déficit d'entraînement doit être compensé par la qualité des séances



**COMMISSION DES
JEUNES DE LIÈGE**

MERCI!

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.



info@aftt.be