

R & A
Table tennis



Centre d'entraînement
Tennis de table

Training center
Table tennis



Creps de Boulouris - Saint-Raphaël - France

Coordinateur / coordinator : Cédric ROULEAU
tel +336 17 50 72 96 mail : rouleaucedric@aol.com

Entraîneurs / coaches : Eric ANGLES et Cédric ROULEAU
tel +336 84 50 21 28 mail : ericangles@aol.com

Partenaire / partner : ligue PACA

Le centre d'entraînement / training center

Le site du CREPS possède une salle spécifique de tennis de table où le pôle espoir de Ligue PACA s'entraîne (8 pensionnaires). Pour optimiser les actions de cette salle, nous créons un centre d'entraînement sur un modèle privé en partenariat avec la Fédération destiné à des adultes ou des jeunes juniors garçons et filles.

The CREPS site has a specifically designed stadium for table tennis where the youth section of the PACA league trains (there are 8 players that make up the youth section). To improve the future of this stadium, we are creating a training center based on a private model, in partnership with the Federation. This is aimed at adults or youths both male and female.

Le public concerné / the target audience

Joueurs adultes avec un projet national ou international en partenariat avec leur fédération, leur ligue ou leur club.

Adult national or international players along side their federation, their league or their club.

Objectif / the objective

Permettre à des **joueurs français ou étrangers** de s'entraîner dans une **structure adaptée**.

To allow **french or international players** to train in a **specialised structure**.

La structure / the structure

Entraînement biquotidien

- **Volume d'entraînement important : 30 heures / semaine**
- **Préparation physique** : mise à disposition de la salle de musculation, de la piste d'athlétisme suivant un planning (aide à la planification et programmation de l'entraînement physique par un préparateur physique)
- **Mise à disposition de l'espace récupération** (suivant planning), sauna, jacuzzi, bains froids
- **Hébergement** au sein de la structure

Daily training : twice a day

- **Intensive training 30 hours / week**
- **Physical preparation** : gym, athletics track available according to a time table (personal trainer to plan training for your individual needs)
- **Sauna, jacuzzi, plunge pools** are all available according to a time table
- **Accommodation** is available within the structure



- **2 entraîneurs de tennis de table sur la structure**
- **Préparateur mental** (ponctuel ou permanent) pris en charge par l'athlète
- **Suivi médical** pris en charge par l'athlète ou convention CREPS / fédération, accord prioritaire pour intervention d'un kiné et consultation médicale

- **2 table tennis coaches in the structure.**
- **Sport psychologist** (by appointment or permanent) charged to the individual athlete
- **Medical support** (charged to the individual athlete) from a physiotherapist or consultant that gives the athlete priority



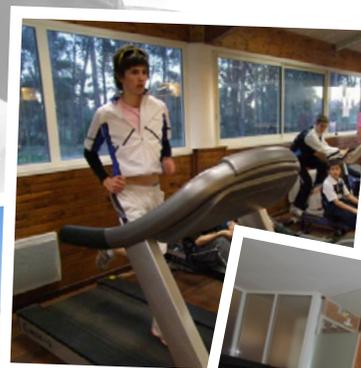
Les outils / tools

Salle spécifique de tennis de table

- **Suivi médical** (médecins du sport, kinésithérapeutes)
- **Préparation physique** (planification, programmation, préparateurs physiques et salle de musculation)
- **Récupération** (sauna, jacuzzi, bains froids, piscine à 500 m)
- **Hébergement** (chambre entièrement rénovée)
- **Restauration spécifique athlètes de haut niveau**
- **CERS centre de rééducation des athlètes de haut niveau (centre international)**
- Accueil de stagiaires ponctuels toute l'année

A stadium specifically designed for table tennis

- **Medical support** (sport doctors, physiotherapists)
- **Physical preparation** (planning, personal trainer and gym)
- **Recovery** (sauna, jacuzzi, swimming pool 500 meters away)
- **Accommodation** (entirely renovated rooms)
- **Diet specifically adapted for professional athletes**
- **Rehabilitation center for professional athletes (international center)**





Athlète permanent (toute l'année)

Début août 2013 / fin juin 2014

Nous consulter pour retirer un dossier de candidature
Tel : 06 17 50 72 96
Mail : RAtabletennis@gmail.com

Chambre standing VIP avec médical

musculature, récupération
(5 jours en pension complète du dimanche soir au vendredi après-midi)
Tarif / semaine : 400 €

Chambre standard sans médical

musculature, récupération
(5 jours en pension complète du dimanche soir au vendredi après-midi)
Tarif / semaine : 300 €

Permanent athlet (all year)

From August 2013 to end of June 2014

Please contact us to be candidate
Tel : +336 17 50 72 96
Mail : RAtabletennis@gmail.com

VIP room with medical

gym, recovery
(5 full board days from Sunday evening to Friday afternoon)
Price / week : 400 €

Standard room without medical

gym, recovery
(5 full board days from Sunday evening to Friday afternoon)
Price / week : 300 €



boulouris.creps-sudest.sports.gouv.fr

Comment venir au CREPS ? / How to get to CREPS ?

CREPS Sud-est Saint-Raphaël Boulouris

346 bld des Mimosas, CS 40501
83707 ST-RAPHAEL Cedex FRANCE

En voiture

Autoroute A8. Sortie n°38 Fréjus-Saint-Raphaël, direction Saint-Raphaël, hôpital Bonnet.
> Nice-St-Raphaël : 60 km
> Marseille-Saint-Raphaël : 160 km
GPS : indiquer « croisement avenue du Grand Défends, Boulevard des Mimosas 83700 Saint-Raphaël »

En avion

Aéroport international de Nice
Tél. 0 820 423 333
Aéroport de Marseille
Tél. 04 42 14 14 14

En bus

Gare routière de Saint-Raphaël
Tél. : 04 94 83 87 63
Les lignes 5, 8 et 10 de l'agglomération desservent la Mairie Annexe de Boulouris (à 300 m du CREPS)

En train

Gare de Boulouris (à 400 m du CREPS), liaisons avec les TGV venant de Saint-Raphaël et les TER venant de Nice ou de Marseille



CREPS Sud-est Saint-Raphaël Boulouris

346 bld des Mimosas, CS 40501
Saint-Raphaël, 83700 FRANCE

By car

A8 motorway. Exit n°38 Fréjus-Saint-Raphaël, follow the signs for Saint-Raphaël, hôpital Bonnet
> Nice to Saint-Raphaël : 60 km
> Marseille to Saint-Raphaël : 160 km
SAT NAV : type « croisement avenue du Grand Défends, Boulevard des Mimosas. 83700 Saint-Raphaël »

By plane

International Nice airport
Tel. (+33) 0 820 423 333
Marseille airport
Tel. (+33)4 42 14 14 14

By bus

Saint-Raphaël's bus station
Tel. : +334 94 83 87 63
Lines 5, 8 and 10 will take you to Mairie Annexe de Boulouris (300 meters from the CREPS)

By train

Boulouris' station (400 meters from the CREPS), connexions with trains from Saint-Raphaël, Nice and Marseille