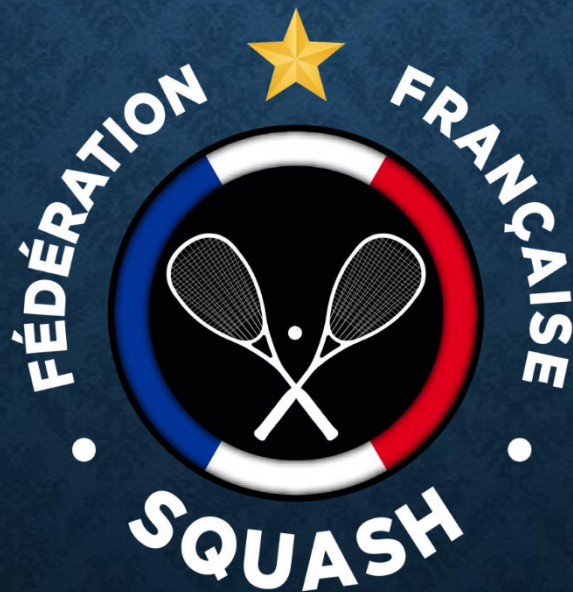


LES CLES DE LA REUSSITE POUR DEVENIR UN(E) CHAMPION(NE)



LES CLES DE LA REUSSITE POUR DEVENIR UN(E) CHAMPION(NE)



Entraînement

Compétitions

	Volume minimum	Hommes	Vol. min.	Femmes
U11 / U13	6h par semaine	5 tournois européens (Dont 3 SS) 8 tournois jeunes locaux		
U15	10h par semaine	5 tournois européens SS 5 tournois régionaux adultes	5 tournois européens SS 5 tournois nationaux adultes	
U17	12h par semaine	5 tournois européens SS 6 tournois nationaux adultes 9 tournois régionaux adultes	5 tournois PSA 5 tournois nationaux adultes 5 tournois régionaux hommes 5 tournois européens SS	
U19	15h par semaine	5 tournois PSA 5 tournois européens SS 1 tournoi nat ou rég ad./mois	8 tournois PSA 1 tournoi nat F ou rég H/mois 2 tournois européens SS	
+ 19 ans	20-25h par semaine	10 tournois PSA		