



Formulaire : Projet dynamisant



Description de la procédure

Ce formulaire a pour objectif de récapituler l'ensemble des tâches que vous avez dues effectuer pour réaliser votre projet dynamisant au cours de l'année. Grâce à vos coordonnées et à l'ensemble des informations que vous fournirez, vos successeurs pourront reprendre ou approfondir votre projet dans les meilleures conditions possibles.

Vous devez le remettre au plus tard avant le 30 mai de l'année en cours, afin que l'ensemble de vos requêtes puissent être prises en compte pour l'année à venir.

Informations générales

Nom : Daguet
Prénom : Mathieu
E-mail : mathieu.daguet@insa-lyon.fr
Département : Génie Mécanique

Nombre d'années de pratique du Tennis de Table : 7
à l'INSA : 2 en club : 5

A propos du projet

Année de réalisation : 2018-2019

Sujet : Entraînement des non classés

Description générale : Il s'agissait pendant la moitié de l'année d'entraîner les non classés en début de séance pendant une vingtaine de minutes. En commençant par des exercices simples d'échauffement : régularité coup droit, revers, huit ; jusqu'à qu'ils le réalisent automatiquement en début de séance. Nous avons poursuivi avec des exercices plus complets : distribution coup droit, milieu, revers. Mais aussi top coup droit, service coupé, poussette. Nous avons par la suite mis en place des groupes de niveau pour adapter au mieux les entraînements à chaque personne. Une autre partie du projet consisté à réaliser des fiches de description d'exercice de tennis de table pour que tout le monde puisse continuer à progresser à son rythme.

Estimation du nombre d'heures consacrées au projet : 7-8h

Nom	Prénom	Coordonnées	Rôle	Type d'aide

Avancement du projet :

Difficultés rencontrées :

Suggestions d'améliorations ou de pistes d'approfondissement pour les années à venir :

Remarques :

L'AS Tennis de Table de l'INSA de Lyon vous remercie de lui avoir accordé quelques minutes pour remplir ce formulaire ...