



## Bienvenue au camp de tennis de table le plus inclusif au monde

Un environnement d'apprentissage où les joueurs évoluent ensemble grâce à la confiance et au dialogue.

# B75 CAMP INTERNATIONAL TENNIS DE TABLE 2026

Aabybro, Danemark 4 à 19 jours du 8 au 26 juillet



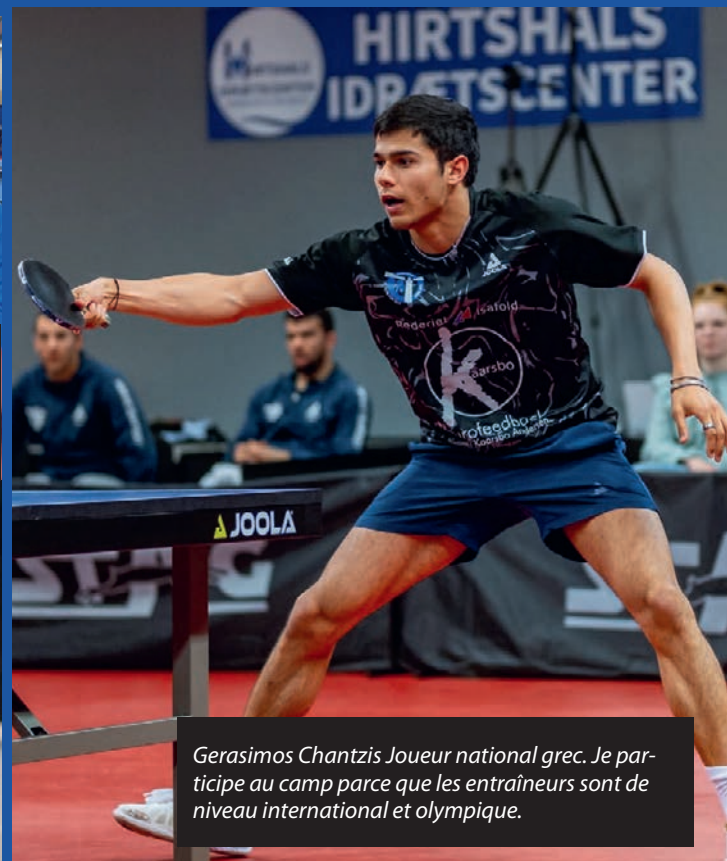
Marco, âgé de 7 ans, participe au camp où il rencontre d'autres enfants du même âge et des entraîneurs qui adaptent l'entraînement à son âge.



Philippe Poncet, ici avec l'entraîneur olympique et national espagnol Weidong Shi. Philip souhaite promouvoir les bienfaits de l'exercice physique sur la qualité de vie des personnes atteintes de BPCO.



De nombreux joueurs âgés de plus de 60 ans participent au stage. Solveig Henriksen ici avec Eric Labrune, entraîneur et éducateur français renommé.



Gerasimos Chantzis Joueur national grec. Je participe au camp parce que les entraîneurs sont de niveau international et olympique.

En collaboration avec

**JOOLA**



**BTDK**  
BORDTENNIS DANMARK

**DGI**

## TÉMOIGNAGES DE JOUEURS ET D'ENTRAÎNEURS

*"De nombreux joueurs viennent à notre camp parce que c'est le seul endroit où ils peuvent travailler en étroite collaboration avec autant d'entraîneurs compétents. Les joueurs progressent bien au-delà des attentes, et le camp va bien au-delà du tennis de table."*

### **Les entraîneurs**

*"Je me suis senti vraiment écouté par mon entraîneur. Mes opinions comptaient, et les commentaires étaient adaptés à moi en tant que joueur."*

*"Ce camp m'a aidé à mieux comprendre mon propre jeu, et pas seulement à m'entraîner davantage. Je sais maintenant sur quoi je dois travailler"*

*Commentaires des participants, enquête sur le camp B75 2025*



*Deux entraîneuses très compétentes au camp :  
Yana Timina et Yuhan Shen.*



*Santosh Ariswilli, un entraîneur indien formidable, adore ce camp parce qu'il nous fait aussi évoluer en tant qu'êtres humains.*

## QU'EST-CE QUI FAIT DE CE CAMP UN ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE UNIQUE ?

Chez B75, l'accent est mis sur bien plus que la simple répétition : l'entraînement est conçu pour favoriser un véritable apprentissage, la connaissance de soi et le développement personnel. Les joueurs s'entraînent en petits groupes de 16 (divisé en 8 + 8), encadrés par trois entraîneurs expérimentés et un responsable pédagogique dévoué. Les entraîneurs travaillent en équipe, combinant leurs différentes visions et expériences, alors que le responsable pédagogique veille à créer un environnement d'apprentissage bienveillant, instaurant un climat de confiance, de clarté et de dialogue constructif avec chaque joueur.



*Sam Wilson et Félix Gaugry discutent après l'entraînement.*

## CE DONT VOUS PROFITEREZ AU CAMP B75

- Un environnement d'apprentissage fondé sur la recherche en leadership et en psychologie, favorisant l'apprentissage et la performance.
- Une équipe d'entraîneurs diversifiée, venue du monde entier, qui partage ses connaissances pour aider chaque joueur à progresser.
- Les entraîneurs et les joueurs travaillent ensemble pour créer un plan d'action personnalisé, fournissant une orientation claire vers les objectifs individuels.
- Des séances d'entraînement, individuelles ou en groupe, adaptées aux objectifs spécifiques et aux points à améliorer de chaque joueur.
- Des retours basés sur des vidéos, combinés à des conversations ouvertes et fondées sur la confiance pour aider les joueurs à mieux comprendre leur propre jeu.
- Des séances quotidiennes de check-in (définition des objectifs) et de check-out (commentaires) qui encouragent l'introspection et l'apprentissage après chaque entraînement.
- Un environnement sûr où les joueurs se soutiennent et apprennent les uns des autres.

## SPARRING ET ENTRAÎNEMENT PAR NIVEAUX:

- Les meilleurs joueurs internationaux s'affrontent dans les groupes de plus haut niveau.
- Lorsque les niveaux varient trop pour permettre un jeu équilibré, des partenaires d'entraînement sont utilisés.
- Cela garantit un entraînement stimulant et enrichissant pour tous les joueurs.
- Les joueurs de tous niveaux, des débutants aux seniors expérimentés, s'entraînent côté à côté, ce qui favorise leur progression mutuelle.

## STRUCTURE DE L'ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN

- Deux séances d'entraînement par jour, d'une durée de 2,5 heures chacune.
- Une séance est axée sur des exercices personnalisés au panier de balles afin d'améliorer les compétences techniques.
- La deuxième séance comprend des exercices de match en groupe afin de développer les capacités de jeu.
- Chaque journée commence par une séance de yoga animée par un professeur de pleine conscience afin de favoriser la concentration et le bien-être mental.

## UN CAMP POUR LES JOUEURS DE TOUS ÂGES, NIVEAUX ET HORIZONS

- Des joueurs de plus de 30 nations, du niveau équipe nationale au niveau débutant
- Les participants sont âgés de 10 à plus de 75 ans
- Environ 50 % des participants sont généralement des adultes
- Le camp inclut toujours des participants âgés de 60 ans et plus
- Les joueurs âgés de 10 ans ou moins doivent être accompagnés d'un adulte



## Un environnement d'apprentissage inclusif et responsable

### Nous accueillons :

- Les athlètes paralympiques
- Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson
- Les personnes atteintes de MPOC
- Les personnes ayant des troubles d'apprentissage
- Les aidants naturels et les membres de la famille

**L'inclusion chez B75 s'appuie sur une structure, un dialogue et des rôles clairement définis, garantissant que chaque participant soit respecté et soutenu dans son apprentissage.**

## Collaboration et soutien

### Nous collaborons avec :

- Cure4Parkinson. Contact: Elisabeth Ildal - Phone: +45 2341 15555 · elisabeth@lldal.com
- O2&Cie urgence BPCO. Philip Poncet - Phone: +33651289031 · direction.o2etcie@gmail.com

## Transport vers le camp :

- Vous pouvez prendre un vol direct vers l'aéroport d'Aalborg.
- Vous pouvez prendre un vol vers l'aéroport de Copenhague et prendre un bus Flixbus.dk direct vers la gare d'Aalborg. Prix actuels : 179 DKK pour les adultes et 89 DKK pour les enfants de moins de 11 ans pour un aller simple.

## INSCRIPTION

Tous les participants doivent s'inscrire en ligne à l'adresse suivante :  
<https://b75.nemtilmeld.dk>

Vous pouvez vous inscrire à un, deux, trois ou quatre semaines.

Une semaine de stage dure 4 jours et 3 nuits.

Il y a un jour de repos entre chaque semaine de stage.



Go to the form

## PRIX PAR PÉRIODE DE FORMATION

Tarif préférentiel disponible jusqu'au 30 avril 2026. À partir du 1er mai, le tarif plein sera appliqué.

**Remboursements:** remboursement intégral jusqu'au 10 mai. Après le 10 mai, les remboursements seront examinés au cas par cas.

Coût pour chaque période de formation (4 jours et 3 nuits)	Jusqu'au 30 avril	À partir du 1er mai
Pas de chambre ; séjour à l'extérieur du camp - par personne	€ 451	€ 500
Salle de classe (étage) - par personne	€ 500	€ 550
Chambre de 4 à 6 personnes - par personne	€ 539	€ 590
Chambre pour 2 personnes - par personne	€ 644	€ 700
Chambre pour 1 personne sans douche ni toilettes dans la chambre	€ 875	€ 920
Chambre simple avec douche et toilettes dans la chambre	€ 1050	€ 1100

## AUTRES COÛTS

**Nuit supplémentaire:** Une nuit supplémentaire avec repas inclus coûte 58 €. La plupart des joueurs restent une nuit supplémentaire avant ou après le stage. Vous devrez peut-être déménager dans une salle de classe pour une nuit après votre dernière séance d'entraînement.

**Navette taxi:** Si vous voyagez en avion, en train ou en ferry, vous pouvez demander notre service de navette vers le stage depuis: Aéroport d'Aalborg 12 € pour un aller simple et 24 € pour un aller-retour. Terminal ferry de Hirtshals ou Frederikshavn : 24 € pour un aller simple et 48 € pour un aller-retour. Gare d'Aalborg : 12 € pour un aller simple et 24 € pour un aller-retour.

**Repas supplémentaires:** les visiteurs du camp peuvent acheter des repas. Les tarifs sont les suivants : petit-déjeuner 13 €, déjeuner 13 €, dîner 17 €, café en soirée 10 €.

**Accès à la piscine et à la salle de sport:** les piscines, le sauna et la salle de sport du DGI Huset sont disponibles au tarif journalier.

## LINGE DE MAISON

Les draps, oreillers et couettes sont désormais fournis dans toutes les chambres. Les participants doivent apporter leurs propres serviettes.

## LES ENTRAÎNEURS ET LES PARENTS SONT LES BIENVENUS AU CAMP

Les entraîneurs et les parents des joueurs sont les bienvenus au camp. Si vous participez en tant qu'entraîneur ou parent, nous vous encourageons à soutenir activement l'apprentissage et l'expérience du joueur pendant le camp. Les entraîneurs et les parents bénéficient d'une réduction de 30 % sur le prix du joueur.

**SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS, CONTACTEZ-NOUS :**  
[lars@rokkjaer.com](mailto:lars@rokkjaer.com)

# UNE ÉQUIPE INTERNATIONALE DE COACHING: Apprendre et évoluer ensemble

Chez B75, les entraîneurs ne travaillent pas seuls. Notre équipe internationale d'entraîneurs rassemble des expériences issues de différents pays, cultures et environnements de performance, allant du niveau olympique au niveau national et régional.

Soutenus par des leaders pédagogiques, les entraîneurs collaborent, réfléchissent et développent leur leadership pendant le camp, afin de garantir un environnement d'apprentissage cohérent, respectueux et centré sur les joueurs.

Voici la liste des entraîneurs actuels, mais d'autres pourraient s'ajouter. Veuillez consulter le site [www.b75.dk](http://www.b75.dk) pour les dernières mises à jour.



## Amila Thilakarathna

Entraîneur principal du Brighton Table Tennis Club.  
Ancien joueur de l'équipe nationale du Sri Lanka.  
Ancien entraîneur PDC pour Table Tennis England.



## Aleksey Yefremov

Entraîneur de haut niveau de l'ITTF.  
Entraîneur des équipes nationales de l'Inde, de l'Égypte, du Guatemala, du Pérou, de la Colombie, de l'Islande et de la Norvège. A dispensé plus de 50 cours de formation pour entraîneurs de l'ITTF et de l'ETTU.



## Andreas Rokkjær

Entraîneur à la B75 Table Tennis Academy et ancien membre de l'ITTF Hot Spot.  
Titulaire d'un diplôme universitaire en philosophie appliquée.  
Formé à la B75 Coach Academy et à l'ITTF Hot Spot.



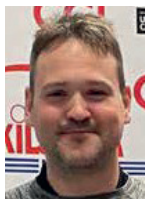
## Antonio Herrera

Entraîneur en Suède. Possède sa propre école de tennis de table à Columbia..



## Mia O'Rahilly Egan

Entraîneur principal dans la région d'Ancône  
Mia est championne d'Irlande



## Christian Björklund

Formation d'entraîneur la plus élevée en Suède.

Travaille avec des joueurs de tous niveaux, des débutants aux élites. Entraîneur et éducateur à temps plein à la fédération suédoise.



## Claus Arnsbaek

Entraîneur professionnel des jeunes joueurs de l'équipe nationale danoise. Entraîneur régional à Fyn et entraîneur principal de l'OB.

Spécialisé dans le développement des talents chez les jeunes joueurs.



## Christine Loyrion

Entraîneur principal expérimenté chez les Romans. A formé de nombreux jeunes joueurs français internationaux. Entraîneur Butterfly de l'année 2018.



## Clement Haendler

Entraîneur avec une expérience internationale.  
Entraîneur professionnel formant des joueurs en France et en Suisse.



## Emiliano Franzini

Entraîneur principal au 11 Taškas Vilnius.  
Formé à l'Académie B75.



## Joe race

Entraîneur et responsable du club de tennis de table de Barnsley.  
Joe fait partie des nombreux responsables bénévoles qui apportent chaque jour une valeur ajoutée aux enfants. Il fait partie de la B75 Table Tennis Academy.



## Eric Labrune

40 ans d'expérience, 20 ans comme entraîneur principal du Centre national de Boulouris (Côte d'Azur). Directeur sportif de la Ligue Provence Côte d'Azur.



## Binghui Mai

5 ans d'expérience en tant qu'entraîneur en Chine.  
A participé à la Super Ligue chinoise de tennis de table. Récompensé par le titre d'athlète national de première classe en Chine.  
Entraîneur du club serbe Red Star.



## Ruby Gao

Manager et entraîneur de deux clubs en Chine.  
Ruby organise la participation des Chinois au camp international de tennis de table B75.



## Istvan Moldovan

Ancien joueur de l'équipe nationale norvégienne pendant 10 ans.  
Titulaire d'une maîtrise en psychologie et en sport.  
Travaille avec des athlètes olympiques et des athlètes de l'équipe nationale, ainsi qu'avec des dirigeants d'entreprise.

**Lee McHugg**

A formé de nombreux joueurs, du niveau débutant au niveau national élevé.  
L'un des principaux entraîneurs de la Birmingham TT Academy.

**Provas Mondal**

Entraîneur professionnel indien. Actuellement en Sardaigne. Ancien entraîneur à la Werner Schlager Academy.

**Santosh Aranwilli**

L'année dernière, Santosh a pris d'assaut le camp. Quel entraîneur !  
Meilleur entraîneur indien et n° 2 au Championnat national indien 2025.

**Lucian Filmon**

Entraîneur principal au Département 95 Paris. Champion du monde vétérans +40. Champion national avec Pontoise Cergy 2024.

**Shi Weidong**

Entraîneur de l'équipe nationale espagnole ayant participé aux Jeux Olympiques de 2024.  
Ancien joueur professionnel, triple champion d'Espagne. Entraîneur hautement qualifié travaillant avec tous les joueurs, des élites aux débutants.

**Martin Lundkvist**

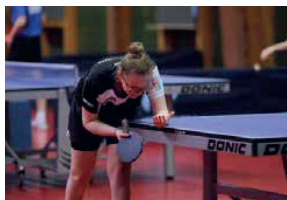
Ancien entraîneur national de l'équipe féminine danoise. Directeur de la Fédération danoise de tennis de table. Actuellement entraîneur à Roskilde.

**Simon Fisher**

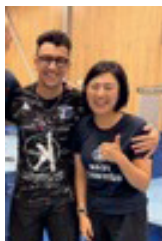
Entraîneur de l'équipe nationale des Îles Féroé.  
Entraîneur au club de tennis de table Viby au Danemark.

**Tanja Helle**

Champion national des Pays-Bas en 2024. Joueur professionnel et entraîneur de tennis de table à Paris. Formé à l'Académie B75.

**Melissa Vgn**

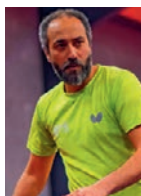
Entraîneur diplômé du département 95 à Paris. Également diplômé de la B75 Coach Academy.

**Yuhan Chen**

Directeur de l'équipe de Göteborg. Entraîneur de haut niveau, ancien joueur de l'équipe nationale junior chinoise. Ici, en compagnie de Zakaria Mercade, de l'académie B75.

**Sam Wilson**

Sam Wilson Entraîneur professionnel en Angleterre. Ancien joueur international.

**Tarek Hassan Shahin**

Tarek Hassan Shahin Entraîneur principal et directeur chez B75. Ancien entraîneur national en Égypte.

**Nicklas Bjerregård**

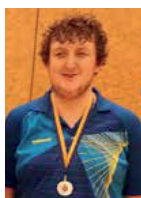
Entraîneur danois diplômé pour les jeunes. Formé à l'Académie B75.

**Passant Osman**

Coach internationale (ITTF). Coach nationale des jeunes en Égypte. Coach d'Hana Goda. Photo: prise en décembre 2024, avec l'entraîneur principale de l'île Maurice pendant un stage de l'équipe nationale.

**Tobias Dyrendal**

Entraîneur à l'Académie de tennis de table B75. Formé à l'Académie des entraîneurs B75.

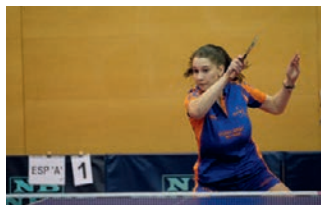
**Richard Pelc**

Entraîneur professionnel en Angleterre. Formé à la B75 Academy.



### **Victoire Barthelemi**

Entraîneur diplômé du département 95 à Paris. Également diplômé de la B75 Coach Academy.



### **Yoeke Gusing**

Entraîneur des jeunes aux Pays-Bas. Formé à la B75 Coach Academy.



### **Yana Timina**

Un entraîneur de très haut niveau; Top coach internationale (ITTF) et aux Pays-Bas.



### **Zakaria Mercade**

Un entraîneur de très haut niveau à B75. Les enfants comme les plus de 60 ans, tous adorent Zakaria.



### **Mads Jørgensen**

Mads Jørgensen fait partie du staff technique de l'équipe nationale danoise depuis de nombreuses années. Mads est un entraîneur compétent, doté d'une personnalité amicale et chaleureuse.

## **Administration**



### **Lars Rokkjær**

Fondateur du camp



### **Thomas Krejdal**

Directeur d'hôtel



### **ALESSANDRA NEGRI**

Responsable de cuisine



## Le point de vue d'un joueur:

*"Je voudrais vous faire part de mon avis sur le stage de tennis de table B75. Cette expérience m'a beaucoup apporté. Je n'aurais jamais imaginé qu'un stage puisse dégager autant d'énergie positive, de respect et de chaleur humaine. Le stage a permis de créer une petite communauté où des personnes d'âges et d'horizons différents ont pu cohabiter sans barrières. J'ai non seulement acquis des compétences en tennis de table, mais aussi de la confiance en moi, de la confiance envers les autres et un sentiment d'appartenance."*

Mukesh



Anders Lind et Lars Rokkjær lors de la cérémonie d'ouverture en 2023.

### SURVÊTEMENT AVEC LE LOGO DU CAMP



Si vous êtes intéressé par nos vêtements d'entraînement, vous pouvez les commander lors de votre inscription au camp.





*Il n'y a pas d'âge pour s'améliorer.*

Le logement pour le camp se trouve à Sportsefterskolen Aabybro.

Scannez le QR code pour une visite virtuelle.



# PROGRAMME B75 SUMMERCAMP

Jour 1 8, 13, 18, 23 juillet	Jour 2 9, 14, 19, 24 juillet	Jour 3 10, 15, 20, 25 juillet	Jour 4 11, 16, 21, 26 juillet	Jour 5 (jour de congé) 2, 17, 22 juillet
<b>07:00 - 08:00</b> Petit-déjeuner <b>08:30 - 09:00</b> Cérémonie officielle d'ouverture	<b>07:30 - 08:30</b> Petit-déjeuner	<b>07:30 - 08:30</b> Petit-déjeuner	<b>07:30 - 08:30</b> Petit-déjeuner	<b>09:00 - 10:00</b> Départ des chambres <b>10:00</b> Petit-déjeuner
<b>Séance d'entraînement 1:</b> <b>09:00 - 09:10</b> Go to your groups <b>11:30 - 11:45</b> Check out	<b>08:30 - 08:55</b> Yoga <b>Séance d'entraînement 1</b> <b>09:00 - 09:10</b> Check in <b>11:30 - 11:45</b> Check out	<b>08:30 - 08:55</b> Yoga <b>Séance d'entraînement 1</b> <b>09:00 - 09:10</b> Check in <b>11:30 - 11:45</b> Check out	<b>08:30 - 08:55</b> Yoga <b>Séance d'entraînement 1</b> <b>09:00 - 09:10</b> Check in <b>11:30 - 11:45</b> Check out	<b>11:00</b> Departure for trip to the Beach or to Aalborg.
<b>12:30 - 13:15</b> Déjeuner	<b>12:15 - 13:00</b> Déjeuner	<b>12:15 - 13:00</b> Déjeuner	<b>12:15 - 13:00</b> Déjeuner	<b>16:00 - 20:00</b> Tournoi informel de tennis de table
<b>Séance d'entraînement 2</b> <b>15:00 - 15:10</b> Check in <b>17:30 - 17:45</b> Check out	<b>Séance d'entraînement 2</b> <b>15:00 - 15:10</b> Check in <b>17:30 - 17:45</b> Check out	<b>Séance d'entraînement 2</b> <b>15:00 - 15:10</b> Check in <b>17:30 - 17:45</b> Check out	<b>13:15 - 14:15</b> rapport final pour ceux qui partent. <b>Séance d'entraînement 2</b> <b>15:00 - 15:10</b> Check in <b>17:30 - 17:45</b> Check out	
<b>18:15 - 19:15</b> Diner	<b>18:15 - 19:15</b> Diner	<b>18:15 - 19:15</b> Diner	<b>18:15 - 19:15</b> Diner	<b>20:00 - 21:00</b> Diner
<b>19:00 - 21:00</b> Réunions Joueurs et entraîneurs: comment planifier ma semaine ?	Soirée libre.	<b>20:00 - 21:00</b> Conférence sur l'entraînement mental	<b>19:00 - 20:00</b> Si vous restez une semaine de plus, vous préparez votre propre vidéo pour la session Road Map.	
<b>21:15 - 22:00</b> Souper	<b>21:00 - 21:30</b> Souper	<b>21:00 - 21:30</b> Souper	<b>21:00 - 21:30</b> Souper	
<b>22:00 -</b> Jeunes enfants à l'heure du coucher	<b>22:00 -</b> Jeunes enfants à l'heure du coucher	<b>22:00 -</b> Jeunes enfants à l'heure du coucher	<b>21:30 -</b> Réunion sociale	<b>22:00 -</b> Jeunes enfants à l'heure du coucher
<b>22:30 -</b> Heure du coucher pour tous les joueurs	<b>22:30 -</b> Heure du coucher pour tous les joueurs	<b>22:30 -</b> Heure du coucher pour tous les joueurs	Jusqu'à minuit, rencontre conviviale dans le restaurant et la salle de billard.	<b>22:30 -</b> Heure du coucher pour tous les joueurs



## **Susi Maxwell-Stewart, l'une des huit joueuses atteintes de la maladie de Parkinson originaires de Brighton, a écrit ce poème :**

Aabybro you are fantastic  
You tried to make us elastic  
With jogging, stretching, moving around  
Grunting, groaning, making sounds

Our coaches showed us what to do  
Focus, practice will be up to you  
Mark and Noah, Provos and Dong carefully saw  
Exercise needed to correct our flaws  
Move to the left, foot to the right  
Don't hold your bat so very tight

When it was time to rest  
We went for a swim  
Cooling water made us sing  
Muscles numb, no body aches  
Swimming helped to stop the shakes

Dinner and supper later on in time  
After 3 more hours of sweat and grime  
A hearty soup, a veggie option served  
Who could want for more to preserve  
Our strength, our hope and our pleasure  
Sleeping and showers were definitely our leisure

Lidel's too was a big plus  
Buying liquorice and chocolate was a must  
A nectarine a day to keep the doctor away  
We really enjoyed every minute of our day

Thank you Lars and all your staff,  
All the volunteers, and the cafe for  
English Breakfast tea  
It helped us grow branches in the table tennis tree



En collaboration avec

**JOOLA**

**BTDK**  
BORDTENNIS DANMARK

**DGI**



Sportsefterskolen Aabybro  
Kærvej 9 · DK-9440 Aabybro

