

F.F.T.T. - CD93TT

COMITÉ DÉPARTEMENTAL de la SEINE - SAINT - DENIS

1 - 3 Rue de la Poterie 93200 SAINT - DENIS

Tél. : 01 48 31 83 22 ET 09 71 39 96 33

@Mail : fftt.ssd@wanadoo.fr

Site Internet : www.cd93tt.fr

Le CD93TT est Agréé Jeunesse et Sport sous le numéro de SIRET : 343 109 898 000 43

À Saint-Denis, le Lundi 30 Janvier 2017

Aux Jeunes sélectionnés, à l'équipe d'encadrement,
aux correspondants des clubs concernés et au président du CD93TT.

Objet : Stage Départemental Minimes et Cadets Garçons et Filles,
En collaboration avec le CD94TT.

Cher ami pongiste,

J'ai le plaisir de te confirmer ta participation pour le Stage Départemental Élite Jeunes en internat ;
du **Dimanche 12 Février 2017** au **Vendredi 17 Février 2017 (inclus)** à **SALBRIS**.

Il sera encadré par **Ahmed ZEGLI, Matthieu WILHELM, Chafid LOUCIF, Jérémy SERRE** et **Camille SAUZET**.

Le transport se fera en **TRAIN** :

Pour le départ, rendez-vous **le Dimanche 12 Février 2017 à 18H30 à la Gare de Paris Austerlitz, sous le panneau principal des départs, (N° du Train : 3917), dans le hall d'entrée.**

Et le retour est prévu le **Vendredi 17 Février 2017 à 17H53 à la Gare de Paris Austerlitz (N° du Train : 3914), en tête de train, merci de ne pas avancer sur le quai.**

N'oublie pas de prendre dans ton sac :

- **Ton matériel de Tennis de Table dans un sac à dos (raquette, short, chaussure, etc)**
- **1 corde à sauter**
- **2 paires de chaussures de sport (une pour le Tennis de Table et une autre pour l'extérieur)**
- **1 paire de chaussons (OBLIGATOIRE dans l'hébergement)**
- **Beaucoup de maillots (1 à 2 par jour si possible)**
- **1 paire de chaussettes et 1 slip/culotte/caleçon par jour**
- **1 ou 2 survêtements**
- **Au moins 2 shorts**
- **2 serviettes (1 pour l'entraînement et 1 pour la douche)**
- **Un vêtement contre la pluie, et contre le froid (très important)**
- **1 vêtement de nuit**
- **Ton nécessaire de toilette (gel douche, shampoing, serviette, brosse à dents, dentifrice, etc)**
- **Tes médicaments courants (ou ordonnance) éventuellement; et le signaler sur l'autorisation parentale**
- **1 sac pour le linge sale**
- **Des jeux de cartes, de société, etc.**
- **La fiche entraîneur à remettre au début du stage**
- **Lecteur MP3, consoles et téléphone portable sont fortement déconseillés**

Pour le bon équilibre alimentaire, nous vous demandons de ne pas donner trop de friandises à votre enfant.

En espérant te compter parmi nous, nous te prions de croire, cher(e) ami(e),
en l'assurance de nos sentiments sportifs les meilleurs.

Le Responsable Départemental

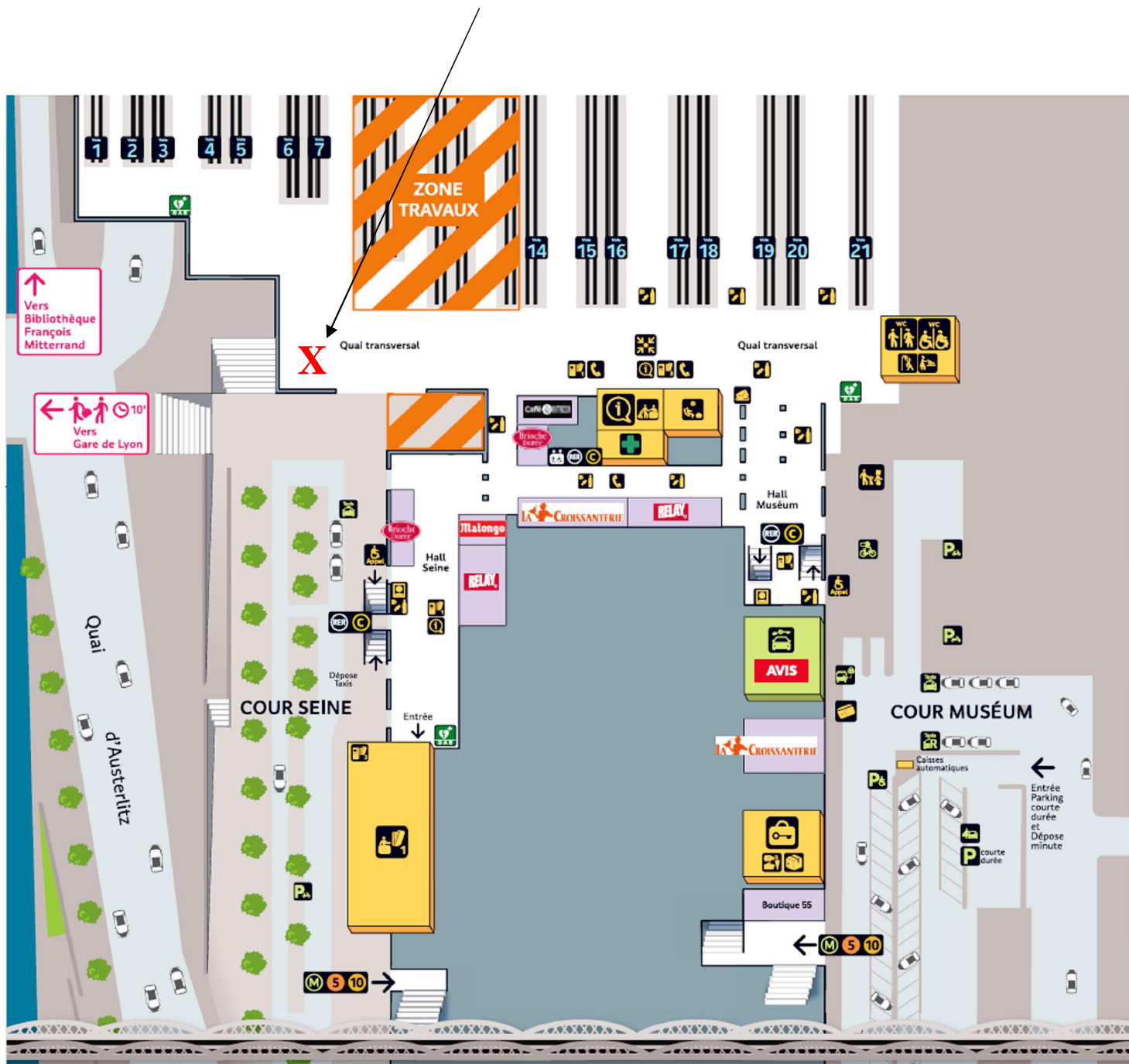
Ahmed ZEGLI

(ci-joints : la liste des joueurs participants au Stage Élite Départemental + Mémento + Planning prévisionnel de la semaine + Fiche Entraîneur)

Comité Départemental conventionné par le Conseil Général de la Seine-Saint-Denis pour la formation des dirigeants et cadres techniques des clubs locaux.

Plan de la Gare d'Austerlitz

Point de rendez-vous du Stage Élite Départemental Minimes et Cadets Garçons et Filles



LISTE DES JOUEURS ET JOUEUSES PARTICIPANT(E)S

**au stage élite Départemental qui aura lieu à SALBRIS (41),
du Dimanche 12 Février 2017 au Vendredi 17 Février 2017 (Inclus).**

Minimes & Cadets (Garçons et Filles)						
N° Licence	NOM Prénom	Club	Sexe	Cat.	Clts / Pts	Clts / Pts
					Phase 1	Phase 2
7517036	BOLLACK Alexis	Saint Denis US93TT	M	C1	15 / 1561	16 / 1644
9319415	CARBEL-QUISTIN Lenny	Livry - Gargan EP	M	M1	5 / 552	6 / 604
9315685	GANNA Ilias	Livry - Gargan EP	M	C2	10 / 1081	11 / 1130
9317803	HOSENALLY Ahmad	Bourgetin CTT	M	J1	9 / 948	10 / 1006
9317804	HOSENALLY Oumehani	Bourgetin CTT	F	C1	7 / 774	8 / 864
9318256	LEMOINE Mathis	Livry - Gargan EP	M	M1	6 / 637	6 / 682
9316329	LESSARD Clément	Livry - Gargan EP	M	C1	7 / 764	8 / 889
9317531	NGUYEN Kévin	Bourgetin CTT	M	C2	15 / 1526	15 / 1542
9317544	PORTOIS Matéo	Livry - Gargan EP	M	M1	5 / 517	5 / 530
7726935	PROUVAT Quentin	Bourgetin CTT	M	M1	5 / 567	5 / 539
9319422	ZIVKOVIC Bogdan	Livry - Gargan EP	M	M1	5 / 500	5 / 500

SÉLECTION VAL-DE-MARNE						
Nom	Prénom	Sx	Cat	Pts 01/17	Club	
LISENA	Théo	M	J1	1303	Bry PSC	
ARMAND	Célian	M	M1	869	Charenton TT	
QUEVA	Alexandre	M	M2	802	Charenton TT	
ZNAGUI	Naël	M	C2	1288	Charenton TT	
SOULIER	Léo	M	C1	1177	Fontenaysienne US	
SOULIER	Zoé	M	B2	688	Fontenaysienne US	
MOLOHIO	Alexandre	M	C1	1118	Nogent TT	
BOUGEARD	Matthieu	M	C1	836	VGA St Maur	
GUIONNEAU	Olivia	F	M1	718	VGA St Maur	
PIERRARD	Clément	M	C1	847	VGA St Maur	
TEKEOGLU	Elodie	F	M1	771	VGA St Maur	
TEKEOGLU	Guillaume	M	C1	797	VGA St Maur	
AUQUIERE	Alexandre	M	C1	959	Villecresnes AL	
LACUISSE	Romain	M	C2	1584	Vincennes TT	
GERARD	Maël	M	M2	824	Vitry ES	

Encadrants CD93TT: **Ahmed ZEGLI, Matthieu WILHELM, Chafid LOUCIF et Jérémy SERRE.**

Encadrants CD94TT : **Loïc MAUSSION et Christian OUAAZ.**

Encadrant en formation : **Camille SAUZET.**

Relanceurs : Clément CARLIER (N°740) et Benoît MONTAUBAN (N°744)



UN STAGE DE TENNIS DE TABLE EN ONZE POINTS GAGNANTS

1 - En début de journée :

On vient me réveiller.

Si je suis réveillé je ne fais pas de bruit, je respecte le sommeil des autres.

2 - Pour le tennis de table :

J'arrive à l'heure.

Je me prépare (short, tee-shirt, chaussures de salle, bouteille d'eau, serviette etc....).

Je pose ma raquette sur une table avant l'échauffement physique.

3 - Pendant les séances :

Je suis au maximum de ma concentration et de mon investissement.

Même si c'est difficile et/ou que je suis fatigué.

Je bois régulièrement.

Je ne joue pas pendant les pauses

4 - En fin de journée, après le tennis de table :

Je prends une douche (se laver avec du savon).

Je me change : chaussettes propres, slip propre et tee-shirt propre.

Je mets les affaires sales dans le sac prévu pour cela.

Je mets la serviette à sécher.

Je mets mes chaussons.

5 - Pour les repas :

Je prends un bol de lait ou autre et je mange quelque chose. (le matin)

Je prends une entrée, un plat, un fromage et un dessert. (le midi et le soir)

Je pense à boire.

6 - Dans l'hébergement :

Je suis en chaussons.

J'éteins la lumière de ma chambre et/ou de la salle de bain quand je sors.

Je marche dans les couloirs et/ou les escaliers.

7 - La récupération, indispensable pour être à son meilleur niveau :

Je me repose après le repas du midi, dans ma chambre et sur mon lit.

Je me repose après la douche.

Et bien sûr dès que la lumière de ma chambre est éteinte le soir.

8 - Je respecte le matériel dans son ensemble.

9 - Je respecte les horaires que l'on m'a donnés.

10 - Je respecte les enfants et les adultes du stage, des autres stages et les gens du centre et l'on me respecte.

11 - Je suis toujours partant pour toutes les activités proposées.



Stage Élite Départemental Minimes et Cadets Garçons et Filles

Fiche Entraîneur (à remettre lors du stage)

Nom : _____ Prénom : _____

Nom + Prénom de l'entraîneur : _____

Téléphone de l'entraîneur : _____

Travail individualisé souhaité :

Travail sur les services :

Remarques sur le joueur ou la joueuse :
