



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 : fft.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 27 Mars 2017

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

Objet : Stage Départemental Poussins et Benjamins Garçons et Filles,
En collaboration avec le CD94TT et le CD75TT.

Cher ami pongiste,

J'ai le plaisir de te confirmer ta participation pour le Stage Départemental Poussins / Benjamins Jeunes en internat ; du **Dimanche 9 Avril 2017** au **Vendredi 14 Avril 2017 (inclus)** à **SALBRIS**.

Il sera encadré par **Ahmed ZEGLI** et **Camille SAUZET**.

Le transport se fera en **TRAIN** :

Pour le départ, rendez-vous **le Dimanche 9 Avril 2017 à 16H30 à la Gare de Paris Austerlitz, face aux voies N°6 et N°7, (N° du Train : 3913), dans le hall d'entrée.**

Et le retour est prévu le **Vendredi 14 Avril 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

LISTE DES JOUEURS ET JOUEUSES SÉLECTIONNÉ(E)S

pour le Stage Élite Départemental qui aura lieu
du Lundi 9 Avril 2017 au Vendredi 14 Avril 2017 (Inclus)
à SALBRIS (41).

| <i>Comité de Paris (CD75TT)</i> | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|-------------|------------|------------------|-------------------|--|
| <i>Nom</i> | <i>Prénom</i> | <i>Sexe</i> | <i>Cat</i> | <i>Pts 03/17</i> | <i>Club</i> | |
| BELTRANDO | Robinson | M | B2 | 712 | AP 17 | |
| DATH | Aube | F | B1 | 481 | ATT XV | |
| HUGES | Romain | M | B2 | 700 | Espérance Reuilly | |
| MACCARI | Paul | M | B2 | 588 | Espérance Reuilly | |
| CRAUFFON | Etienne | M | P | 547 | Julien Lacroix TT | |
| PICHERY | Lazare | M | B2 | 563 | Julien Lacroix TT | |
| PANSU | Arthur | M | B1 | 562 | JUMP | |
| HAN | Thomas | M | P | 500 | Paris 13 TT | |
| MENET | Alexandre | M | B2 | 480 | Paris 13 TT | |

| <i>Comité de Seine-Saint-Denis(CD93TT)</i> | | | | | | |
|--|---------------|-------------|------------|------------------|--------------------|--|
| <i>Nom</i> | <i>Prénom</i> | <i>Sexe</i> | <i>Cat</i> | <i>Pts 03/17</i> | <i>Club</i> | |
| HOSENALLY | Ashfani | F | B1 | 521 | Bourgetin CTT | |
| DENIS | Gabriel | M | B1 | 581 | Saint-Denis US93TT | |

| <i>Comité du Val-de-Marne (CD94TT)</i> | | | | | | |
|--|---------------|-------------|------------|------------------|-------------------|--|
| <i>Nom</i> | <i>Prénom</i> | <i>Sexe</i> | <i>Cat</i> | <i>Pts 03/17</i> | <i>Club</i> | |
| FOUREY | Guillaume | M | B2 | 522 | Brévannaise AS | |
| TALBI | Yannis | M | B1 | 584 | Charenton TT | |
| THAO | Mathys | M | B2 | 536 | Charenton TT | |
| ABOULKHEIR | Vadim | M | P | 546 | Fontenaysienne US | |
| BOUEROUX-TRISTAM | Thomas | M | B2 | 580 | KB US | |
| BERTHODIN | Guillaume | M | B1 | 546 | Plessis UMS | |
| OHANA | Ethan | M | B1 | 669 | VGA St Maur | |
| KACZONOWSKI | Louka | M | P | 562 | Vincennois TT | |
| PARICHON | Maxent | M | P | 593 | Vincennois TT | |
| BERTON | Joachim | M | P | 508 | Vitry ES | |
| LAFOREST | Ruben | M | B2 | 533 | Vitry ES | |

L'équipe technique présente sur le stage sera la suivante :

- **CD75TT** : Arnaud GALAIS (Responsable) et Florian DENERIER (Julien Lacroix TT).
- **CD93TT** : Ahmed ZEGLI (Responsable) et Camille SAUZET (Bourgetin CTT/Bobigny AC).
- **CD94TT** : Loïc MAUSSION (Responsable), Alexis MILLOT (JS Alfort) et Christian OUAZ (Charenton TT).



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.

PLANNING DU STAGE DÉPARTEMENTAL JEUNES - POUSSINS / BENJAMINS du Dimanche 9 Avril 2017 au Vendredi 14 Avril 2017 à SALBRIS

| | | |
|-----------------------|--------------------|-----------------------|
| Travail individualisé | Séance de comptage | Travail physique |
| Séance de rythme | Séance groupe S/R | Echauffement physique |

| | Dimanche 09/04/2017 | Lundi 10/04/2017 | Mardi 11/04/2017 | Mercredi 12/04/2017 | Jeudi 13/04/2017 | Vendredi 14/03/2017 |
|-------|--|---|---|---|---|---|
| 7h55 | | Lever | Lever | Lever | Lever | Lever |
| 8h10 | | Réveil musculaire | Réveil musculaire | Réveil musculaire | Réveil musculaire | Réveil musculaire |
| 8h30 | | Petit déjeuner + préparation séance TT | Petit déjeuner + préparation séance TT | Petit déjeuner + préparation séance TT | Petit déjeuner + préparation séance TT | Petit déjeuner + préparation séance TT |
| 9h15 | | Circuit d'ateliers dynamiques | Circuit d'ateliers dynamiques | Circuit d'ateliers dynamiques | Circuit d'ateliers dynamiques | Circuit d'ateliers dynamiques |
| 9h45 | | séance de rythme, tenue de balles, ... commune à tous les stagiaires. | | | | |
| 10h30 | | | | | | |
| 11h00 | | | | | | |
| 11h30 | | | | | | |
| 12h00 | | montée de tables | | | | |
| 12h15 | | Etirements - Retour au calme | Etirements - Retour au calme | Etirements - Retour au calme | Etirements - Retour au calme | Jeu libre |
| 12h20 | | Repas | Repas | Repas | Repas | Repas |
| 13h15 | | Repos + préparation séance TT | Repos + préparation séance TT | Repos + préparation séance TT | Repos + préparation séance TT | Douche et bilans |
| 14h30 | | Echauffement | Echauffement | Echauffement | Echauffement | |
| 14h45 | | | | | | |
| 15h30 | | | | | | Transfert gare |
| 16h00 | | | | | | |
| 16h15 | | Pause | Pause | Séance de matchs par équipes | Pause | Départ 16h25 + Arrivée 17h53 |
| 16h30 | Rendez-vous 16h30 Départ 17h07 Arrivée 18h33 | | | | | |
| 17h00 | | | | | | |
| 17h30 | | Autre activité | Autre activité | Autre activité | Autre activité | |
| 18h15 | Réunion + repas + installation | Douche + temps libre | Douche + temps libre | Douche + temps libre | Douche + temps libre | |
| 19h15 | | Repas | Repas | Repas | Repas | |
| 20h15 | | Veillée | Veillée | Veillée | Veillée | |
| 21h30 | Coucher | Coucher | Coucher | Coucher | Coucher | |





STAGE POUSSINS / BENJAMAINS

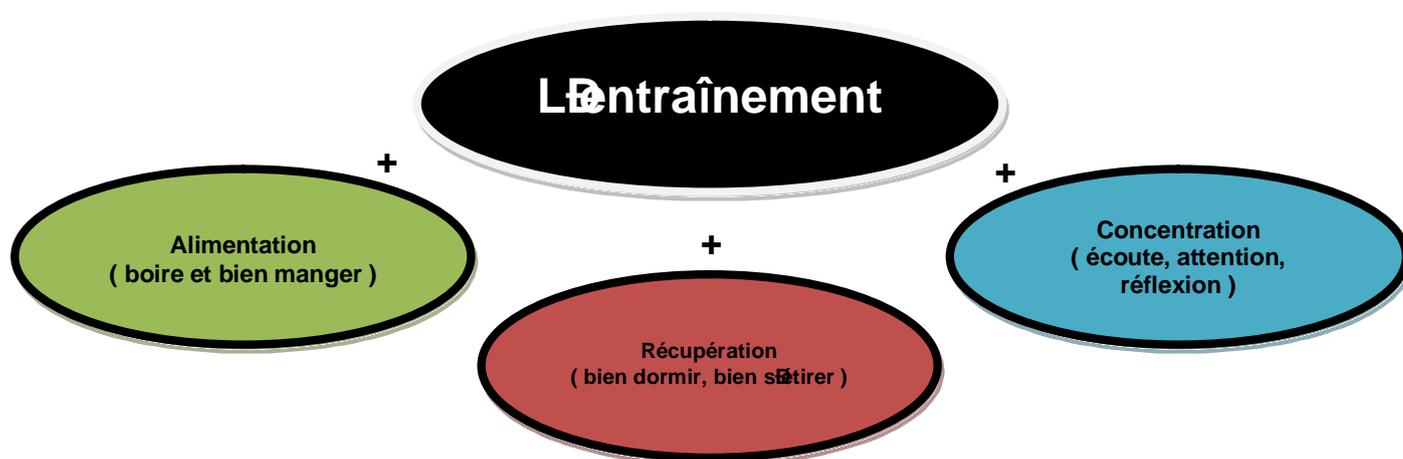
Du 9 au 14 Avril 2017

HORAIRES



- 8H00 / 8H10 Lever
- 8H10 / 8H25 Réveil musculaire
- 8H25 / 9H10 Petit déjeuner / Toilette / Préparation séance TT
- **9H15** **PRET POUR COMMENCER**
- 9H15 / 9H45 Echauffements
- 9H45 / 12H15 Séance Tennis de Table / Etirements
- 12H15 / 12H30 Rangement affaires
- 12H30 / 13H20 Déjeuner
- 13H20 / 14H25 Pause / Repos / Préparation séance TT
- **14H30** **PRET POUR COMMENCER**
- 14H30 / 14H45 Echauffements
- 14H45 / 17H30 Séance Tennis de Table
- 17h30 / 18H15 Autre activité ou temps libre / Etirements
- 18H15 / 19H15 Douches / temps libre (temps calme)
- 19H15 / 20H15 Dîner
- 20H15 / 21H15 Veillée
- 21H15 / 21H30 Préparation coucher + extinction des lumières

**Pour réussir son stage et en profiter pleinement,
c'est faire attention à tout ce qui se passe à côté de l'entraînement :**



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 :
