

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](mailto:fftt.ssd@wanadoo.fr)

Site Internet : [www.cd93tt.fr](http://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 12 Février 2018

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

**Objet** : Stage de Perfectionnement InterDépartemental 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 25 Février 2018** au **Vendredi 02 Mars 2018 (inclus)** à **SALBRIS**.

Il sera encadré par **Ahmed ZEGLI, Chafid LOUCIF et Guillaume NEYVOZ**.

Le transport se fera en **TRAIN** :

Pour le départ, rendez-vous **le Dimanche 25 Février 2018 à 11H30 à la Gare de Paris Austerlitz, sous le panneau principal des départs, ( N° du Train : 3909 ), dans le hall d'entrée.**

Et le retour est prévu le **Vendredi 02 Mars 2018 à 20H53 à la Gare de Paris Austerlitz ( N° du Train : 3920 ), 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.

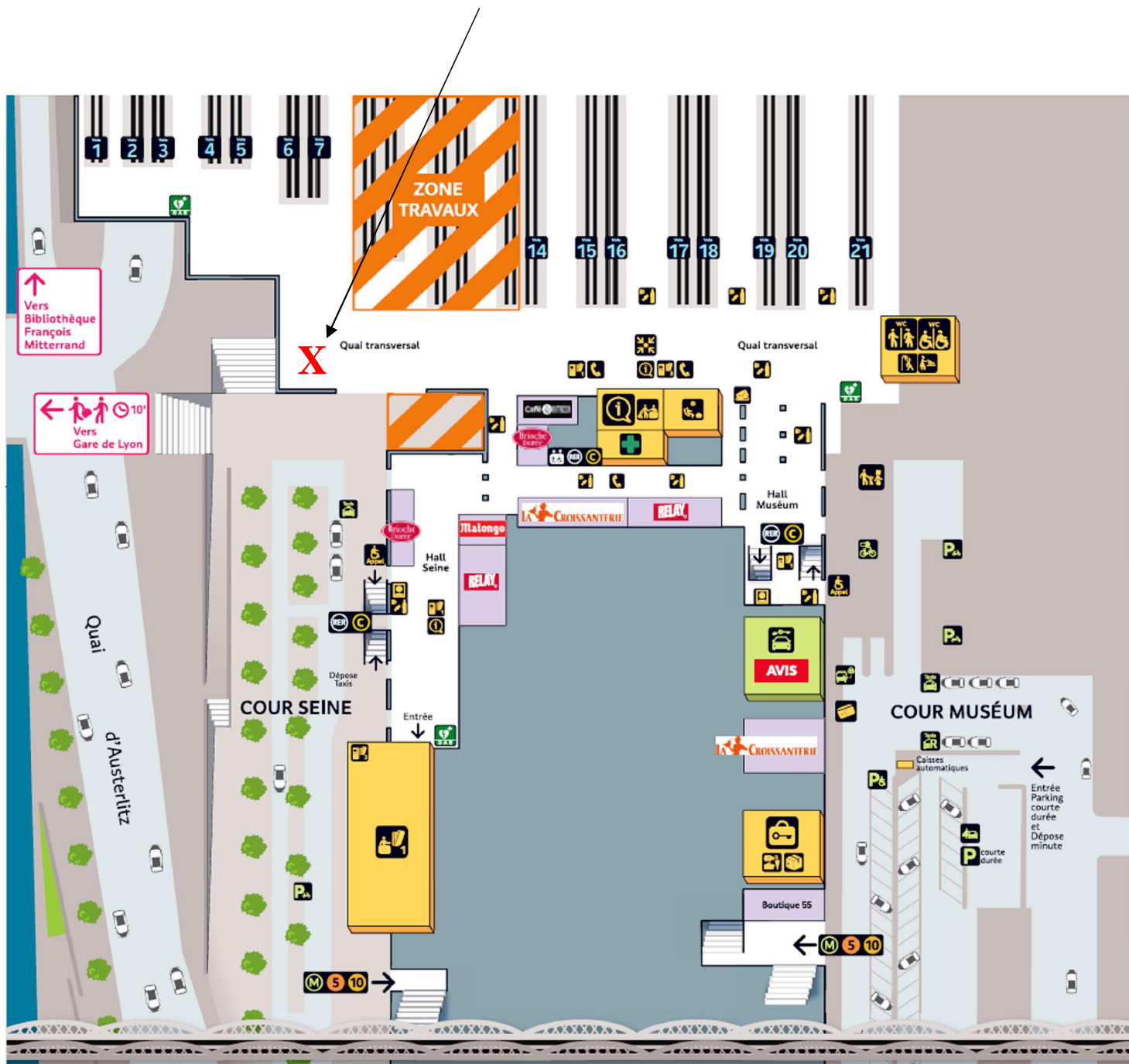
Le Responsable Départemental

Ahmed ZEGLI

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

# 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 25 Février 2018  
au Vendredi 02 Mars 2018 ( Inclus ).**

<b>Minimes &amp; Cadets ( Garçons et Filles )</b>						
N° Licence	NOM Prénom	Club	Sexe	Cat.	Clts / Pts	Clts / Pts
					Phase 1	Phase 2
9319404	BORGNON Paul	NOISY LE GRAND CSTT	M	B2	6 / 643	7 / 737
9319415	CARBEL-QUISTIN Lenny	LIVRY-GARGAN EP	M	M2	6 / 687	6 / 670
9320300	GARMA Maelys	BOURGETIN CTT	F	M1	5 / 500	5 / 500
9317804	HOSENALLY Oumehani	BOURGETIN CTT	F	C2	10 / 1026	10 / 1011
9318256	LEMOINE Mathis	LIVRY-GARGAN EP	M	M2	7 / 767	8 / 847
9319747	MELLAB Merwel	PANTIN CMS	M	J1	7 / 749	8 / 886
9319396	VILLA Guillaume	NOISY LE GRAND CSTT	M	M1	7 / 748	7 / 759
9321082	VISAKAN Renus	BOURGETIN CTT	M	J1	5 / 500	5 / 574

Encadrants CD93TT : **Ahmed ZGLI** et **Chafid LOUCIF** ( et aidé par **Jérémy SERRE** ).

Encadrants CD94TT : **Xavier NOGARA** et **Christian OUAAZ**.

Encadrant en formation : **Guillaume NEYVOZ**.

Relanceurs : **Clément CARLIER** ( N°610 ) et **Rémy LARQUETOUX** ( 1935 points ).



# 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.**



# **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 :**

---

---

---

---