



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](mailto:fft.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

# CONVOCAATION

## STAGE D'ETE BISTRITA-ROUMANIE

*Du Jeudi 26 Juillet 2018 au Dimanche 12 Août 2018*

**Objet : Stage Interdépartemental Minimes, Cadets, Juniors  
Garçons et Filles, en collaboration avec le CD95TT.**



Madame, Monsieur,

Votre enfant a été sélectionné pour participer au Stage de préparation en internat pendant la période d'été à Bistrita en Roumanie.

Ce stage, qui a fait ses preuves l'année dernière, a pour vocation de développer les qualités physiques (cardio, endurance, vitesse) et d'accumuler un maximum de volume avant la nouvelle saison sportive.

Il débutera par une préparation physique, puis des séances de tennis de table, tout ça entrecoupé par des moments de « détente » (piscine, randonnée, balade) et des visites (monuments historiques, nature) afin de pouvoir s'acclimater à un pays étranger et de découvrir sa culture.

La délégation de la Seine Saint Denis sera donc composée de 6 joueurs et la délégation Val d'Oisienne sera donc composée de 14 joueurs.





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 : [fitt.ssd@wanadoo.fr](mailto:fitt.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

Le stage sera encadré par **Jérémy SERRE** (SSD), **Josias NAYAGA** (VDO), **Lucian FILIMON** (VDO) ainsi que des entraîneurs locaux.

Le transport se fera en AVION de l'Aéroport de Paris-Beauvais :

Pour le départ, le rendez-vous est donné le **Jeudi 26 Juillet 2018 à 06H20** à l'Aéroport de Paris-Beauvais au **Terminal 1** (vol W6 3332).

Merci donc de prévoir la pièce d'identité de votre enfant (carte d'identité ou passeport ), celle des parents (photocopie) pour les mineurs accompagnée de l'autorisation de sortie de territoire.

En cas de problème ou de retard, veuillez bien prévenir **Jérémy SERRE** (responsable pour le voyage aller-retour) par téléphone au : **06.23.89.25.41**

Le retour est prévu le **Dimanche 12 Août 2018 à 08H00** à l'Aéroport de Paris-Beauvais au **Terminal 1** (vol W6 3331).

1	DU MESNIL ADELEE	Leo	29/05/2001	J2	2314	ERMONT-PLESSIS BOUCHARD TT
2	PARIS	Kentin	31/10/2000	J3	1818	ERMONT-PLESSIS BOUCHARD TT
3	DAVID	Christopher	03/01/2004	C1	1657	ERMONT-PLESSIS BOUCHARD TT
4	VERGNE	Mélissa	14/07/2000	J3	1640	ERMONT-PLESSIS BOUCHARD TT
5	DESJAMES	Roxane	12/03/2001	J2	1474	BEAUCHAMP CTT
6	AMADON	Ilan	15/03/2004	C1	1301	MENUCOURT ASTT
7	BARTHELEMI	Victoire	30/01/2004	C1	1283	BEAUCHAMP CTT
8	CHENE	Théo	16/03/2004	C1	1068	ST GRATIEN AS
9	RUSSO	Rafael	22/01/2007	B2	1026	PONTOISE CERGY A.S.
10	NDONGO	Yrvane	24/01/2004	C1	977	SANNOIS OS TT
11	LAROCHE	Thomas	15/01/2007	B2	975	PONTOISE CERGY A.S.
12	CARRASSET	Titouan	02/12/2005	M2	819	EZANVILLE ECOUEN US
13	COHENDET	Justine	09/09/2008	B1	585	MENUCOURT ASTT
14	DESPINOY	Salomé	25/07/2006	M1	506	ERMONT-PLESSIS BOUCHARD TT
15	NAYAGA	Josias	03/02/1995	S	1868	ERMONT-PLESSIS BOUCHARD TT
16	NGUYEN	Kévin	23/08/2002	J1	1682	BOURGETIN CTT
17	HOSENALLY	Ashfani	31/10/2007	B2	622	BOURGETIN CTT
18	HOSENALLY	Oumehani	08/09/2003	C2	1011	BOURGETIN CTT
19	POURLIER	Gwendoline	02/11/1987	S	1219	BOURGETIN CTT
20	AUDIOT	Clément	18/10/1991	S	1681	SAINT-DENIS US93TT
21	LEFEVRE	Anissa	23/11/1999	S	964	VILLEPINTE SPTTT
22	PFEFER	Laura	05/08/1996	S	2283	ISSY LES MOULINEAUX
23	CAPELLO	Benjy	28/01/1997	S	2670	BOULOGNE ACBB
24	SERRE	Jérémy	15/05/1986	S	2019	PAVILLONNAIS SE
25	FILIMON	Lucian	02/04/1979	S	2724	LEVALLOIS LSCTT





## **CHOSSES A PRENDRE DANS TON SAC (32KG Maxi en soute)**

- Ton matériel de Tennis de Table dans un sac à dos (raquette, chaussures) dans l'avion et PAS dans le bagage en soute
- 1 corde à sauter
- **Un cardio-fréquencemètre** (OBLIGATOIRE, on en trouve facilement chez Décathlon, premier prix 30-40 euros, on va l'utiliser pour surveiller le rythme cardiaque pendant l'effort)
- 2 paires de chaussures de sport (une pour le Tennis de Table et une autre pour l'extérieur (running))
- 1 paire de claquettes (OBLIGATOIRE) et un maillot de bain
- Beaucoup de maillots (2 par jour si possible)
- 2 paires de chaussettes et 1 slip/culotte/caleçon par jour (on aura la possibilité de faire une lessive au milieu du stage)
- 1 survêtement
- Plusieurs shorts
- 2 serviettes (1 pour l'entraînement et 1 pour la douche, piscine)
- 1 vêtement de nuit
- Tenue pour la ville
- 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
- Prévoir des petits pansements contre les ampoules, doliprane, crème solaire, antimoustique etc
- 1 sac pour le linge sale
- Des jeux de cartes, de société, etc
- Lecteur MP3, les consoles sont fortement déconseillées



## **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 et le physique :**

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 - Après le tennis de table ou le physique :**

Je fais des étirements, je prends une douche (avec du savon). Je me change : chaussettes propres, slip/caleçon 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 claquettes.

### **5 - Pour les repas :**

Le matin : je prends un bol de lait ou autre et je mange bien, c'est le repas le plus important de la journée qui me permet de pas accumuler de la fatigue.

Le midi et le soir : je prends une entrée, un plat et un dessert. Je pense à boire **de l'eau** !

### **6 - Dans l'hébergement :**

Je suis en claquette. 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 personnes du centre et l'on me respecte.**

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

**Signature du stagiaire :**

**Ahmed ZGLI**  
**Conseiller Technique Départemental**  
**CD93TT**

