

COMPTE - RENDU

du 1^{er} Regroupement du Pôle Départemental Poussins/Benjamins du SAMEDI 22 SEPTEMBRE 2018 À BOBIGNY

Ce 1^{er} Regroupement Départemental Poussins / Benjamins s'est déroulé à Bobigny et a réuni 10 joueurs (dont 4 filles) :
3 Poussins (dont 1 Fille), 6 Benjamins (dont 2 Filles) et 1 Minime Fille.



Clubs représentés : 6 :

Bourgetin CTT : 3 (3 Filles),
Pantin CMS : 2 (2 Garçons),
Drancy JA : 2 (2 Garçons),
Villepinte STTT : 1 (1 Garçon),
Saint - Denis US93TT : 1 (1 Fille),
Bobigny AC : 1 (1 Garçon).

	Filles	Garçons	TOTAL
Poussins :	1	2	3
Benjamins 1 :	2	2	4
Benjamins 2 :	0	2	2
Minimes 1 :	1	0	1



Encadrés par : Ahmed ZEGLI et Camille SAUZET

Encadrant en formation : Guillaume MONTEGU

Relanceur : Nemanja DIMITRIJEVIC (Bobigny AC)

Liste des jeunes présents : 10

PÔLE DÉPARTEMENTAL N° 1 DU SAMEDI 22 SEPTEMBRE 2018 À BOBIGNY					
Liste des joueurs du Groupe du Pôle Départemental Jeunes 2018 / 2019					
N° Licence	NOM Prénom	Club	Sexe	Cat.	Clts / Pts Phase 1
9320739	ARTHUR Romain	Villepinte STTT	M	B2	5 / 500
9321614	CLEMENT-TIRLET Paul	Pantin CMS	M	P	5 / 500
9320512	DRUAUX Roméo	Bobigny AC	M	B1	5 / 522
9321528	LARRE Célia	Bourgetin CTT	F	P	5 / 500
9537068	NGUYEN Afrah	Bourgetin CTT	F	B1	5 / 500
9320538	NOGRETTE Shaïne	Drancy JA	M	P	5 / 514
9320824	PELMONT Jasmine	Saint - Denis US93TT	F	B1	5 / 528
9321001	POINTURIER Renaud	Pantin CMS	M	B2	6 / 637
9320540	TAILLEFERT Ilhan	Drancy JA	M	B1	5 / 500
9319914	ZIANI Houda	Bourgetin CTT	F	M1	5 / 553

Cette liste peut et doit évoluer au cours de l'année.

Programme de la journée :

09h30 à 09h45 : Accueil des Jeunes

09h45 à 10h15 : Échauffement + Étirements et Articulations

10h15 à 11h15 : Séance de groupe (régularité, déplacement et tenue de balle) et des jeunes au panier

11h15 à 11h30 : Circuit Training vitesse et coordination

11h30 à 12h10 : Paniers de balles sur les déplacements et top spin CD

12h10 à 12h20 : Matches

12h20 à 12h30 : Étirement + retour au calme avec bilan sur la séance Entraîneur/Jeunes.



Bilan de la matinée :

Entraînement encadré par Ahmed ZEGLI, Camille SAUZET et Guillaume MONTEGU, et avec un relanceur (Nemanja DIMITRIJEVIC) :

Pour le premier regroupement de ce pôle Départemental Poussins/Benjamins, onze joueurs étaient présents dont un relanceur.

Nous avons commencé cette matinée par une présentation des entraîneurs, puis des joueurs, et on a fini par la présentation du pôle départemental, et de ce qu'on attendait d'eux tous au long de ces différents regroupements.

C'est la première fois que le Comité Départemental de Tennis de Table de la Seine-Saint-Denis met en place un pôle Départemental. Nous avons donc insisté sur les attentes des jeunes :

- Assiduité
- Bonne attitude à l'entraînement et aux compétitions
- S'entraîner plusieurs fois dans son club en semaine

La séance d'entraînement a commencé par un échauffement collectif. Puis nous avons constitué 2 groupes :

Le 1^{er} groupe était constitué de huit joueurs, dont le relanceur, et la séance était axée sur de la régularité et les déplacements latéraux. Et le 2^{ème} groupe, des trois autres joueurs, ils étaient aux paniers de balles avec les deux entraîneurs.

Après la petite pause, nous avons fait un circuit training, sur le thème de la vitesse et de la coordination.

Ensuite, nous avons fait une séance, pour tous les jeunes, au panier de balle avec pour objectif de travailler les déplacements ainsi que le top-spin coup droit.

Et nous avons fini cette matinée d'entraînement, par un match par niveau.

Lors de cette première séance de pôle, l'attitude des joueurs étaient très bien. L'entraînement a été de qualité pendant les trois heures même si certains ont dû gérer leur fatigue sur la fin.

Nous sommes très satisfaits de cette 1^{ère} journée, et souhaitons que les joueurs continuent sur cette lancée.





ARTHUR Romain
Villepinte STTT



CLEMENT TIRLET Paul
Pantin CMS



DRUAUX Roméo
Bobigny AC



LARRE Célia
Bourgetin CTT



NGUYEN Afrah
Bourgetin CTT



NOGRETTE Shaïne
Drancy JA



PELMONT Jasmine
Saint Denis US93TT



POINTURIER Renaud
Pantin CMS



TAILLEFERT Ihlán
Drancy JA



ZIANI Houda
Bourgetin CTT

Rappel des prochains Regroupements du Pôle Départemental Poussins / Benjamins :

Samedi 20 Octobre 2018 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
Samedi 24 Novembre 2018 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
Samedi 22 Décembre 2018 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
Samedi 19 Janvier 2019 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
Samedi 16 Février 2019 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
Samedi 23 Mars 2019 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
Samedi 20 Avril 2019 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
Samedi 25 Mai 2019 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
Samedi 15 Juin 2019 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

La Technique du CD 93 TT