



TENNIS DE TABLE
COMITÉ DE LA
SEINE-SAINT-DENIS

1-3, Rue de la Poterie, 93200 Saint-Denis

fftt.ssd@wanadoo.fr - 01 48 31 83 22

www.cd93tt.fr -  Cd93tt

COMPTE - RENDU

du 1^{er} Regroupement Départemental de Perfectionnement DU DIMANCHE 23 SEPTEMBRE 2018 À SAINT - DENIS

Ce 1^{er} Regroupement Départemental de Perfectionnement Jeunes s'est déroulé à Saint - Denis et a réuni 26 joueurs (dont 8 filles) : 2 Benjamines, 8 Minimes (dont 2 filles), 10 Cadets (dont 3 filles) et 6 Juniors (dont 1 fille).



Clubs représentés : 9 :

Bourgetin CTT : 6 (3 Filles et 3 Garçons),
Noisy le Grand CS : 5 (1 Fille et 4 Garçons),
Saint - Denis US93TT : 3 (2 Filles et 1 Garçon),
Bobigny AC : 3 (1 Fille et 2 Garçons),
Pantin CMS : 3 (3 Garçons),
Livry - Gargan EP : 2 (2 Garçons),
Montreuil ES : 2 (2 garçons),
Drancy JA : 1 (1 Fille),
Gagny USM : 1 (1 Garçon).

	Files	Garçons	TOTAL
Benjamins 1 :	2	0	2
Minimes 1 :	2	4	6
Minimes 2 :	0	2	2
Cadets 1 :	3	4	7
Cadets 2 :	0	3	3
Juniors 1 :	1	1	2
Juniors 2 :	0	4	4



Encadrés par : Ahmed ZEGLI, Yao SING HONG, Laurent PINON, Lino-Denis YONG, Pierre COURRET et Karttoumou SACKO.

Relanceur : Clément AUDIOT (Bourgetin CTT), Gwendoline POURLIER (Bourgetin CTT).

Liste des jeunes présents : 26

REGROUPEMENT PERFECTIONNEMENT N° 1 DU DIMANCHE 23/09/2018 À SAINT - DENIS						
Liste des joueurs du Groupe de Perfectionnement Départemental Jeunes 2018 / 2019						
N° Licence	NOM Prénom	Club	Sexe	Cat.	Clts / Pts Phase 1	Groupe
9320818	BENTALBI Neyla	Saint - Denis US93TT	F	B1	5 / 500	2
9319994	BEN ZINA Myriam	Drancy JA	F	C1	5 / 500	2
9319040	DENIS Gabriel	Saint - Denis US93TT	M	M1	7 / 710	1
9320720	DIMITRIJEVIC Nemanja	Bobigny AC	M	J1	5 / 583	2
9320600	DIOT Thomas	Gagny USM	M	C2	7 / 724	2
9318731	DRUAUX Ulysse	Bobigny AC	M	M2	8 / 845	1
9318967	HOSENALLY Ashfani	Bourgetin CTT	F	M1	6 / 662	1
9317804	HOSENALLY Oumehani	Bourgetin CTT	F	J1	11 / 1194	1
9319519	LADAIQUE Quentin	Noisy le Grand CSTT	M	C1	6 / 693	1
9320340	LEACH Pelléas	Pantin CMS	M	C2	6 / 694	2
9318256	LEMOINE Mathis	Livry - Gargan EP	M	C1	8 / 879	1
9319397	LIAO Cédric	Noisy le Grand CSTT	M	C1	6 / 690	1
9320356	LOYER Arthur	Pantin CMS	M	M1	5 / 579	2
9319425	MARTRON Jules	Livry - Gargan EP	M	C2	7 / 739	2
9319747	MELLAB Merwel	Pantin CMS	M	J2	9 / 987	1
9450644	MOLOHIO Elise	Noisy le Grand CSTT	F	C1	5 / 559	2
9318034	NGUYEN Alexandre	Bourgetin CTT	M	M1	12 / 1257	1
9317531	NGUYEN Kévin	Bourgetin CTT	M	J2	17 / 1743	1
9319706	PATISSIER Jules	Montreuil ES	M	M1	6 / 650	1
9320824	PELMONT Jasmine	Saint - Denis US93TT	F	B1	5 / 528	2
9319180	SABI Ismael	Montreuil ES	M	C1	7 / 722	1
9318551	SCHWITZGABEL Lara	Bobigny AC	F	C1	5 / 507	2
9319182	THACH Sylvain	Noisy le Grand CSTT	M	J2	8 / 821	1
9319396	VILLA Guillaume	Noisy le Grand CSTT	M	M2	8 / 892	1
9321082	VISAKAN Renus	Bourgetin CTT	M	J2	7 / 785	2
9319914	ZIANI Houda	Bourgetin CTT	F	M1	5 / 553	2

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

Programme de la journée :

- 10h00 à 10h10 : Accueil des Jeunes
- 10h10 à 10h35 : Échauffement + Étirements et Articulations
- 10h35 à 12h15 : Séance de groupe (régularité, déplacement et tenue de balle) et des jeunes au panier
- 12h15 à 12h30 : Ateliers Renforcement Musculaires
- 12h30 à 12h40 : Étirement + retour au calme avec retour sur la séance Entraîneur/Jeunes
- 12h40 à 13h30 : Pause Déjeuner
- 13h30 à 13h45 : Jeux Libre
- 13h45 à 14h00 : Échauffement + Étirements et Articulations
- 14h00 à 14h30 : Service au panier de balle (2 à 3 thèmes différents)
- 14h30 à 15h00 : Atelier Service / Remise uniquement
- 15h00 à 16h50 : Mise en situation : Service / Remise / 1^{er} Démarrage
- 15h50 à 16h00 : Pause Goûter
- 16h00 à 16h50 : Compétition par niveau
- 16h50 à 17h00 : Étirement / BILAN



Bilan par groupe de la journée :

Groupe 1 encadré par YaoSing HONG et Laurent PINON, et avec deux relanceurs (Clément AUDIOT et Gwendoline POURLIER) :

La séance a commencé par la présentation des entraîneurs et de l'importance de ces regroupements. On a enchaîné sur un échauffement physique et articulaire dirigé.

Le groupe 1 était constitué de 14 joueurs.

Edwin, Ashfani, Alexandre, Oumehani, Merwel, Quentin, Gabriel, Jules, Sylvain, Ulysse, Sacha, Guillaume, Mathis, Kévin (avec 2 relanceurs : Gwendoline POURLIER et Clément AUDIOT).

Durant la séance du matin, nous avons travaillé principalement sur les déplacements, la liaison revers-coup droit et la régularité.

L'objectif : Régularité et tenue de balle avec de petits déplacements.

L'exercice étant de distribué 6 balles (2 Revers / 1 milieu / 2 Revers / 1 plein CD).

La réussite des 6 balles équivalait à 1 point et il fallait réussir 50 pts avant d'inverser les rôles. Petite difficulté, si le joueur qui fait l'exercice rate au premier passage il doit effectuer « 5 squats ».

Malgré quelques squats effectués par les joueurs, ils ont su se concentrer et faire les efforts pour ne pas rater.

2^{ème} exercice : travail du déplacement et physique pendant l'exercice.

1'30 d'exo et 30 secondes de physique. Nous avons répété cela pendant 10 minutes.

(Travail des pieds, déplacements, dynamisme au niveau des exo physiques).

Après tous ces efforts nous avons terminé la séance avec du renforcement abdominale (gainages, abdos, í).

La séance de l'après-midi était plus axée sur un atelier de services / remises.

L'objectif : travail du service court coupé et de la remise coupée.

Le but étant de bien toucher la balle, l'action sur la balle donne de la vitesse à la balle.

Il fallait trouver de la profondeur en remise et mettre de l'effet à la balle.

Après la pause nous avons terminé par une montée de table en 1 set gagnant pour finir la journée.

Cette 1^{ère} journée était très positive avec un groupe homogène, travailleur et réceptif.

Il a été rappelé aussi l'importance de venir sur les regroupements et stages du Département.

Groupe 2 encadrés Denis-Lino YONG, Pierre COURRET et Karttoumou SACKO :

Pour le premier regroupement de l'année, l'accent a été mis sur le but précis de ces regroupements. C'est un projet personnel de performance et c'est un moyen de s'entraîner plus. Nous avons insisté sur la présence tout au long de l'année car c'est une sélection et que s'ils ne répondaient plus aux attentes, il serait possible de ne plus les convoquer. Enfin il est important de participer à au moins 2 à 3 entraînements par semaine ainsi qu'à tous les stages pour montrer son investissement et sa motivation à progresser. Le groupe 2 était composé de 12 joueurs.

Patience, Plaisir et Détermination

Certains étaient nouveaux et nous avons débuté par une montée de table afin d'évaluer le niveau de chacun et ainsi pouvoir cibler quelques axes de travaux.

Nous avons donc commencé par un travail de panier de balle sur le top spin coup droit en cherchant une amélioration technique et un effet plus important.

Après tous ces efforts nous avons terminé la matinée avec du renforcement abdominale (gainages, abdos).

En début d'après-midi, nous avons travaillé sur le service et la remise pour finir par une séance où l'on insistait sur les 3 premières balles (service / remise / démarrage)

Sur la dernière heure après le gouter, une compétition sous forme de poule de 4 s'engageait. Nous avons pu observer l'autonomie des jeunes joueurs et joueuses, leurs gestions de matchs et nous avons finis sur un bilan collectif et individuel.

Dans l'ensemble, le groupe a été très réceptif et très impliqué. Ce fut une journée très agréable et motivante.

Nous espérons que leurs investissements se feront également au quotidien dans leurs clubs.



Rappel des prochains Regroupements Départementaux Jeunes Élite :

Samedi 20 Octobre 2018	au BOURGET	de 14H00 à 19H00
Dimanche 25 Novembre 2018	à BOBIGNY	de 10H00 à 17H00
Samedi 22 Décembre 2018	à LIVRY-GARGAN	de 14H00 à 19H00
Dimanche 10 Février 2019	à VILLEPINTE	de 10H00 à 17H00
Dimanche 24 Mars 2019	à DRANCY ?	de 10H00 à 17H00
Dimanche 26 Mai 2019	à DRANCY ?	de 10H00 à 17H00

La Technique du CD 93 TT