



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 5<sup>ème</sup> Regroupement Départemental de Perfectionnement DU DIMANCHE 10 FÉVRIER 2019 À VILLEPINTE

Ce 5<sup>ème</sup> Regroupement Départemental de Perfectionnement Jeunes s'est déroulé à Villepinte et a réuni 27 joueurs ( dont 8 filles ) : 3 Benjamins ( dont 2 filles ), 11 Minimes ( dont 2 filles ), 7 Cadets ( dont 3 filles ) et 6 Juniors ( dont 1 fille ).



## Clubs représentés : 9 :

**Bourgetin CTT** : 7 : 3 Filles et 4 Garçons

**Pantin CMS** : 4 : 4 Garçons

**Bobigny AC** : 3 : 1 Fille et 2 Garçons

**Saint - Denis US93TT** : 3 : 2 Filles et 1 Garçon

**Noisy le Grand CSTT** : 3 : 1 Fille et 2 Garçons

**Drancy JA** : 2 : 1 Fille et 1 Garçon

**Livry - Gargan EP** : 2 : 2 Garçons

**Montreuil ES** : 2 : 2 Garçons

**Gagny USM** : 1 : 1 Garçon

	Filles	Garçons	TOTAL
Poussins :	0	0	0
Benjamins 1 :	2	0	2
Benjamins 2 :	0	1	1
Minimes 1 :	2	6	8
Minimes 2 :	0	3	3
Cadets 1 :	2	1	3
Cadets 2 :	1	3	4
Juniors 1 :	1	1	2
Juniors 2 :	0	3	3
Juniors 3 :	0	1	1
	8	19	27



Encadrés par : YaoSing HONG, Pierre COURRET et Karttoumou SACKO.

Relanceurs : Clément AUDIOT (Bourgetin CTT) et Alexis GAGNOL (CD93TT).

**Liste des jeunes présents : 27**

REGROUPEMENT PERFECTIONNEMENT N° 5 DU DIMANCHE 10 FÉVRIER 2019 À VILLEPINTE							
Liste des joueurs du Groupe de Perfectionnement Départemental Jeunes 2018 / 2019							
N° Licence	NOM Prénom	Club	Sexe	Cat.	Clts / Pts Phase 1	Clts / Pts Phase 2	Groupe
9319575	BEN ZINA Elyes	Drancy JA	M	J3	9 / 903	9 / 993	1
9319994	BEN ZINA Myriam	Drancy JA	F	C2	5 / 500	5 / 500	2
9320818	BENTALBI Neyla	Saint - Denis US93TT	F	B1	5 / 500	5 / 500	2
9319404	BORGNON Paul	Noisy le Grand CSTT	M	M1	9 / 955	10 / 1002	1
9320720	DIMITRIJEVIC Nemanja	Bobigny AC	M	J1	5 / 583	7 / 707	1
9320600	DIOT Thomas	Gagny USM	M	C2	7 / 724	8 / 828	1
9318731	DRUAUX Ulysse	Bobigny AC	M	M2	8 / 845	8 / 877	1
9320614	ETRILLARD Nils	Montreuil ES	M	M1	6 / 601	6 / 645	2
9318967	HOSENALLY Ashfani	Bourgetin CTT	F	M1	6 / 662	7 / 717	1
9317804	HOSENALLY Oumehani	Bourgetin CTT	F	J1	11 / 1194	12 / 1260	1
9320340	LEACH Pelléas	Pantin CMS	M	C2	6 / 694	7 / 790	1
9318256	LEMOINE Mathis	Livry - Gargan EP	M	C1	8 / 879	8 / 869	1
9320356	LOYER Arthur	Pantin CMS	M	M1	5 / 579	6 / 600	2
9535284	MADI Kaïs	Saint - Denis US93TT	M	M2	5 / 562	6 / 656	2
9319425	MARTRON Jules	Livry - Gargan EP	M	C2	7 / 739	7 / 792	1
9319747	MELLAB Merwel	Pantin CMS	M	J2	9 / 987	10 / 1088	1
9450644	MOLOHIO Elise	Noisy le Grand CSTT	F	C1	5 / 559	5 / 569	2
9318034	NGUYEN Alexandre	Bourgetin CTT	M	M1	12 / 1257	13 / 1355	1
9317531	NGUYEN Kévin	Bourgetin CTT	M	J2	17 / 1743	18 / 1842	1
9319706	PATISSIER Jules	Montreuil ES	M	M1	6 / 650	7 / 703	1
9320617	PELARD Ewen	Bourgetin CTT	M	M1	5 / 500	5 / 500	2
9320824	PELMONT Jasmine	Saint - Denis US93TT	F	B1	5 / 528	5 / 504	2
9321001	POINTURIER Renaud	Pantin CMS	M	B2	6 / 637	7 / 719	1
9318551	SCHWITZGABEL Lara	Bobigny AC	F	C1	5 / 507	5 / 500	2
9319396	VILLA Guillaume	Noisy le Grand CSTT	M	M2	8 / 892	9 / 975	1
9321082	VISAKAN Renus	Bourgetin CTT	M	J2	7 / 785	8 / 858	1
9319914	ZIANI Houda	Bourgetin CTT	F	M1	5 / 553	5 / 560	2

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

**Programme de la journée :**

- 10h00 à 10h15 : Accueil des jeunes
- 10h15 à 10h30 : Échauffement + étirements et articulations
- 10h30 à 11h00 : Circuit training sur un travail de déplacements et d'appuis
- 11h00 à 12h30 : Séance de groupe au panier de balle avec beaucoup de déplacements
- 12h30 à 14h00 : Pause déjeuner + jeu libre
- 14h00 à 16h00 : Paniers de balles / schémas de jeu / situations techniques
- 16h00 à 16h15 : Pause goûter
- 16h15 à 16h50 : Compétition par niveau
- 16h50 à 17h00 : Étirement / Bilan



## Bilan par groupe de la journée :

### Groupe 1 encadrés par Yao Sing HONG, avec deux relanceurs ( Clément AUDIOT et Alexis GAGNOL ) :

Pour ce 5<sup>ème</sup> regroupement de perfectionnement, le groupe 1 était composé de 17 joueurs. Le matin, on a commencé par un échauffement physique collectif puis un travail physique sur un circuit training en binôme ( accès sur la vitesse, les appuis, la coordination et le travail des pieds ).

Objectif de la séance du matin : Travail sur la régularité avec de la distribution en incertitude.

Après un long échauffement à la table pour travailler la régularité et la concentration, nous avons débuté par un premier exercice avec un 2/2 couplé avec le suédois : distribution revers avec un 1<sup>er</sup> passage en 2/2 ( 2 balles dans le revers puis 3 balles dans le CD ), 2<sup>ème</sup> passage, le suédois ( 1 milieu et une balle dans les angles ), l'exercice étant fermé où il fallait alterner 2/2 puis suédois en régularité. Le début était un peu poussif mais très bien assimilé par la suite.

Le deuxième exercice était toujours dans le même objectif, la régularité sur des balles avec incertitudes : distribution en revers : 2 balles sur chaque ligne blanche en incertitudes.

Exemples : on peut commencer à distribuer où l'on veut, soit milieu ou revers ou cd ( 2 balles à chaque fois ) donc soit cd/milieu revers, revers cd milieu ou milieu revers cd libre choix à la distribution mais toujours 2 balles au même endroit en régularité.

On a terminé la séance du matin avec des séries de gainages.

La première partie de l'après-midi était consacré au service coupé et moue sur de la remise courte et flip cd et revers.

Travail au panier de services puis remise.

2<sup>ème</sup> partie comptage de points

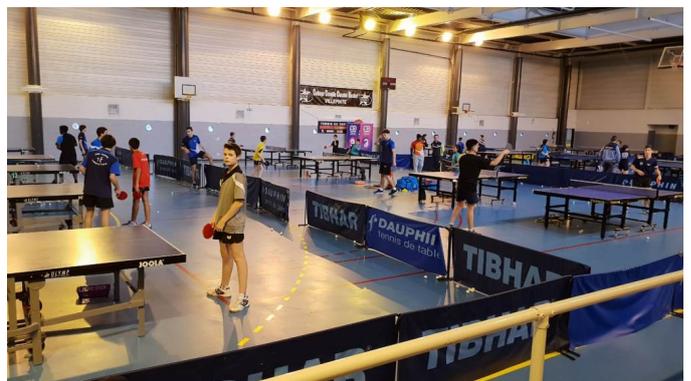
Service court obligatoire coupe ou moue

La remise est courte ou flip au coude puis jeu libre comptage.

Après le goûter, comme d'habitude une petite compétition pour terminer la journée.

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

Enfin, merci à Alexis GAGNOL et Clément AUDIOT pour leurs relances dans le groupe.



## Groupe 2 encadrés par Pierre COURRET et Karttoumou SACKO :

Pour ce 5<sup>ème</sup> regroupement de perfectionnement, le groupe 2 était composé de 10 joueurs :

L'objectif de la matinée était le travail d'appuis : "être capable de jouer en étant sur l'avant des pieds".

La matinée a débuté avec 30 minutes de travail physique assez dur ayant pour but de voir jusqu'où chaque joueur serait capable de se dépasser ! Malgré la fatigue chaque joueur a terminé cette partie physique. "Objectif atteint"!

Après être passé aux tables nous avons commencé à travailler sur notre objectif du jour.

Les situations de la matinée ont tourné autour de multiples balles dans le RV avec plusieurs balles en incertitudes dans le CD. Le but étant de mettre en difficulté les joueurs pour malgré tout réussir à rester sur l'avant des pieds.

Nous avons ensuite repris des forces durant la pause du midi.

Suite à ce qui a pu être observé durant la matinée, l'objectif de l'après-midi a été modifié.

Durant 1h30 nous avons travaillé au panier de balle sur l'engagement en Top Spin CD. En gardant en tête 3 éléments primordiaux : "avancer dans la balle", "traverser la balle" et "impact dur".

La journée s'est terminée par une compétition par équipe 5 contre 5 qui a permis aux joueurs de se lâcher après une journée éprouvante.

Sur l'ensemble du regroupement, il y a eu une très bonne attitude du groupe, les jeunes étaient travailleurs, très à l'écoute et motivés.



### Rappel des prochains Regroupements Départementaux Jeunes :

Dimanche 23 Septembre 2018	à SAINT - DENIS	de 10H00 à 17H00
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
<b>Dimanche 24 Mars 2019</b>	<b>à DRANCY</b>	<b>de 10H00 à 17H00</b>
Dimanche 26 Mai 2019	à DRANCY	de 10H00 à 17H00

**La Technique du CD 93 TT**