

À Saint-Denis, le Lundi 08 Avril 2019

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

Objet : Stage Départemental Poussins et Benjamins Garçons et Filles,
En collaboration avec le CD94TT et le CD75TT.

Cher ami pongiste,

J'ai le plaisir de te confirmer ta participation pour le Stage Départemental Poussins / Benjamins Jeunes en internat ; du **Dimanche 28 Avril 2019** au **Vendredi 3 Mai 2019 (inclus)** à **SALBRIS**.

Il sera encadré par **Ahmed ZEGLI, Camille SAUZET et Kévin NGUYEN**.

Le transport se fera en **TRAIN** :

Pour le départ, rendez-vous **le Dimanche 28 Avril 2019 à 16H15 à la Gare de Paris Austerlitz, dans le hall d'entrée, (N° du Train : 3913)**.

Et le retour est prévu le **Vendredi 9 Mai 2019 à 18H02 à la Gare de Paris Austerlitz, (N° du Train : 3914)**, 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.

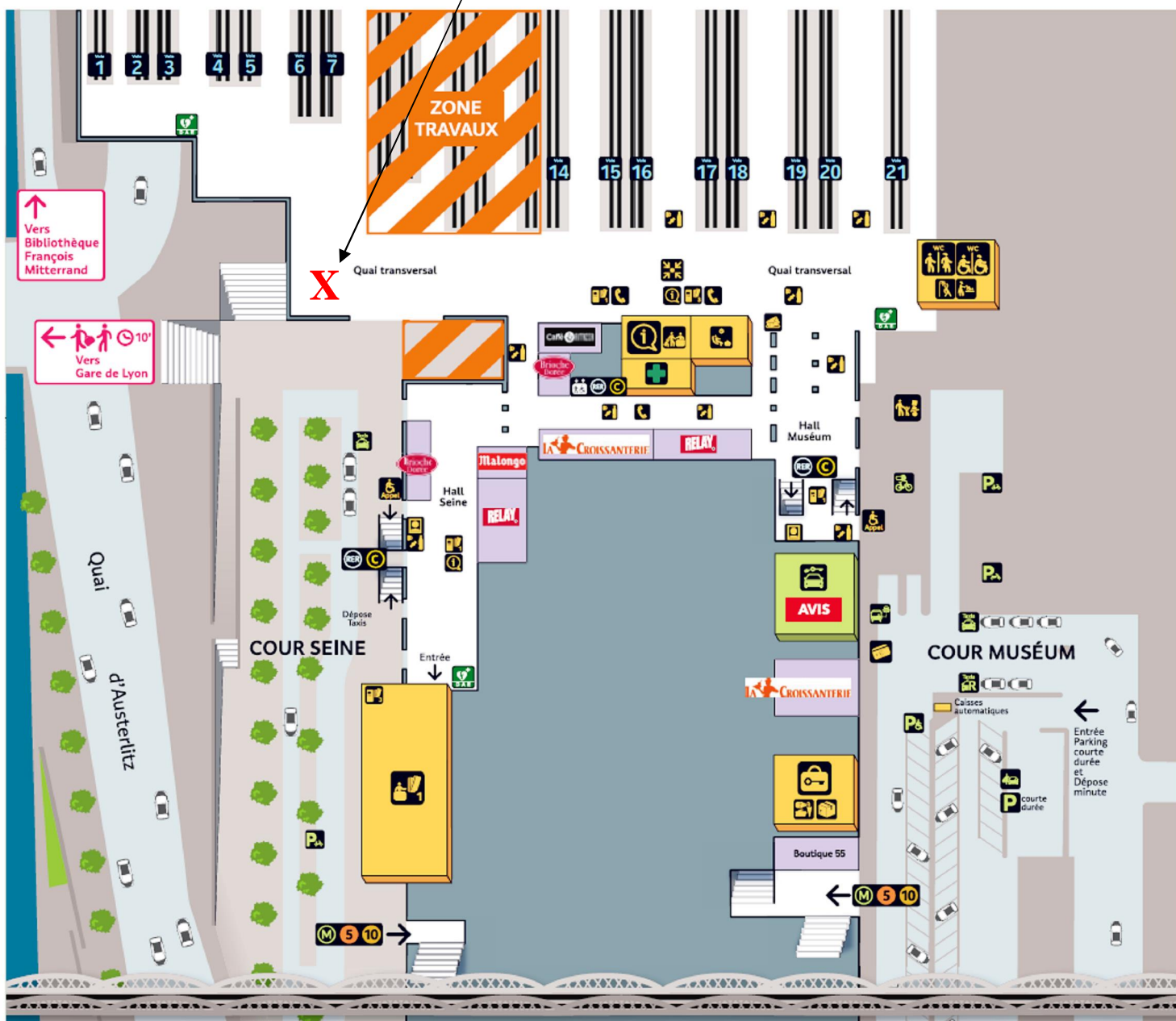
En espérant te compter parmi nous, nous te prions de croire, cher(e) ami(e),
en l'assurance de nos sentiments sportifs les meilleurs.

Le Responsable Départemental

Ahmed ZEGLI

Plan de la Gare d'Austerlitz

Point de rendez-vous du Stage Départemental Poussins et Benjamins Garçons et Filles



LISTE DES JOUEURS ET JOUEUSES SÉLECTIONNÉ(E)S

**pour le Stage Élite Départemental qui aura lieu
du Lundi 28 Avril 2019 au Vendredi 3 Mai 2019 (Inklus)
à SALBRIS (41).**

Comité de Paris (CD75TT)

N° Licence	NOM	PRENOM	Sexe	CAT	CLUB	Pts 09/19	Pts 01/19	Pts 04/19
7525074	FENG	Ahlya	F	B2	PARIS IX TT	500	500	542
7521830	HAN	Thomas	M	B1	PARIS 13 TT	658	707	763
7524711	HUYNH	Mael	M	B2	CPS 10EME	500	556	581
7523006	LESCADRON	Noémie	F	B1	ATT XV	500	500	471
7523641	LO	Maxence	M	B2	PARIS 13 TT	613	632	673
7521698	MALPERTU	Ethan	M	B2	ESPERANCE REUILLY	551	549	622
7524228	NAMUR	Aurèle	M	B1	CPS 10EME	539	576	580
7523712	OLIVIER-BALAFAS	Félix	M	P	JUMP	501	512	536
7523996	SCHMITT	Gabriel	M	B1	SPORTING PARIS 20 TT	533	500	496
7524303	VILCOCQ	Anatole	M	P	PARIS 13 TT	500	500	538
7524223	VOLLANT	Ulysse	M	P	SPORTING PARIS 20 TT	500	500	504
7523728	ZRIBI-ZARKA	Rafael	M	P	JUMP	505	500	572
7523727	ZRIBI-ZARKA	Sacha	M	B2	JUMP	521	555	601

Comité de Seine-Saint-Denis(CD93TT)

N° Licence	NOM	PRENOM	Sexe	CAT	CLUB	Pts 09/19	Pts 01/19	Pts 04/19
9319937	DELERUE	Alexandre	M	B2	Livry - Gargan EP	500	549	552
9320512	DRUAUX	Roméo	M	B1	Bobigny AC	522	583	568
9320016	EHRlich	William	M	B1	Noisy le Grand CSTT	500	500	505
9320538	NOGRETTE	Shaïne	M	P	Drancy JA	514	572	634
9320824	PELMONT	Jasmine	F	B1	Saint-Denis US93TT	528	504	546
9321001	POINTURIER	Renaud	M	B2	Pantin CMS	637	719	828
9320718	RODRIGUES MARTINS	Mathis	M	B2	Livry - Gargan EP	502	518	551
9320540	TAILLEFERT	Ilhan	M	B1	Drancy JA	500	521	553

Comité du Val-de-Marne (CD94TT)

N° Licence	NOM	PRENOM	Sexe	CAT	CLUB	Pts 09/19	Pts 01/19	Pts 04/19
9447957	ABOULKHEIR	Vadim	M	B2	Fontenaysienne USTT	586	597	646
9455188	CAMPANELLA	Sofia	F	P	Fresnes AAS	500	500	510
9447866	CRON--ANTORE	Malo	M	B1	Fresnes ASS	555	508	524
9456656	DANSET-SOLT	Guillaume	M	P	Maisons Alfort JS	500	531	599
9454352	DUCCLOS-SABAS	Stéphane	M	B1	Fontenaysienne USTT	506	521	513
9456638	EDAN	Romane	F	P	Fontenaysienne USTT	500	503	552
9457171	ETIENNE	Lilou	F	P	Créteil USTT	513	522	522
9454885	GRANDGIRARD	Thomas	M	B1	Nogent TT	543	544	632
9453222	JOHNSTON	Nolan	M	P	Fontenaysienne USTT	500	503	558
9453343	LALMAS	Clara	F	B1	Fresnes AAS	500	500	500
9456449	LISENA	Mathis	M	P	Bry PSC	500	500	518
9456305	NGUYEN TAKIZAWA	Taiga	M	P	VGA St Maur US	500	500	514
9452677	PARICHON	Maxent	M	B2	Vincennes TT	658	718	724
9454825	PIRES	Théo	M	B1	Thiais ASTT	632	700	748
9452896	SALHI	Adam	M	P	Fontenaysienne USTT	514	546	545
9454643	SAPENA	Lucas	M	B1	Villiers sur Marne ES	595	615	625
9454388	ZUDDAS	Alexandre	M	B2	Vincennes TT	686	735	723

L'équipe technique présente sur le stage sera la suivante :

- **CD75TT** : Arnaud GALAIS (Responsable), Florian DENERIER (Sporting Paris 20) et Christian ROUSSEAU (Esperance Reuilly).
- **CD93TT** : Ahmed ZEGLI (Responsable), Camille SAUZET (Bobigny AC) et Kévin NGUYEN (Bourgetin CTT).
- **CD94TT** : Xavier NOGARA (Responsable), Christian OUAZ (Charenton TT), Alexis MILLOT (JS Alfort) et Aline ROCHER (VGA Saint Maur US).
- **Relanceurs** : Aline ROCHER (1819), Kévin NGUYEN (1852) et Antonin OBERHAUSER (1124).

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.

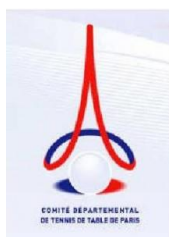
9 - Je respecte les horaires que l'on m'a donnés.

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.

PLANNING DU STAGE DÉPARTEMENTAL JEUNES - POUSSINS / BENJAMINS du Dimanche 28 Avril 2019 au Vendredi 3 Mai 2019 à SALBRIS

Stage Poussins/Benjamins - du Dimanche 28 Avril au Vendredi 3 Mai 2019							
		Travail individualisé	Séance de comptage	Travail physique			
		Séance de rythme	Séance groupe S/R	Echauffement physique			
	Dimanche 28/04	Lundi 29/04	Mardi 30/04	Mercredi 01/05	Jeudi 02/05	Vendredi 03/05	
8h10		Lever	Lever	Lever	Lever	Lever	
8h15		Réveil musculaire	Réveil musculaire	Réveil musculaire	Réveil musculaire	Réveil musculaire	
8h30		Petit déjeuner + préparation séance TT	Petit déjeuner + préparation séance TT	Petit déjeuner + préparation séance TT	Petit déjeuner + préparation séance TT	Petit déjeuner + préparation séance TT + rangement chambre	
9h15		Circuit d'ateliers dynamiques	Circuit d'ateliers dynamiques	Circuit d'ateliers dynamiques	Circuit d'ateliers dynamiques	Circuit d'ateliers dynamiques	
9h45		séance de rythme, tenue de balles, ... commune à tous les stagiaires.					
10h30							
11h00							
11h30		montée de tables					
12h00							
12h15		Etirements + Retour au calme	Etirements + Retour au calme	Etirements + Retour au calme	Etirements + Retour au calme	Jeu libre	
12h20		Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	
13h15		Repos + préparation séance TT	Repos + préparation séance TT	Repos + préparation séance TT	Repos + préparation séance TT	Douche et bilans	
14h30		Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement		
14h45				Séance de matchs par équipes			
15h30							
16h00							
16h15		Rendez-vous 16h15 Train N° 3913 Départ 17h07 Arrivée 18h32 transfert car	Pause	Pause	Séance de matchs par équipes	Pause	Train N° 3914 Départ 16h27 Arrivée 18h02
16h30							
17h00	Autre activité facultatif		Autre activité facultatif	Autre activité facultatif		Autre activité facultatif	
17h30	Douche + temps libre		Douche + temps libre	Douche + temps libre		Douche + temps libre	
18h15	Réunion, repas et installation	Repas	Repas	Repas	Repas		
19h30		Veillée	Veillée	Veillée	Veillée		
20h30		Coucher	Coucher	Coucher	Coucher		
21h45							





STAGE POUSSINS / BENJAMAINS

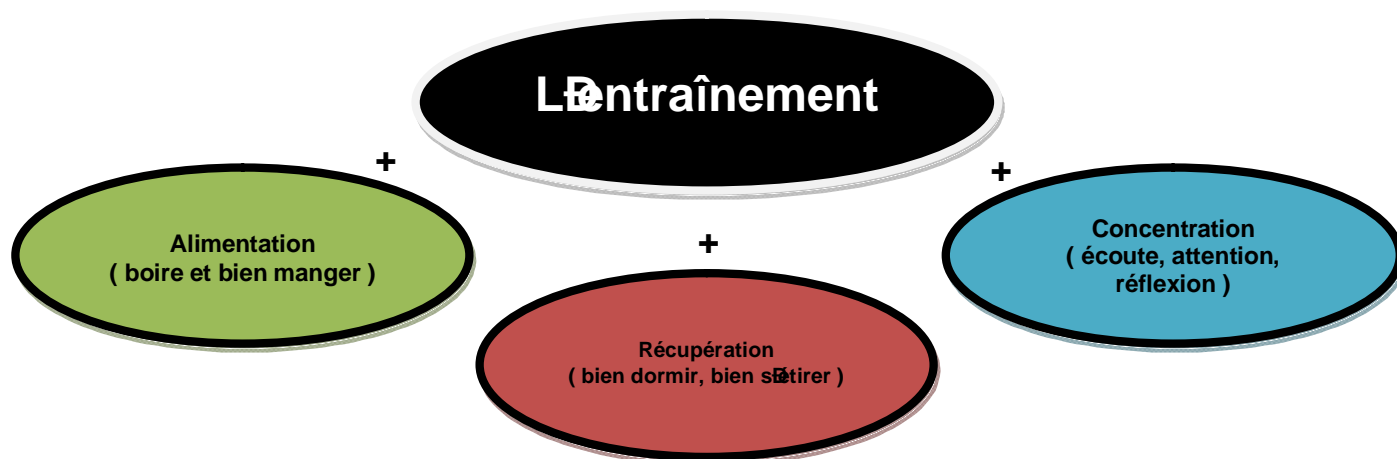
Du 28/04/2019 au 03/05/2019

HORAIRES



- 8H00 / 8H15 Lever
- 8H15 / 8H30 Réveil musculaire
- 8H30 / 9H10 Petit déjeuner / Toilette / Préparation séance TT
- **9H15** **PRET POUR COMMENCER**
- 9H15 / 9H45 Echauffements
- 9H45 / 12H15 Séance Tennis de Table / Etirements
- 12H15 / 12H30 Rangement affaires
- 12H30 / 13H30 Déjeuner
- 13H30 / 14H25 Pause / Repos / Préparation séance TT
- **14H30** **PRET POUR COMMENCER**
- 14H30 / 14H45 Echauffements
- 14H45 / 17H30 Séance Tennis de Table
- 17h30 / 18H15 Autre activité ou temps libre / Etirements
- 18H15 / 19H15 Douches / temps libre (temps calme)
- 19H15 / 20H15 Dîner
- 20H15 / 21H15 Veillée
- 21H15 / 21H30 Préparation coucher + extinction des lumières

Pour réussir son stage et en profiter pleinement, c'est faire attention à tout ce qui se passe à côté de l'entraînement :



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 :
