

CONVOCATION

STAGE D'ÉTÉ BISTRITA - ROUMANIE

Du Jeudi 25 Juillet 2019 au Dimanche 11 Août 2019

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



Madame, Monsieur,

Vous ou 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 depuis quelques années, 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 11 joueurs et la délégation Val d'Oisienne sera composée de 18 joueurs.

Le stage sera encadré par **Jérémy SERRE** (CD93TT) et **Lucian FILIMON** (CD95TT) 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 25 Juillet 2019 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 (une photocopie) pour les mineurs accompagnée de l'autorisation de sortie de territoire.

Le retour est prévu le Dimanche 11 Août 2019 à 08H00 à l'Aéroport de Paris-Beauvais au Terminal 1 (vol W6 3331).

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**

	NOM	Prénom	Date de Naissance	Catégorie	Sexe	Points Clt	CLUB	Comité
1	NGUYEN	Kévin	23/08/2002	J2	M	1842	BOURGETIN CTT	CD93TT
2	NGUYEN	Alexandre	08/05/2007	M1	M	1355	BOURGETIN CTT	CD93TT
3	GARMA	Maelys	07/08/2006	B2	F	623	BOURGETIN CTT	CD93TT
4	PELARD	Ewen	15/03/2007	M1	M	500	BOURGETIN CTT	CD93TT
5	TAILLEFERT	Ilhan	29/05/2009	B1	M	521	DRANCY JA	CD93TT
6	NOGRETTE	Shaïne	29/03/2010	P	M	572	DRANCY JA	CD93TT
7	PELMONT	Jasmine	20/06/2009	B1	F	504	SAINT-DENIS US93TT	CD93TT
8	SACKO	Karttougou	10/06/1993	S	F	1338	SAINT-DENIS US93TT	CD93TT
9	SERRE	Jérémy	15/05/1986	S	M	2013	PAVILLONNAIS SE	CD93TT
10	AUDIOT	Clément	18/10/1991	S	M	1727	BOURGETIN CTT	CD93TT
11	POURLIER	Gwendoline	02/11/1987	S	F	1242	BOURGETIN CTT	CD93TT

	NOM	Prénom	Date de Naissance	Catégorie	Sexe	Points Clt	CLUB	Comité
1	AMADON	Ilan	15/3/2004	C2	M	1638	ERMONT-PLESSIS	CD95TT
2	CARRASSET	Titouan	2/12/2005	C1	M	1301	EZANVILLE ECOUEN	CD95TT
3	CHENE	Théo	16/3/2004	C2	M	1634	ST GRATIEN AS	CD95TT
4	COLLART	Lilian	22/6/1999	S	M	1511	EZANVILLE ECOUEN	CD95TT
5	DAVID	Christopher	3/1/2004	C2	M	1839	ERMONT-PLESSIS	CD95TT
6	DESPINOY	Salomé	25/7/2006	M2	F	850	ERMONT-PLESSIS	CD95TT
7	DEVAULT	Eric	5/8/2004	C2	M	1793	77-COMBS SENART TT	CD77TT
8	DUPUIS	Hugo	24/9/2002	J2	M	1643	77-US ROISSY TT	CD77TT
9	FILIMON	Lucian	2/4/1979	S	M	2719	CD95TT	CD95TT
10	KHEZZANE	Ilane	2/7/2007	M1	M	637	DOMONT TENNIS DE	CD95TT
11	LE	Solen	23/10/2007	M1	F	705	MONTMORENCY	CD95TT
12	LE TICH	Killian	7/3/2006	M2	M	728	MENUCOURT ASTT	CD95TT
13	NDONGO	Yrvane	24/1/2004	C2	M	1170	SANNOIS OS TT	CD95TT
14	OULD OUALI	Kamyl	1/8/2006	M2	M	1102	ERMONT-PLESSIS	CD95TT
15	PAGNOUX	Thibaud	8/3/2003	J1	M	1463	77-AMICALE	CD77TT
16	PARIS	Kentin	13/10/2000	S	M	1895	ERMONT-PLESSIS	CD95TT
17	VARNICA	Sacha	27/7/2004	C2	M	1525	MERY US TT	CD95TT
18	VERGNE	Mélissa	14/7/2000	S	F	1598	ERMONT-PLESSIS	CD95TT

CHOSSES À 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 (type running car très important pour éviter les blessures))
- 1 paire de claquette (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 (avec l'ordonnance) éventuellement ; et le signaler sur l'autorisation parentale
- Prévoir des petits pensements contre les ampoules, doliprane (important), crème solaire, antimoustique etc...
- 1 sac pour le linge sale
- Des jeux de cartes, de société, etc...
- Lecteur MP3
- les consoles sont interdites.

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 donné.

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 ZEGLI
Conseiller Technique Départemental du CD93TT