

À Saint-Denis, le Lundi 27 Janvier 2020

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

Objet : Stage Départemental Minimes à Juniors Garçons et Filles, en collaboration avec le CD95TT.

Cher ami pongiste,

J'ai le plaisir de te confirmer ta participation pour le Stage Départemental **de FÉVRIER 2020 en internat** pour les Minimes à Juniors Garçons et Filles ; dans la continuité des Regroupements et de la Détection Jeunes.

Ce stage se déroulera du **Lundi 10 Février 2020** au **Vendredi 14 Février 2020 (inclus)** au CDFAS ( Centre Départemental de Formation et d'Animation Sportives ) D'EAUBONNE, 64 Rue des Bouquinville, 95600 EAUBONNE.

Le RDV ( l'accueil ) se fera directement au CDFAS le **Lundi à 8H45**, et le retour le **Vendredi à 17H00** au CDFAS.

Il sera encadré par **Ahmed ZEGLI, Camille SAUZET** et **Rémi ZENOU** ( du CD93TT ).

**N'oublie pas de prendre dans ton sac :**

- **Ton matériel de Tennis de Table dans un sac à dos ( raquette, short, chaussure, ... )**
- **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**
- **1 maillot de bain ( pour éventuellement le sauna ou jacuzzi )**
- **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

( **ci-joints** : la liste des joueurs participants au Stage Élite InterDépartemental + Mémento + Planning prévisionnel de la semaine + Fiche Entraîneur )

# LISTE DES JOUEURS ET JOUEUSES SÉLECTIONNÉ(E)S

pour le Stage Élite InterDépartemental qui aura lieu  
du Lundi 10 Février 2020 au Vendredi 14 Février 2020 ( Inklus )  
au CDFAS D'EAUBONNE ( 95 ).

## Comité de la Seine-Saint-Denis ( CD93TT )

N° Licence	NOM Prénom	Club	Sexe	Cat.	Clts / Pts Phase 1	Clts / Pts Phase 2
9321240	DRAPIER Timothée	Noisy le Grand CSTT	M	M1	6 / 652	6 / 662
9320512	DRUAUX Roméo	Bobigny AC	M	B2	6 / 609	6 / 605
9318731	DRUAUX Ulysse	Bobigny AC	M	C1	9 / 961	10 / 1078
9317804	HOSENALLY Oumehani	Bourgetin CTT	F	J2	13 / 1344	14 / 1435
9535284	MADI Kaïs	Saint - Denis US93TT	M	C1	5 / 562	8 / 822
9450644	MOLOHIO Elise	Noisy le Grand CSTT	F	C2	6 / 611	6 / 617
9318075	PEREZ Esteban	Noisy le Grand CSTT	M	C1	12 / 1234	13 / 1338
9318551	SCHWITZGABEL Lara	Bobigny AC	F	C2	5 / 500	5 / 567
9319396	VILLA Guillaume	Noisy le Grand CSTT	M	C1	12 / 1200	12 / 1278

## Comité du Val d'Oise ( CD95TT )

N° Licence	NOM	Prénom	Club	Sexe	Cat.	Points	Clts
9529154	BARTHELEMI	Victoire	BEAUCHAMP CTT	F	J1	1460	14
9533931	CHENE	Théo	ST GRATIEN AS	M	J1	1719	17
9530941	DAVID	Christopher	ERMONT-PLESSIS BOUCHARD TT	M	J1	1944	19
9536161	KHEZZANE	Ilane	DOMONT TENNIS DE TABLE	M	M2	839	8
9535819	LE TICH	Killian	MENUCOURT ASTT	M	C1	1038	10
9537022	LOOCK	Adrien	HERBLAY ASTT	M	M2	873	8
9535510	LOUILLAT-SAADOUN	Robinson	EAUBONNE CSM	M	M2	759	7
9532393	NDONGO	Yrvane	EAUBONNE CSM	M	J1	1205	12
9534198	OULD OUALI	Kamyl	ERMONT-PLESSIS BOUCHARD TT	M	C1	1457	14

## Délégation Etrangère ( Norvège et Luxembourg )

N° Licence	NOM	Prénom	Club	Sexe	Particpe
NOR	FARNES	Michael	Norvège	M	OUI
NOR	JOHANSON	Isak	Norvège	M	OUI
LUX	BIRSTROM	Yacob	Luxembourg	M	en attente
LUX	COLLE	Tom	Luxembourg	M	en attente
LUX	RUKOS	Paul	Luxembourg	M	en attente
LUX	SCHOLTES	Tom	Luxembourg	M	en attente
LUX	STEPHANY	Loris	Luxembourg	M	en attente
LUX	VAN DESSEL	Mael	Luxembourg	M	en attente
LUX	VANTS	Gene	Luxembourg	M	en attente

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

- **CD93TT** : Ahmed ZEGLI (Responsable), Camille SAUZET (Bobigny AC)  
et Rémi ZENOU (Saint-Denis US93TT).
- **CD95TT** : Lucian FILIMON (Responsable), Jonathan MATHIAS (Eaubonne CSM).
- **Luxembourg** : Dragos OLTEANU (Responsable).
- **Relanceurs** : Alexis GAGNOL (N° 222 / 2457 points), Kentin PARIS (19/1918 points)  
et 1 jeune Luxembourgeois (1950 points).

# 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.

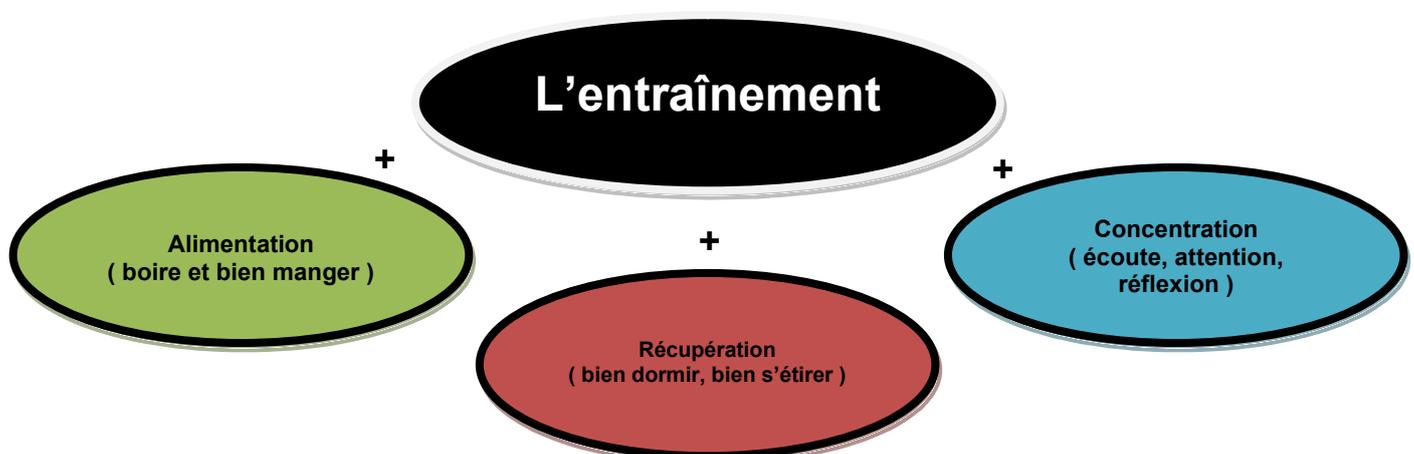
## 9 - Je respecte les horaires que l'on m'a donnés.

## 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.

- 7H45 / 8H00      Lever
- 8H00 / 8H15      Réveil musculaire
- 8H15 / 8H50      Petit déjeuner / Toilette / Préparation séance TT
- **9H00**                    **PRET POUR COMMENCER**
- 9H00 / 9H20      Echauffements + Articulations
- 9H20 / 12H00      Séance Tennis de Table / Etirements
- 12H00 / 13H00      Déjeuner
- 13H00 / 14H30      Pause / Repos / Préparation séance TT
- **15H00**                    **PRET POUR COMMENCER**
- 15H00 / 15H20      Echauffements + Articulations
- 15H20 / 17H50      Séance Tennis de Table
- 17h50 / 18H00      Etirements / Bilan
- 18H00 / 19H00      Douches / temps libre ( temps calme )
- 19H00 / 20H00      Dîner
- 19H30 / 20H30      Dîner
- 20H30 / 21H45      Veillée ou vidéos ou temps libre ( en fonction du planning )
- 21H45 / 22H00      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 :**

---

---

---

---