

## COMPTE - RENDU

### du 5<sup>ème</sup> Regroupement du Pôle Départemental Poussins / Benjamins du SAMEDI 11 DÉCEMBRE 2021 À BOBIGNY

Ce 5<sup>ème</sup> Regroupement Départemental Poussins / Benjamins s'est déroulé à Bobigny et a réuni 9 joueurs : 2 Poussins, 6 Benjamins (dont 1 Fille) et 1 Minime.



**Encadré par** : Ahmed ZEGLI et Camille SAUZET.

**Relanceur** : à la recherche d'un jeune motivé.

**Clubs représentés** : 6 :

**Bobigny AC** : 3 garçons

**Bourgetin CTT** : 2 garçons

**Drancy JA** : 1 garçon

**Gagny USM** : 1 garçon

**Neuilly Sur Marne TT** : 1 garçon

**Noisy le Grand CSTT** : 1 fille

	Filles	Garçons	TOTAL
Poussins :	0	2	2
Benjamins 1 :	1	3	4
Benjamins 2 :	0	2	2
Minimes 1 :	0	1	1
	1	8	9

## Liste des jeunes présents : 9

REGROUPEMENT DU PÔLE DÉPARTEMENTAL N° 5 DU SAMEDI 11 DÉCEMBRE 2021 À BOBIGNY

### Liste des joueurs du Groupe du Pôle Départemental Jeunes 2021 / 2022

N° Licence	NOM Prénom	Club	Sexe	Cat.	Clts / Pts Phase 1	Clts / Pts Phase 2
9322219	ALTAF Arshan	Bobigny AC	M	B2	5 / 566	
9323114	ALTAF Ayaan	Bobigny AC	M	P	5 / 500	
9323494	DJAMPOU Raphaël	Bourgetin CTT	M	P	5 / 500	
9321932	<b>DRAPIER Mélanie</b>	<b>Noisy le Grand CSTT</b>	<b>F</b>	<b>B1</b>	<b>5 / 500</b>	
9322241	FERRARI JEAN JOSEPH Ugo	Bobigny AC	M	B2	5 / 530	
9323363	LEGROS Arthur	Drancy JA	M	B1	5 / 500	
9322263	NAGGAEA Krishi	Neuilly Sur Marne TT	M	M1	5 / 500	
9321914	PARSAT Gabriel	Gagny USM	M	B1	5 / 508	
9322586	TRAN Nathan	Bourgetin CTT	M	B1	5 / 500	

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

### Programme de la journée :

09h30 à 09h40 : Accueil des Jeunes

09h40 à 09h45 : Échauffement + Étirements et Articulations

09h45 à 11h00 : Séance 1 de groupe (régularité, déplacement et tenue de balle) et panier

11h00 à 11h05 : Pause

11h05 à 11h20 : Circuit Training sur le positionnement et la coordination

11h20 à 11h35 : Travail sur le service revers (latéral)

11h35 à 12h15 : Séance 2 de groupe (service / remise / mise en situation)

12h15 à 12h25 : Matches

12h25 à 12h30 : Étirement + retour au calme avec bilan sur la séance entraîneur/jeunes.





## Bilan de la matinée :

### Entraînement encadré par Ahmed ZEGLI et Camille SAUZET :

Pour ce cinquième regroupement de notre pôle Poussins / Benjamins de la saison, neuf joueurs étaient présents.

Nous avons commencé la matinée par un échauffement physique ainsi qu'un échauffement à la table.

La séance a été axée sur un travail de liaison (revers/top-spin coup droit) et de panier de balles. L'objectif était plus précisément basé sur la liaison revers-coup droit et donc sur le fait de poser les pieds avant de jouer le top-spin coup droit.

Après la petite pause, nous avons fait un circuit training sur le thème du travail de pied et la coordination.

À la suite du circuit-training, une partie sur le travail du service a été mise en place.

Nous avons mis en place directement un exercice avec le service revers latéral (le service que l'on avait travaillé au dernier regroupement). L'objectif était de servir et d'enchaîner avec un top-spin coup droit. Nous avons fini par quelques tours de montée de table.

Le groupe a bien travaillé durant la matinée. Nous souhaitons que ces efforts continus tout au long de l'année, si la situation sanitaire nous le permet, et que ce groupe soit un peu plus étoffé.

Nous vous souhaitons de bonnes vacances ainsi que de bonnes fêtes de fin d'année.

Nous remercions le club de Bobigny pour son accueil.





ALTAF Arshan  
Bobigny AC



ALTAF Ayaan  
Bobigny AC



DJAMPOU Raphaël  
Bourgetin CTT



DRAPIER Mélanie  
Noisy le Grand CSTT



FERRARI JEAN JOSEPH Ugo  
Bobigny AC



KODJO Lucien  
Bobigny AC



LEGROS Arthur  
Drancy JA



MARTHI TOFFOLON Yoann  
Neuilly Sur Marne TT



NAGGAEA Krishi  
Neuilly Sur Marne TT



PARSAT Gabriel  
Gagny USM



TRAN Nathan  
Bourgetin CTT



SAUZET Camille  
CD93TT / Bobigny AC



ZEGLI Ahmed  
CD93TT / CTD



## Rappel des prochains Regroupements du Pôle Départemental Poussins / Benjamins :

- 1— Samedi 25 Septembre 2021 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 2— Samedi 16 Octobre 2021 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 3— Samedi 13 Novembre 2021 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 4— Samedi 27 Novembre 2021 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 5— Samedi 11 Décembre 2021 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 6- Samedi 08 Janvier 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 7- Samedi 22 Janvier 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 8- Samedi 05 Février 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 9- Samedi 19 Février 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 10- Samedi 12 Mars 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 11- Samedi 26 Mars 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 12- Samedi 16 Avril 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 13- Samedi 21 Mai 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30
- 14- Samedi 04 Juin 2022 à BOBIGNY de 9h30 à 12h30

## La Technique du CD93TT

