

À Saint-Denis, le Jeudi 14 Avril 2022

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

Objet : Confirmation de participation au Stage départemental cadets à juniors 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 Cadets / Juniors en internat ; du
Dimanche 24 Avril 2022 au **Jeudi 28 Avril 2022** à Saint Brévin les Pins (44).

Il sera encadré par **Ahmed ZEGLI, Camille SAUZET** du CD93TT, ainsi que 2 entraîneurs de chaque Comité
et 2 à 3 relanceurs.

Le transport se fera en **AUTOCAR** :

Pour le départ, rendez-vous le **Dimanche 24 Avril 2022 à 10H00 au 7 Rue Lachelier 75013 PARIS**, (côté
l'axe des entrées de la Halle Carpentier).

Pensez à prévoir un pique-nique pour le repas du dimanche midi.

Et le retour est prévu le **Jeudi 28 Avril 2022 vers 20H30 au 7 Rue Lachelier 75013 PARIS.**

N'oubliez pas de prendre dans ton sac :

- **Ton matériel de Tennis de Table dans un sac à dos (raquette, short, chaussure, serviette, gourde)**
- **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 ou tongs (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 (haut et bas)**
- **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) (K-way)**
- **1 vêtement de nuit (pyjama)**
- **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 + mémento + planning prévisionnel de la semaine + fiche entraîneur)

**Listes des joueurs et joueuses sélectionné(e)s
pour le Stage InterDépartemental (CD75 + CD93 + CD94)
qui aura lieu à Saint Brévin les Pins (44)
du Dimanche 24 Avril 2022 au Jeudi 28 Avril 2022 (inclus)**

<i>NOM</i>	<i>PRÉNOM</i>	<i>CATEGORIE</i>	<i>POINTS MENSUEL</i>	<i>CLUB</i>
GARBAY	GILIANE	J3	1834	ESPERANCE REUILLY
FROT	NICOLAS	J3	1813	JAM PARIS 14
SALLE	THOMAS	J3	1782	PARIS 13 TT
ARMAND	CELIAN	J2	1745	CHARENTON TT
DING	THOMAS	J3	1706	ESPERANCE REUILLY
HUGUES	ROMAIN	J1	1617	ESPERANCE REUILLY
SK HOSSEIN	ZAYYAN BIN	J3	1603	BOURGETIN CTT
LACROIX	BASTIEN	J3	1573	SPORTING PARIS 20 TT
RAPOPORT	URIEL	J3	1542	JAM PARIS 14
GUEVEL	TIMOTHE	J1	1488	FONTENAYSIENNE US
BASILE	MATHIEU	J2	1444	LES LILAS TT
HAN	THOMAS	M2	1437	PARIS 13 TT
HUA	LOUIS	M2	1353	PARIS 13 TT
SARHADIAN	REMY	J1	1315	VGA SAINT MAUR
VINCI	ORNELLA	J1	1314	FONTENAYSIENNE US
MADI	KAÏS	J1	1247	SAINT - DENIS US93TT
STORA	ELIE	C1	1218	FONTENAYSIENNE US
NAPASEUTH	NOA	C1	1194	ESPERANCE REUILLY
BONNY GRISOGLIO	FELIX	C2	1194	JAM PARIS 14
LAISNEY	ROBIN	C1	1185	FONTENAYSIENNE US
LABOURDETTE	LUCIE	C1	1177	FONTENAYSIENNE US
ZUDDAS	ALEXANDRE	C1	1158	FONTENAYSIENNE US
LECUYER	INES	J2	1153	VGA ST MAUR US TT
MARTRON	JULES	J3	1150	LIVRY - GARGAN EP
HOSENALLY	ASHFANI	C2	1094	BOURGETIN CTT
MOTTIN	RONAN	J1	1092	SAINT - DENIS US93TT
TEYSSÉDRE	LOUIS	M2	1025	TT PARIS XV
DRAPIER	TIMOTHÉE	C1	1019	NOISY LE GRAND CSTT
KOULAOUINHI	LORENZA	C2	1016	VGA ST MAUR US TT
THERASSE	LEA	J2	970	THIAIS AS TT
SAPENA	LUCAS	M2	926	FONTENAYSIENNE US
SCHWITZGABEL	LARA	J2	865	BOBIGNY AC
GARMA	MAELYS	J1	818	BOBIGNY AC
VILCOCQ	ANATOLE	M1	780	PARIS 13 TT
EDAN	ROMANE	M1	762	FONTENAYSIENNE US
LESCAUDRON	NOEMIE	M2	758	TT PARIS XV
ALTAF	SUBHAN	C2	732	BOBIGNY AC
SEKHRI	LENA	C2	538	BOBIGNY AC

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

- **CD75TT** : Arnaud GALAIS et Philippe LEFEBVRE.
- **CD93TT** : Ahmed ZEGLI et Camille SAUZET.
- **CD94TT** : Yoann RICHARD et Stéphanie JOURDAN.
- **Relanceurs** : Clément CARLIER (N° 713), í í í í í í et í í í í í í ..

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, gourde, serviette, ...).

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/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 chaussons/tong.

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/ou un dessert. (le midi et le soir)

Je pense à boire.

6 - Dans l'hébergement :

Je suis en chaussons/tong.

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.



STAGE CADETS / JUNIORS

Du 24/04/2022 au 28/04/2022

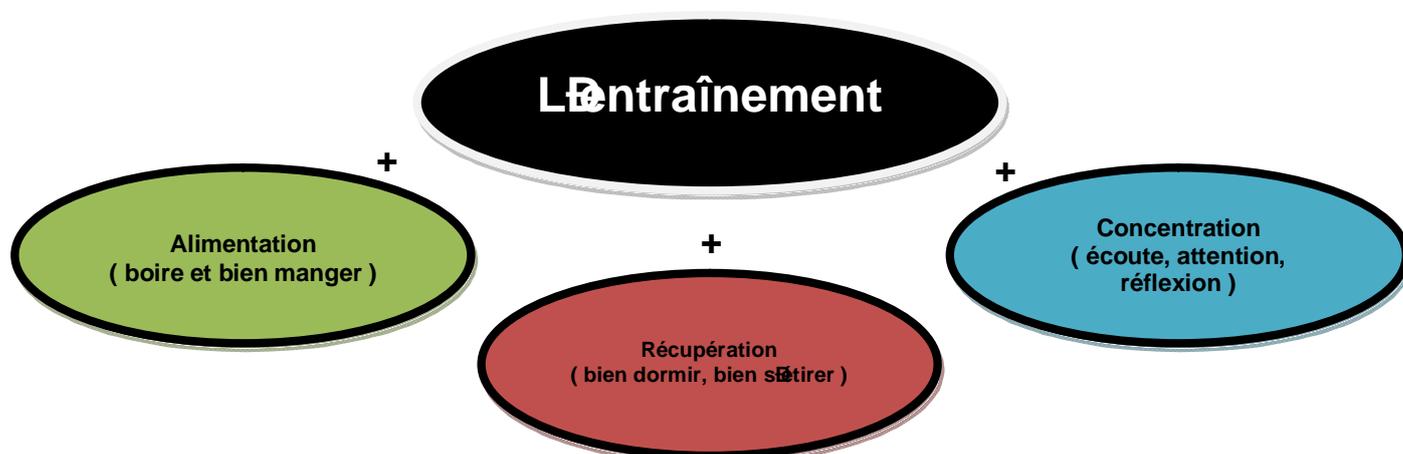
HORAIRES



- 7H45 / 8H00 Lever
- 8H00 / 8H15 Réveil musculaire
- 8H15 / 9H00 Petit déjeuner / Toilette / Préparation séance TT
- **9H10** **PRET POUR COMMENCER**
- 9H10 / 9H30 Échauffements
- 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 Échauffements
- 14H45 / 17H30 Séance Tennis de Table
- 17h30 / 18H15 Matchs / Autre activité / Étirements
- 18H15 / 19H15 Douches / temps libre (temps calme)
- 19H15 / 20H15 Dîner
- 20H15 / 21H30 Veillée
- 21H30 / 21H45 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 au début 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 :
