

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'ouest de l'entrée 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<br/>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

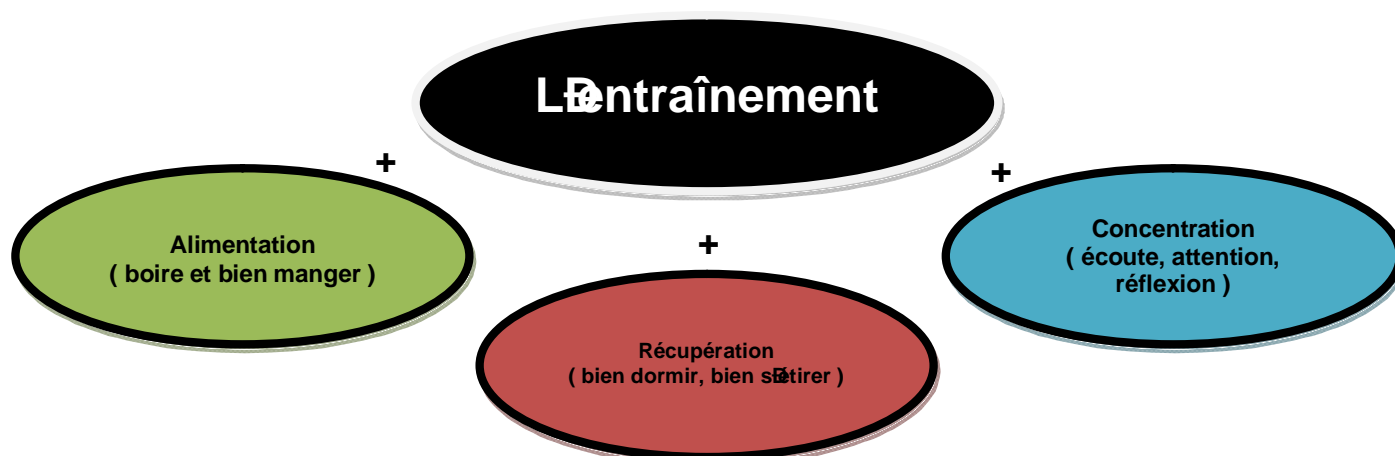
### HORAIRES



- 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 :**

---

---

---

---