TENNIS DE TABLE
COMITÉ DE LA
SEINE-SAINT-DENIS

1-3, Rue de la Poterie, 93200 Saint-Denis
fftt.ssd@wanadoo.fr - 01 48 31 83 22
www.cd93tt.fr - Cd93tt

À Saint-Denis, le Lundi 17 Avril 2023

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

Objet : Confirmation de participation au stage interdépartemental de minimes à juniors garçons et filles,
En collaboration avec le CD94TT et le CD75TT.

Cher ami pongiste,
Jôai le plaisir de te confirmer ta participation pour le stage interdépartemental minimes à Juniors en internat ;
du **Dimanche 23 Avril 2023** au **Vendredi 28 Avril 2023** **(inclus)** au **CREPS DE POITIERS (86).**

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

Le transport se fera en **AUTOCAR** :
Pour le départ, rendez-vous le **Dimanche 23 Avril 2023 à 8H45 au 7 Rue Lachelier 75013 PARIS, (**cêst lôune des entrées de la Halle Carpentier).
Pensez à prévoir un déjeuner et un goûter pour la journée du dimanche.
Et le retour est prévu le **Vendredi 28 Avril 2023 vers 23H30 / Minuit au 7 Rue Lachelier 75013 PARIS.**

Nôoublie 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 lôextérieur)**
- **1 paire de chaussons ou tongs (OBLIGATOIRE dans lôhébergement)**
- **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 lôentraînement 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, etcé)**
- **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.é**
- **La fiche entraîneur à remettre au début du stage**
- **Une copie de la carte dôidentité (pour ceux qui en ont une)**
- **Téléphone portable, consoles, é 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 au CREPS DE POITIERS (86) du Dimanche 23 Avril 2023 au Vendredi 28 Avril 2023 (inclus).

	NOM	PRENOM	SEXE	CAT	CLUB	Pts 04/23	CD
1	ARMAND	CELIAN	M	J3	CHARENTON TT	1930	94
2	VILLA	GUILLAUME	M	J2	NOISY LE GRAND CSTT	1756	93
3	HUGUES	ROMAIN	M	J2	ESPERANCE REUILLY	1752	75
4	PEREZ	ESTEBAN	M	J2	NOISY LE GRAND CSTT	1637	93
5	HUA	LOUIS	M	C1	PARIS 13 TT	1580	75
6	TALBI	YANNIS	M	J1	CHARENTON TT	1504	94
7	VINCI	ORNELLA	F	J2	FONTENAYSIENNE US	1495	94
8	BARRE	EVAN	M	C1	PARIS 13 TT	1470	75
9	NAPASEUTH	NOA	M	C2	ESPERANCE REUILLY	1469	75
10	MADI	KAIS	M	J2	SAINT - DENIS TT93	1434	93
11	OKAMURA	YUME	M	J3	ESPERANCE REUILLY	1430	75
12	SALHA OJIMA	ISSA	M	C1	ALFORT JS	1415	94
13	MOHAMEDI	RYWAN	M	J1	FONTENAYSIENNE US	1403	94
14	PATISSIER	JULES	M	J1	MONTREUIL ES	1387	93
15	HUMBERT	BAPTISTE	M	C2	VGA SAINT MAUR US TT	1365	94
16	TEYSSEDRE	LOUIS	M	C1	PARIS 13 TT	1360	75
17	THAO	MATHIS	M	J2	CHARENTON TT	1340	94
18	MOTTIN	RONAN	M	J2	SAINT - DENIS TT93	1335	93
19	DRAPIER	TIMOTHE	M	C2	NOISY LE GRAND CSTT	1306	93
20	LABOURDETTE	LUCIE	F	C2	FONTENAYSIENNE US	1295	94
21	HOSENALLY	ASHFANI	F	J1	BOURGETIN CTT	1292	93
22	LAISNEY	ROBIN	M	C2	FONTENAYSIENNE US	1281	94
23	CALENDRIER	LEOPOLD	M	C2	VGA SAINT MAUR TT	1198	94
24	VILCOCQ	ANATOLE	M	M2	PARIS 13 TT	1150	75
25	LOROT	MAXIMILIEN	M	C1	VGA SAINT MAUR US TT	1141	94
26	YVONNET	NATHAN	M	C1	VGA SAINT MAUR US TT	1099	94
27	GALLIENNE	ADRIEN	M	C2	ORMESSON US	1034	94
28	EDAN	ROMANE	F	M2	FONTENAYSIENNE US	1017	94
29	ALTAF	SUBHAN	M	J1	BOBIGNY AC	997	93
30	SIBER	LEA	F	C1	ESPERANCE REUILLY	983	75
31	HADDOU	THILLELI	F	M1	NOISY LE GRAND CSTT	949	93
32	LESCAUDRON	NOEMIE	F	C1	PARIS XV	939	75
33	LE NOTRE	MARGOT	F	J1	ESPERANCE REUILLY	915	75
34	SCHWITZELGABEL	LARA	F	J3	BOBIGNY AC	911	93
35	GARMA	MAELYS	F	J2	BOBIGNY AC	908	93
36	ALTAF	ARSHAN	M	M1	BOBIGNY AC	904	93
37	FERRARI JEAN JOSEPH	UGO	M	M1	BOBIGNY AC	760	93

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

- **CD75TT :** Arnaud GALAIS (CTD) et Philippe LEFEBVRE (Esperance Reuilly).
- **CD93TT :** Ahmed ZEGLI (CTD) et Camille SAUZET (Bobigny AC).
- **CD94TT :** Yoann RICHARD (CTD) et Clément CARLIER (Fontenaysienne US).
- **Relanceurs :** Marie CHAPET (Issy les Moulineaux, N° 102)
  et Stephen RAVONISON (Fontenaysienne US, N° 497).

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.

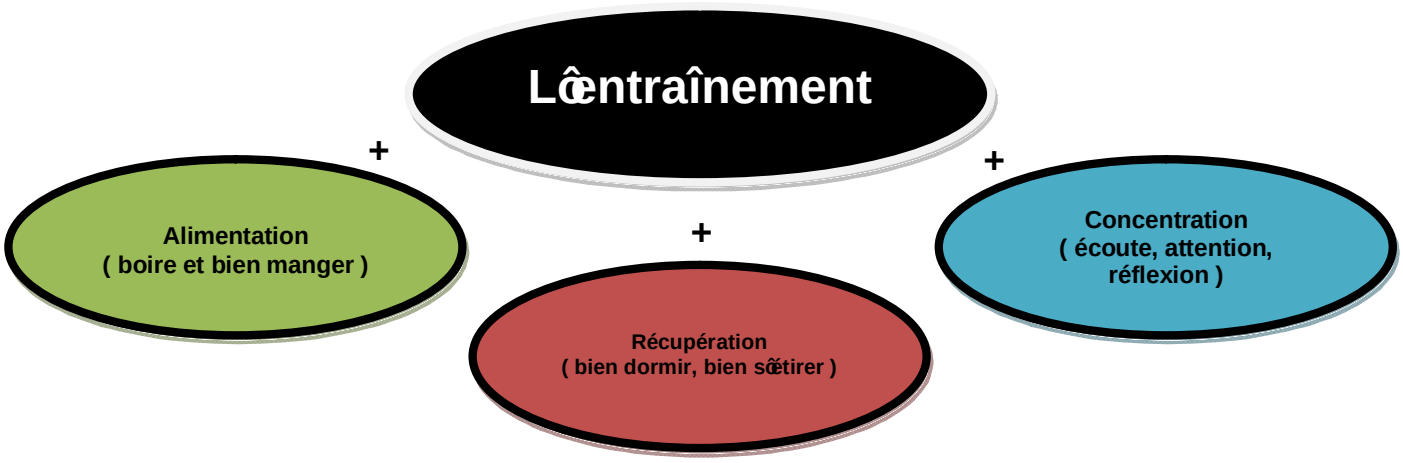
10 – Je respecte les enfants et les adultes du stage, des autres stages et les gens du centre et l'on me respecte.

11 – Je suis toujours partant pour toutes les activités proposées.

STAGE CADETS / JUNIORS
Du 23/04/2023 au 28/04/2023
HORAIRES APPROXIMATIFS

→ 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 / 13H25	Déjeuner
→ 13H25 / 14H25	Pause / Repos / Préparation séance TT
→ **14H30**	**PRET POUR COMMENCER**
→ 14H30 / 14H45	Échauffements
→ 14H45 / 17H30	Séance Tennis de Table
→ 17h30 / 18H30	Matchs / Autre activité / Étirements
→ 18H30 / 19H30	Douches / temps libre (temps calme)
→ 19H30 / 20H30	Dîner
→ 20H30 / 21H45	Veillée
→ 21H45 / 22H00	Préparation coucher + extinction des lumières

Pour réussir son stage et en profiter pleinement,
cœst faire attention à tout ce qui se passe à côté de lœntraînement :



Comité départemental conventionné par le Conseil général de la Seine-Saint-Denis pour la formation des dirigeants et cadres techniques des clubs locaux.
Le CD93TT est Agréé Jeunesse et Sport sous le numéro de SIRET : 343 109 898 000 43.

Stage de Perfectionnement InterDépartemental Minimes, Cadets et Juniors, Garçons et Filles

Fiche Entraîneur (à remettre au début du stage)

Nom : _____ Prénom : _____

Nom + Prénom de lœntraîneur : _____

Téléphone de lœntraîneur : _____

<u>Travail individualisé souhaité</u> :

1-_____

2-_____

3-_____

<u>Travail sur les services</u> :

1-_____

2-_____

3-_____

<u>Remarques sur le joueur ou la joueuse</u> :

1-_____

2-_____

3-_____