

À Saint-Denis, le Mardi 2 Avril 2024

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, le CD75TT et le CD39TT.

Cher ami pongiste,

J'ai le plaisir de te confirmer ta participation pour le stage interdépartemental minimes à Juniors en internat ;
du **Dimanche 14 Avril 2024** au **Vendredi 19 Avril 2024 (inclus)** à **LONS-LE-SAUNIER (39)**.

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

Le transport se fera en **AUTOCAR** :

Pour le départ, rendez-vous le **Dimanche 14 Avril 2024 à 10H45** au **7 Rue Lachelier 75013 PARIS**, (c'est l'une 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 19 Avril 2024 vers 20H00** au **7 Rue Lachelier 75013 PARIS**.

N'oublie pas de prendre dans ton sac :

- **À PREVOIR SON LINGE DE LIT : 1 drap housse + 1 duvet ou couette + 1 oreiller si nécessaire.**
- **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**
- **Une copie de la carte d'identité (pour ceux qui en ont une)**

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 + CD39)
qui aura lieu à LONS-LE-SAUNIER (39)
du Dimanche 14 Avril 2024 au Vendredi 19 Avril 2024 (inclus)**

**LISTE FINALE STAGE CADETS/JUNIORS (94/93/75/39)
LONS LE SAUNIER 2024**

	NOM	PRENOM	POINTS MENSUELS	CATEGORIE	CLUB
1	GUIBERT VAROQUEAU	MARION	701	M2	JPA 39
2	JACQUIER	LEONIE	922	M1	JPA 39
3	BOUCHER	CASSANDRA	952	J1	CACHAN CO TT
4	LESCAUDRON	NOEMIE	1000	C2	PARIS XV
5	ROLO	ALEXIS	1018	J3	NEUILLY SUR MARNE TT
6	GARMA	MAELYS	1036	J3	SAINT DENIS TT93
7	ALTAF	SUBHAN	1051	J2	NOISY LE GRAND TT
8	SIBER	LEA	1055	C2	REUILLY
9	JACQUIER	LOUISE	1057	C2	JPA 39
10	SEGGANE	AHMED	1081	J4	SAINT DENIS TT93
11	JIAO	FLAVIE	1087	M1	PARIS 13 TT
12	ALTAF	ARSHAN	1192	M2	NOISY LE GRAND TT
13	NGUYEN TAGIZAWA	TAIGA	1201	C1	VGA SAINT MAUR US TT
14	TRAN VON DER OHE	PHILIPPE	1204	M2	FONTENAYSIENNE US TT
15	EDAN	ROMANE	1207	C1	FONTENAYSIENNE US TT
16	HOSENALLY	ASHFANI	1254	J2	BOURGETIN CTT
17	RODRIGUES PACO	RAPHAEL	1254	C1	VGA SAINT MAUR US TT
18	MOLIN	MAXYME	1327	M2	JUMP
19	VILCOCQ	ANATOLE	1328	C1	PARIS 13 TT
20	PREVOT	EDENA	1347	J1	JPA 39
21	GUIBERT VAROQUEAU	TOM	1371	J1	JPA 39
22	LAU	JORIS	1406	J1	CHARENTON TT
23	SALHI	ADAM	1454	C1	FONTENAYSIENNE US TT
24	LISENA	MATHIS	1459	C1	FONTENAYSIENNE US TT
25	MOTTIN	RONAN	1461	J3	SAINT DENIS TT93
26	STERENBERG	ETHAN	1468	J2	PARIS 20 TT
27	DRAPIER	TIMOTHÉE	1477	J1	NOISY LE GRAND TT
28	LABOURDETTE	LUCIE	1531	J1	FONTENAYSIENNE US TT
29	SALHA-OJIMA	ISSA	1537	C2	ALFORT JS
30	NAPASEUTH	NOA	1548	J1	REUILLY
31	CHAUMERON	MATHIEU	1562	C2	JPA 39
32	HUMBERT	BAPTISTE	1565	J1	VGA SAINT MAUR US TT
33	BARRE	EVAN	1569	C2	PARIS 13 TT
34	MADI	KAÏS	1570	J3	SAINT DENIS TT93
35	WANG	KIM	1605	J2	PARIS JAM 14
36	TEYSSEDRE	LOUIS	1657	C2	PARIS 13 TT
37	SOULIER	ZOE	1694 (N°231)	J3	FONTENAYSIENNE US TT
38	RAVELONANOSY	NYA RO	1700	J4	PARIS 13TT
39	JACQUIER	CLARA	1716	J2	JPA 39
40	PEREZ	ESTEBAN	1728	J3	NOISY LE GRAND CS TT
41	PATISSIER	JULES	1736	J2	MONTREUIL ES
42	STAMPANONI	MAXIME	1757	J1	JPA 39
43	VILLA	GUILLAUME	1767	J3	NOISY LE GRAND CS TT
	CHAPET (relanceur)	MARIE	N°132 (1881)	S	ISSY LES MOULINEAUX
44	STORA	ELIE	1902	J1	FONTENAYSIENNE US TT
45	HUA	LOUIS	1911	C2	PARIS 13 TT
46	ARMAND	CELIAN	2006	J4	CHARENTON TT
	RAVONISON (relanceur)	STEPHEN	N°497 (2272)	S	FONTENAYSIENNE US TT
	GESLAIN (relanceur)	FRANÇOIS	N°329 (2404)	S	FONTENAYSIENNE US TT
	CD94TT	CD93TT	CD75TT	JPA = CD39TT	
	14 J 2 cadres (CTD + coach)	12 J 2 cadres (CTD + coach)	12 J 2 cadres (CTD + coach)	8J + 1 groupe de 4 à 5 joueurs 39 2 cadres (CTD + coach)	

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).
- **CD39TT** : Yannick JACQUIER (CTD) et Radu STELEA (Jura)
- **Relanceurs** : Marie CHAPET (Issy les Moulineaux, N° 132) + Stephen RAVONISON (Fontenaysienne USTT, N° 497) + François GESLAIN (Fontenaysienne USTT, N° 323).

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 14/04/2024 au 19/04/2024

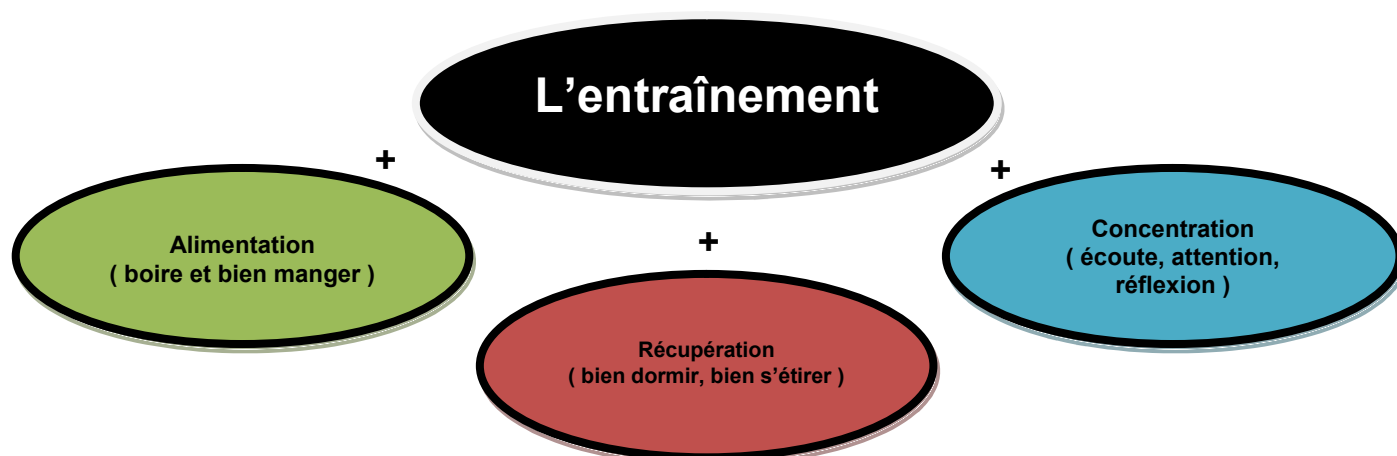
HORAIRES APPROXIMATIFS



- 7H45 / 8H00 Lever
- 8H00 / 8H15 Réveil musculaire
- 8H15 / 9H00 Petit déjeuner / Toilette / Préparation séance TT
- **9H10** **PRET POUR COMMENCER**
- 9H10 / 9H30 Échauffements / Articulations
- 9H30 / 12H25 Séance Tennis de Table / Etirements
- 12H25 / 12H30 Rangement affaires
- 12H30 / 13H25 Déjeuner
- 13H25 / 14H25 Pause / Repos / Préparation séance TT
- **14H30** **PRET POUR COMMENCER**
- 14H30 / 14H45 Échauffements / Articulations
- 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,
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 :

1- _____

2- _____

3- _____

Travail sur les services :

1- _____

2- _____

3- _____

Remarques sur le joueur ou la joueuse :

1- _____

2- _____

3- _____