

À Saint-Denis, le Lundi 10 Février 2025

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, le CD39TT et la Ligue Bourgogne-Franche-Comté.

Cher ami pongiste,

J'ai le plaisir de te confirmer ta participation pour le stage interdépartemental minimes à Juniors en internat ;  
du **Dimanche 23 Février 2025** au **Vendredi 28 Février 2025 (inclus)** à **LONS-LE-SAUNIER (39)**.

Il sera encadré par **Camille SAUZET** et **Pierre COURRET** 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 Février 2025 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 28 Février 2025 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 + memento + planning prévisionnel de la semaine + fiche entraîneur )

**Listes des joueurs et joueuses sélectionné(e)s  
pour le Stage InterDépartemental ( CD75 + CD93 + CD94 + CD39 + Ligue BFC )  
qui aura lieu à LONS-LE-SAUNIER (39)  
du Dimanche 23 Février 2025 au Vendredi 28 Février 2025 (inclus)**

	NOM	PRÉNOM	CATÉGORIE	POINTS PHASE 2	CLUB	
1	PEREZ	ESTEBAN	J4	1828	NOISY LE GRAND CSTT	CD93TT
2	VILLA	GUILLAUME	J4	1810	NOISY LE GRAND CSTT	
3	DRAPIER	TIMOTHEE	J2	1802	NOISY LE GRAND CSTT	
4	PATISSIER	JULES	J3	1670	NOISY LE GRAND CSTT	
5	MADI	KAIS	J4	1519	SAINT-DENIS TT93	
6	MOTTIN	RONAN	J4	1495	SAINT-DENIS TT93	
7	HADDOU	THILLELI	C1	1419	NOISY LE GRAND CSTT	
8	MARBOUH	NOE	J3	1383	SAINT-DENIS TT93	
9	KHERCHOUCHE	RAIS	J3	1104	SAINT-DENIS TT93	
10	MARTHI TOFFOLON	YOANN	C2	976	NEUILLY SUR MARNE TT	
11	DRAPIER	MELANIE	M2	945	NOISY LE GRAND CSTT	
12	MAGNIN	THEO	C1	908	SAINT-DENIS TT93	
1	SOLARI	ILAN	J2	2224 / N°531	FONTENAYSIENNE US TT	CD94TT
2	JOHNSTON	NOLAN	C1	2127 / N°733	FONTENAYSIENNE US TT	
3	COLLINET	CLARA	J4	1929 / N°112	FONTENAYSIENNE US TT	
4	HARTMAN	JULIETTE	J2	1714 / N°192	FONTENAYSIENNE US TT	
5	SOULIER	ZOE	J4	1677 / N°218	FONTENAYSIENNE US TT	
6	LEFEVRE	CHLOE	J2	1662 / N°224	CRETEIL US TT	
7	ETIENNE	LILOU	C2	1645 / N°233	CRETEIL US TT	
8	STORA	ELIE	J2	1930	FONTENAYSIENNE US TT	
9	SALHA OJIMA	ISSA	J1	1638	ALFORT JS	
10	RIN	SEANGNA	C1	1540	VITRY ES	
11	LABOURDETTE	LUCIE	J2	1526	FONTENAYSIENNE US TT	
12	HUANG	CHLOE	M2	1495	FONTENAYSIENNE US TT	
13	RODRIGUES PACO	RAPHAEL	C2	1442	VGA ST MAUR TT	
14	TRAN VON DER OHE	JOHAN	M1	1440	FONTENAYSIENNE US TT	
15	GRELLIER-COFFY	MATHIS	C1	1409	VGA ST MAUR TT	
16	TRAN VON DER OHE	PHILIPPE	C1	1387	FONTENAYSIENNE US TT	
17	EDAN	ROMANE	C2	1351	FONTENAYSIENNE US TT	
18	SIBER	LEA	J1	1248	VGA ST MAUR TT	
1	HAN	Thomas	J1	1987	PARIS 13 TENNIS DE TABLE	CD75TT
2	HUA	Louis	J1	1954	PARIS 13 TENNIS DE TABLE	
3	TEYSSEDRE	Louis	J1	1874	PARIS 13 TENNIS DE TABLE	
4	BARRÉ	Evan	J1	1781	PARIS 13 TENNIS DE TABLE	
5	WANG	KIM	J3	1758	J A M PARIS 14e	
6	MOLIN	Maxyme	C1	1652	JUMP	
7	NAPASEUTH	Noa	J2	1647	ESPERANCE REUILLY	
8	GUERY	MARTIN	J3	1515	J A M PARIS 14e	
9	VILCOQC	Anatole	C2	1473	PARIS 13 TENNIS DE TABLE	
10	COLAS	Timeo	J1	1420	AP 17	
11	LESCAUDRON	Noemie	J1	1074	ASSOC. TENNIS DE TABLE PARIS XVe	
1	CHAUMERON	MATHIEU	J1	1668	DOMATS SENS	CD39TT + Ligue BFC
2	JACQUIER	CLARA	J3	1645	BFC	
3	KUNTZMANN	ELIOTT	C1	1483	SENNECEY	
4	SEMPREY	ANTON	C2	1435	EM VESOUL	
5	LECROC	GUENOLE	M2	1423	SAINT VIT	
6	CORBET PLESSY	GABIN	M1	1419	DOMATS SENS	
7	BATTAGLIA	HONORE	M2	1260	BELFORT	
8	MARICHY	LORINE	J1	1257	SENNECEY	
9	JACQUIER	LEONIE	M2	1174	ASNANS	
10	SIGOILLOT	LUCIE	C2	1111	MARSANNAY	
11	JACQUIER	LOUISE	J1	1095	ASNANS	
12	DELOYE	CHLOE	M2	1001	VAUVILLERS	
13	PARMENTIER PAILLOTTET	ROSE	M1	958	EM VESOUL	

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

- **CD75TT** : Arnaud GALAIS (CTD) et Philippe LEFEBVRE (Esperance Reuilly).
- **CD93TT** : Camille SAUZET (Saint-Denis TT93) et Pierre COURRET (Noisy le Grand CSTT).
- **CD94TT** : Yoann RICHARD (CTD) et Clément CARLIER (Fontenaysienne US).
- **CD39TT** : Yannick JACQUIER (CTD) et Radu STELEA (Jura)
- **Ligue BFC** : Wendy BELHAIRE, Antoine BOURILLOT et Tom RUFFIN.
- **Relanceurs** : Thibaut NOEL N° 342 (Pontault Combault USM TT) + .....

# 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 23/02/2025 au 28/02/2025

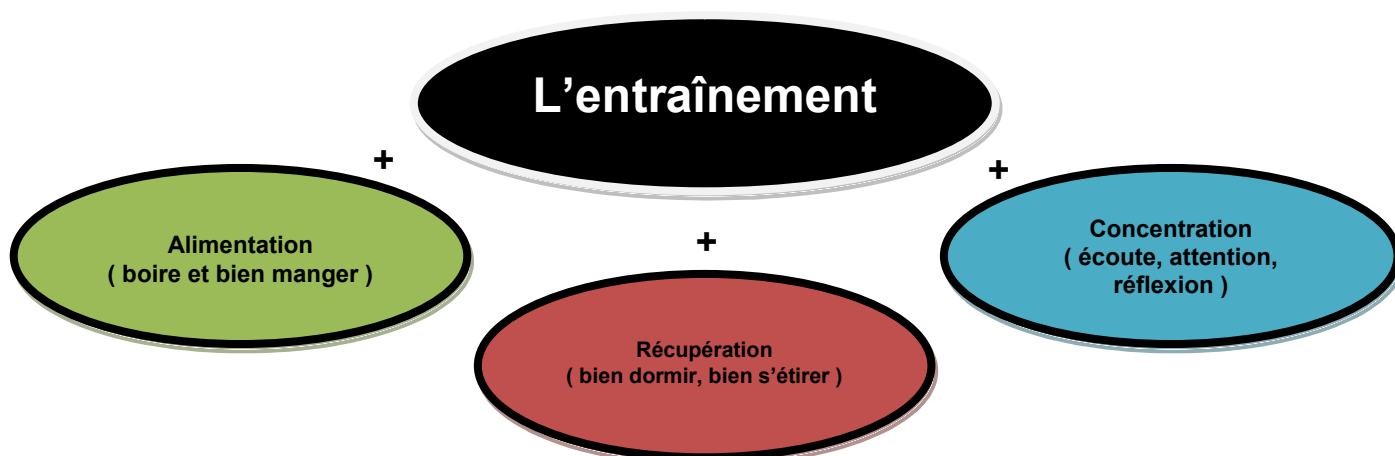
### HORAIRES APPROXIMATIFS



- 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 :**



**Listes des joueurs et joueuses sélectionné(e)s  
pour le Stage InterDépartemental ( CD75 + CD93 + CD94 + CD39 + Ligue BFC )  
qui aura lieu à LONS-LE-SAUNIER (39)  
du Dimanche 23 Février 2025 au Vendredi 28 Février 2025 (inclus)**

	NOM	PRÉNOM	CATÉGORIE	POINTS PHASE 2	CLUB
1	NOEL	THIBAUT	RELANCEUR	2373 / N°342	UMS TT PONTAULT COMBAULT
2	SOLARI	ILAN	J2	2224 / N°531	FONTENAYSIENNE US TT
3	JOHNSTON	NOLAN	C1	2127 / N°733	FONTENAYSIENNE US TT
4	COLLINET	CLARA	J4	1929 / N°112	FONTENAYSIENNE US TT
5	HARTMAN	JULIETTE	J2	1714 / N°192	FONTENAYSIENNE US TT
6	SOULIER	ZOE	J4	1677 / N°218	FONTENAYSIENNE US TT
7	LEFEVRE	CHLOE	J2	1662 / N°224	CRETEIL US TT
8	ETIENNE	LILOU	C2	1645 / N°233	CRETEIL US TT
9	HAN	THOMAS	J1	1987	PARIS 13 TENNIS DE TABLE
10	HUA	LOUIS	J1	1954	PARIS 13 TENNIS DE TABLE
11	STORA	ELIE	J2	1930	FONTENAYSIENNE US TT
12	TEYSSEDRE	LOUIS	J1	1874	PARIS 13 TENNIS DE TABLE
13	PEREZ	ESTEBAN	J4	1828	NOISY LE GRAND CSTT
14	VILLA	GUILLAUME	J4	1810	NOISY LE GRAND CSTT
15	DRAPIER	TIMOTHEE	J2	1802	NOISY LE GRAND CSTT
16	BARRÉ	EVAN	J1	1781	PARIS 13 TENNIS DE TABLE
17	WANG	KIM	J3	1758	J A M PARIS 14e
18	PATISSIER	JULES	J3	1670	NOISY LE GRAND CSTT
19	CHAUMERON	MATHIEU	J1	1668	DOMATS SENS
20	MOLIN	MAXYME	C1	1652	JUMP
21	NAPASEUTH	NOA	J2	1647	ESPERANCE REUILLY
22	JACQUIER	CLARA	J3	1645	BFC
23	SALHA OJIMA	ISSA	J1	1638	ALFORT JS
24	RIN	SEANGNA	C1	1540	VITRY ES
25	LABOURDETTE	LUCIE	J2	1526	FONTENAYSIENNE US TT
26	MADI	KAIS	J4	1519	SAINT-DENIS TT93
27	GUERY	MARTIN	J3	1515	J A M PARIS 14e
28	HUANG	CHLOE	M2	1495	FONTENAYSIENNE US TT
29	MOTTIN	RONAN	J4	1495	SAINT-DENIS TT93
30	KUNTZMANN	ELIOTT	C1	1483	SENNECEY
31	VILCOCQ	ANATOLE	C2	1473	PARIS 13 TENNIS DE TABLE
32	RODRIGUES PACO	RAPHAEL	C2	1442	VGA ST MAUR TT
33	TRAN VON DER OHE	JOHAN	M1	1440	FONTENAYSIENNE US TT
34	SEMPREY	ANTON	C2	1435	EM VESOUL
35	LECROC	GUENOLE	M2	1423	SAINT VIT
36	COLAS	TIMEO	J1	1420	AP 17
37	HADDOU	THILLELI	C1	1419	NOISY LE GRAND CSTT
38	CORBET PLESSY	GABIN	M1	1419	DOMATS SENS
39	GRELLIER-COFFY	MATHIS	C1	1409	VGA ST MAUR TT
40	TRAN VON DER OHE	PHILIPPE	C1	1387	FONTENAYSIENNE US TT
41	MARBOUH	NOE	J3	1383	SAINT-DENIS TT93
42	EDAN	ROMANE	C2	1351	FONTENAYSIENNE US TT
43	BATTAGLIA	HONORE	M2	1260	BELFORT
44	MARICHY	LORINE	J1	1257	SENNECEY
45	SIBER	LEA	J1	1248	VGA ST MAUR TT
46	JACQUIER	LEONIE	M2	1174	ASNANS
47	SIGOILLOT	LUCIE	C2	1111	MARSANNAY
48	KHERCHOUCHE	RAIS	J3	1104	SAINT-DENIS TT93
49	JACQUIER	LOUISE	J1	1095	ASNANS
50	LESCAUDRON	NOEMIE	J1	1074	ASSOC.TENNIS DE TABLE PARIS XVe
51	DELOYE	CHLOE	M2	1001	VAUVILLERS
52	MARTHI TOFFOLON	YOANN	C2	976	NEUILLY SUR MARNE TT
53	PARMENTIER PAILLOTTET	ROSE	M1	958	EM VESOUL
54	DRAPIER	MELANIE	M2	945	NOISY LE GRAND CSTT
	MAGNIN	THEO	C1	908	SAINT-DENIS TT93

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

- **CD75TT** : Arnaud GALAIS (CTD) et Philippe LEFEBVRE (Esperance Reuilly).
- **CD93TT** : Camille SAUZET (Saint-Denis TT93) et Pierre COURRET (Noisy le Grand CSTT).
- **CD94TT** : Yoann RICHARD (CTD) et Clément CARLIER (Fontenaysienne US).
- **CD39TT** : Yannick JACQUIER (CTD) et Radu STELEA (Jura)
- **Ligue BFC** : Wendy BELHAIRE, Antoine BOURILLOT et Tom RUFFIN.
- **Relanceurs** : Thibaut NOEL N° 342 (Pontault Combault USM TT) + .....

## **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- \_\_\_\_\_