



**Comité Départemental
Tennis de Table du Val d'Oise**
106 Rue des Bussys - 95600 EAUBONNE
Tél. : 09 62 62 62 72 Email : cd95tt.secretariat@wanadoo.fr
site web: quomodo.com cd95tt

STAGE DEPARTEMENTAL DU NOUVEL AN 2018

Ouvert à tous

Du mardi 02 au vendredi 05 janvier 2018

En externat à Ezanville-Ecouen – Gymnase de la Prairie



Objectifs du stage :

- Améliorer les déplacements,
- Progresser en tenue de balle,
- Gagner en volume et consolider le système de son jeu,
- Développer des qualités motrices spécifiques et travail sur la capacité aérobie,
- Ouvrir le stage au plus grand nombre qui souhaite pratiquer dans cette période de vacances,
- Passer un bon moment de convivialité et partage, tout en travaillant d'avantage.



**Comité Départemental
Tennis de Table du Val d'Oise**
106 Rue des Bussys - 95600 EAUBONNE
Tél. : 09 62 62 62 72 Email : cd95tt.secretariat@wanadoo.fr
site web: quomodo.com cd95tt

Participants:

DU MESNIL ADELEE	Leo	J2	ERMONT-PLESSIS BOUCHARD TT	2277
FAUVEAU	Thimothée	S	EAUBONNE CSM	2136 (717)
LEONARD	Ronan	J3	EAUBONNE CSM	2038
PARIS	Kentin	J3	ERMONT-PLESSIS BOUCHARD TT	1787
NEMOUCHI	Théo	J1	EAUBONNE CSM	1756
VERGNE	Mélissa	J3	ERMONT-PLESSIS BOUCHARD TT	1659
DAVID	Christopher	C1	ERMONT-PLESSIS BOUCHARD TT	1515
DELOR	Paula	J2	EAUBONNE CSM	1259
BARTHELEMI	Victoire	C1	BEAUCHAMP CTT	1191
GAILLARD	Romain	J2	DOMONT TENNIS DE TABLE	1176
CHENE	Théo	C1	ST GRATIEN AS	972
BENMOUNA	Amine	M2	BEAUCHAMP CTT	823
RUSSO	Rafael	B2	PONTOISE CERGY A.S.	769
LAROCHE	Thomas	B2	PONTOISE CERGY A.S.	713
CARRASSET	Titouan	M2	EZANVILLE ECOUEN US	681
FERHAT	FAREL	B2	BEAUCHAMP CTT	590
CARLIER	Niels	M1	MENUCOURT ASTT	583
MU	Maxance	M1	ST GRATIEN AS	576
CHEVESSANT	Hugo	M1	EZANVILLE ECOUEN US	575
COHENDET	Justine	B1	MENUCOURT ASTT	542
DELALEU	ADRIEN	B1	ST GRATIEN A.S.	534
PILLEUX	Corentin	M2	EAUBONNE CSM	504
PELTIER	MATHILDE	B1	BEAUCHAMP CTT	504
EL GANARI	Lilou	M1	MENUCOURT ASTT	500
DESPINOY	Salomé	M1	ERMONT-PLESSIS BOUCHARD TT	500
LOUILLAT-SAADOUN	Robinson	B2	EAUBONNE CSM	500
DJERRAH	Lylia	C1	CS TAVERNY TT	526
BENZEGGAGH	Rabeh		ST GRATIEN	
Relanceur	Alexis D.			
Relanceur	Josias			



**Comité Départemental
Tennis de Table du Val d'Oise**
106 Rue des Bussys - 95600 EAUBONNE
Tél. : 09 62 62 62 72 Email : cd95tt.secretariat@wanadoo.fr
site web: quomodo.com cd95tt

Fonctionnement de l'entraînement :

Deux groupes de niveau ont été constitués, les grands entre 12 et 14 et les petits une dizaine.

- groupe niveau 1 : responsable Didier DE PEINDRAY (BE1) et Lucian FILIMON (DESJESPS)
- groupe niveau 2 : responsable Karim FERHAT (formation DEJESPS).

Programme de la semaine :

Le groupe nr.1 a travaillé sur 2 thèmes tout au long de la semaine. Les exercices ont été orientés autour de la tenue de balle avec peu de jeu libre et des exercices comportant beaucoup de déplacements.

Les joueurs ont fait également beaucoup de panier de balle pour faire du volume et ont réalisé du travail spécifique.

Pour le groupe nr.2 le travail était basé sur les fondamentaux du tennis de table, mais en incitant les joueurs à être malin et ne pas faire des coups de manière robotique. En plus ils ont dû observer et utiliser la malice pour faire déjouer son adversaire.



Le midi a été souvent un moment de repos, de calme et de partage entre les grands et les plus jeunes.

Un grand merci à Alexis DOUIN (Nr°166) qui a assuré une très bonne qualité de relance sur la totalité du stage et qui a partagé de son expérience personnelle avec les jeunes « valblacks ».

Josias NAYAGA (préparateur physique) nous a fait le plaisir de mettre en place des séances de préparation physique d'une heure chacune. Les thèmes abordés ont été la capacité aérobie et la motricité spécifique au tennis de table. Bien entendu un travail de prophylaxie a été mené afin de réduire les déséquilibres engendrés par la pratique intensive du tennis de table.

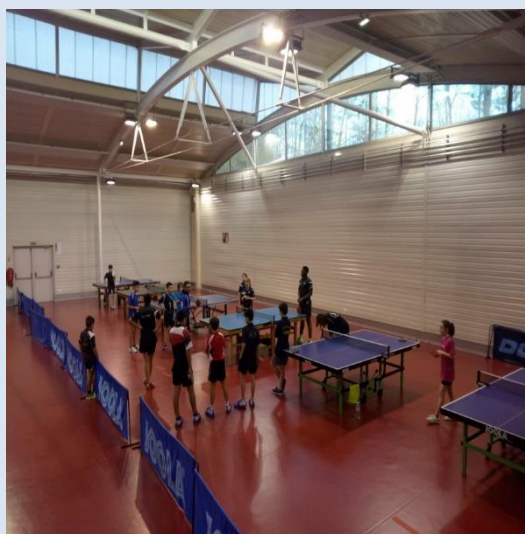


**Comité Départemental
Tennis de Table du Val d'Oise**
106 Rue des Bussys - 95600 EAUBONNE
Tél. : 09 62 62 62 72 Email : cd95tt.secretariat@wanadoo.fr
site web: quomodo.com cd95tt

BILAN :

9 clubs représentés et une salle complètement remplie, c'est une première dans la belle structure d'Ezanville. Cela nous donne encore plus d'envie de proposer d'avantage d'actions pour les jeunes motivés de Val d'Oise.

Dans une période de l'année dans laquelle la plupart des joueurs de tennis de table sont au repos, on tient à féliciter l'implication et le travail effectué par les participants et par le staff qui nous a proposé un programme de qualité.



On espère vraiment que cette petite semaine de préparation, va porter ses fruits durant les compétitions du début de la 2^{ème} phase !

Un grand remerciement au club d'Ecouen-Ezanville qui nous a ouvert les portes de sa magnifique salle spécifique pendant cette période pour pouvoir accueillir un maximum de jeunes et de les accompagner dans leur progression.

Lucian FILIMON
(CTD Val d'Oise)