

## CONVOCAION STAGE SÉLECTIONNÉS AUX C.F.R. 2023

Cher(e) ami(e) sportif(ve),

Le stage de préparation aux CFR 2023 **de la Ligue Nouvelle-Aquitaine aura lieu à La Base du Temple-sur-Lot - CENTRE OMNISPORTS - 47110 Le Temple-sur-Lot - 05 53 01 08 33 du 9 au 14 février 2023.**

**L'accueil se fera le jeudi 9 février 2023 à 9h30** au gymnase en face de la commanderie, début du stage 10h00 et se terminera le **mardi 14 février 2023. La délégation partira le mardi matin en mini bus pour la compétition des CFR à Boé.**

La **participation financière** demandée pour ce stage, comprenant l'hébergement, la restauration et l'encadrement, **est fixée à 250 €** - Chèque à l'ordre de : Ligue Nouvelle-Aquitaine Tennis de Table et à renvoyer Ligue Nouvelle-Aquitaine Tennis de Table – GAIA - Maison Régionale des Sports - 142 avenue Emile Labussière – 87100 LIMOGES **OU** par virement (RIB joint au mail).

La Directrice du stage est Christelle COGNET – CTL Territoire Nord – 06 22 42 78 77

L'encadrement sera assuré par les capitaines d'équipes et d'autres cadres de la Ligue.

Merci de retourner toutes les autorisations en pièces jointes ainsi que la confirmation de participation également jointe **par retour de mail ou dans tous les cas avant le 15 janvier 2023.**

### AFFAIRES A NE PAS OUBLIER

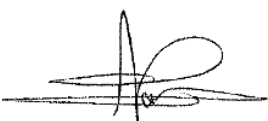
- **VOS DEUX RAQUETTES**
- **CHAUSSURES INTÉRIEUR + EXTÉRIEUR (RUNNING) + CLAQUETTES**
- **PLUSIEURS SHORTS**
- **PLUSIEURS SERVIETTES**
- **NÉCESSAIRE DE TOILETTE POUR L'ENSEMBLE DU STAGE**
- **SOUS VÊTEMENTS, CHEMISETTES, TEE-SHIRT DE RECHANGE EN NOMBRE SUFFISANT (au moins deux par jour).**
- **K WAY / PULL / SURVÊTEMENT / MAILLOT DE BAIN**
- **JEUX DE SOCIÉTÉ PERSONNELS (cartes à jouer, échecs etc...)**
- **Il est inutile de prévoir gâteaux ou autres bonbons à vos enfants !**

Restant à votre entière disposition, recevez nos meilleures salutations sportives.

Arnaud VALIÈRE  
Responsable Gestion Technique

Jacques MOMMESSIN  
Conseiller Technique National

Christelle COGNET  
CTL – Territoire Nord





# SELECTION LIGUE NOUVELLE-AQUITAINE

Responsable délégation Jacques MOMMESSIN (CTN)

## Capitaine des Benjamins : Thomas LAVERGNE (CAM BORDEAUX TT)

8615542	BRILLOUET	Lucas	JAUNAY CLAN VAL VERT TT
3347938	CAMMAS	Raphael	CAM BORDEAUX
3347416	BOUTOT	Thomas	AS VILLENAVE TT
178138	TRAMONTI	Gabriel	CP FOURAS TT

## Capitaine des Benjamines : Vincent BOURJOT (AS VILLENAVE TT)

3342073	MONCERE	Lola	AS VILLENAVE TT
7925100	NOCQUET	Éline	NIORT TENNIS DE TABLE
7924505	GARD NEDELEC	Albane	NIORT TENNIS DE TABLE
1614500	ARSEGUET	Rose Marie	ANGOULEME TTGF

## Capitaine des Minimes Garçons : Mikaël LOUEDEC (Entraîneur du Pôle)

3119752	NARAYANA	Nathan	PPC VILLENEUVE
3345948	CAMPAGNE	Sasha	CAM BORDEAUX
7922273	SANDONA	Quentin	PERIGNE TT
1613747	OUKAMBA-GILLAIZEAU	Noam	ANGOULEME TTGF

## Capitaine des Minimes Filles : Robin LEROYER (HAUTE-CORRÈZE TT)

1910221	ABDESSELAM LACROIX	Emma	HAUTE CORREZE TT
1716389	KRISMER	Léane	CP FOURAS TT
3341410	LABOUZE	Sybille	CAM BORDEAUX
8614333	DELAUNAY	Calie	JAUNAY CLAN VAL VERT TT

## OBJECTIFS ET CONTENU DU STAGE

**Objectifs** : Préparation aux Championnats de France des Régions 2023

### Contenus :

- Séances collectives
- Séances personnalisées (travail technique et physique au panier de balles)
- Séquences de préparation physique
- Travail spécifique des services et des remises
- Situations compétitives
- Jeux de cohésion

Copies : Daniel MARCHAND – Président LNATT  
Clubs concernés  
Comités Départementaux concernés  
Cadres techniques Départementaux et de clubs