



# La gazette

## De Salbris

Mercredi 18 février 2015

### La paresse s'entretient par le repos, le courage par la fatigue !

par Lucie COULON

LA NEWSLETTER D'INFORMATIONS DES STAGES DU CD 94 TENNIS DE TABLE !

Ca y est, les enfants sont couchés, les lumières sont éteintes et l'équipe des cadres va pouvoir débriefer la journée et préparer celle de demain. L'horloge tourne, les minutes défilent et j'écris, tranquille je prends mon temps (petit aparté musical inspiré de Mickaël MIRO en hommage à la veillée « blind test » de notre équipe de relanceurs. Mais avant l'écriture de notre gazette n°3, il s'en est passé des choses : accrochez-vous, c'est parti pour un retour vers le futur ! Remontons nos montres jusque 7h30... heure à laquelle les gentils entraîneurs sont venus libérer les enfants des bras de Morphée qui, pourtant, s'était entendu avec son copain le marchand de sable pour garder les yeux des stagiaires bien fermés. Mais grâce aux échauffements dynamiques d'Alexandre, de

Benoît, de Kévin et de Marc, les organismes sont vite mis en mouvement. Courses par équipes, corde à sauter ou circuit training, les situations sont variées ce qui n'est pas pour déplaire aux stagiaires qui ne manquent jamais d'applaudir les relanceurs après chaque échauffement ! Avançons un peu dans le temps pour arriver à 9h30, heure des séances collectives et individuelles. Bien que chaque groupe travaillait en autonomie, un élément nous a unifié : la fatigue ! Bien évidemment, celle-ci n'est pas arrivée seule : elle a apporté dans ses bagages petits bobos, maux de têtes, courbatures et grosses larmes (et pas que chez les filles !). Alors pour apaiser tous ces petits tracassés, les cuistots nous avaient préparé... des frites ! Je peux vous assurer que personne ne s'est fait prier

CE QU'IL S'EST PASSÉ AUJOURD'HUI



**Martin ESKINAZI - US Fontenaysienne**

Après un petit tour dans le groupe 2, Martin s'est vite remis en cause et a retrouvé ce matin sa place dans le groupe 1



**Romain LACUISSE - TT Vincennois**

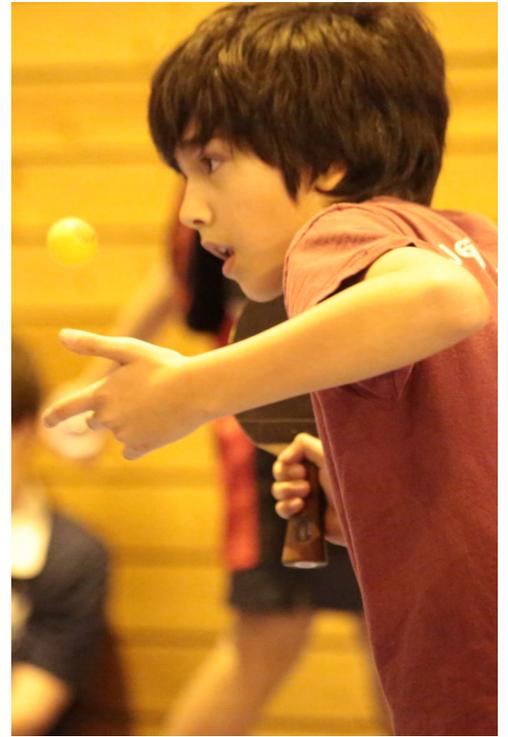
Entre son premier stage en 2009 et celui-ci, Romain a parcouru du chemin, aussi bien sur le plan technique que comportemental

## « Val-de-Marne et Seine-Saint-Denis, ça détonne »

pour terminer son assiette ! De quoi être repu et prêt à faire la sieste, que même les cadres demandent ! Un coup d'œil à ma montre, il est déjà 14h00 et le bruit des balles nous appelle ! Mais qu'est-ce donc aussi que ce drôle de bruit de « tir » que j'entends ? C'est celui du parcours de biathlon mis en place pour travailler l'endurance, la coordination, la précision et la concentration... que des éléments essentiels à tout bon pongiste. Chaque groupe a réalisé son parcours à tour de rôle même si parfois les

entraîneurs avaient du mal à laisser la carabine aux enfants ! Pendant ce temps là, d'autres ont continué à jouer et à matcher, défendant leur place dans leur groupe... car une chose est sûre, tout le monde vise le groupe 1 ! Mais les élus sont rares et la bataille pour l'accession féroce ! Du côté des filles, il a fallu attendre l'après-midi pour voir les sourires et la bonne humeur ! Sauf chez Maholy qui avait décidé de se frotter aux garçons en rejoignant le groupe 3 ! Force est de constater que son choix fut payant car Chafid, Jonas et Mathieu l'ont « cooptée » avec plaisir !

Tic Tac, Tic Tac, je papote, je papote, mais les minutes tournent et il va également être l'heure pour l'équipe d'encadrement d'aller se coucher afin d'être au top pour notre dernière journée complète ! Mais nul doute que ce sera le cas



car nos deux départements s'entendent à merveille ! Et comme le dirait le groupe de Rap NTM (je commence en chanson et je termine en chanson), « la Seine-Saint-Denis, c'est de la bombe baby ! »

C'est pour cela que mélangée au Val-de-Marne, ça détonne !

La  
gazette  
De Salbris

CD 94 Tennis de Table

38-40 rue Saint-Simon

94000 CRETEIL

[ Destinataires ]

**Parents des stagiaires**

Encadrement du stage

Commission Développement CD 94 TT