

## Regroupement préparatoire aux tests PISTE Samedi 01 mai 2021 au local du Carouge TTC

Présentes : Generowicz Livia, Delvecchio Ella, Leonhardt Emma, Sorrentino Leana  
Stoll Yara, Yeo Isabelle, Fischer Elisa, Balanche Aude, Marchi Livia

Dispensées : Doutaz Fanny, Maurer Ludivine

Excusée : Delvecchio Amélie

Présents : Andriani Yanni, Hurtado Charlie, Lanzmann Noam, Raleff Natan, Mc Hugo Dylan,  
Giezendanner Ilan, Mc Hugo Sam, Bindelli Louis, Rochat Mathias, Casale Samuele, Stone  
Richard, Arpin Léo, Hofer Tomas, Marchi Luca, Varma Madhav, Desroche José,  
Camponogara Robin, Nguyen Yvan, Raki Yanis

Dispensés : Vepa Abishek, Bury Olbryan, Vepa Chaitanya, Vepa Siddharth, Stoll Loïc

Excusé : Durreleman Samuel

Entraîneurs, direction : Charmot Yannick

Entraîneur assistant : Lhoest Rémy

### Programme :

9h30/9h40 :	présentation de la journée
9h40 – 12h00 :	½ groupe passe un test – ½ groupe un exercice à la table puis inverser Par vague de 20 mn Yoyo test – équilibre – gainage – Explosivité
12h00 – 12h45	Pause casse-croute
12h45 – 13h15	Temps libre puis temps de récupération seul (sieste, lire ou écouter)
13h15 – 13h30	Présentation de PISTE (critères pris en compte et résultats)
13h30 – 15h30	½ groupe passe un test – ½ groupe un exercice à la table puis inverser Par vague de 20mn Souplesse – Corde à sauter – Navette
15h30 – 16h00	Test tennis de table – 2 ateliers avec RL et WC
16h00 – 16h10	Bilan et rangement

### Bilan :

Une journée située huit semaines avant l'épreuve des tests PISTE à Macolin.

Chacun peut maintenant se préparer plus spécifiquement.

L'encadrement est satisfait de l'investissement du groupe.

La liste définitive des retenus pour le test sera communiquée par STT après le 19 mai (demande de wildcard)

Un déplacement en train sera organisé par la CJ Agtt.

Un immense remerciement au Carouge TTC pour la mise à disposition de leur local.

Yannick Charmot et Rémy Lhoest

