



INFORMATIONS

SAISON 2022/2023

SABLÉ TENNIS DE TABLE



CERTIFICAT MEDICAL

- **1^{ère} demande de licence adulte :** le certificat médical doit comporter le numéro ADELI de votre médecin et la mention « autorise la pratique du tennis de table y compris en compétition ».
- **Renouvellement de licence adulte :** le certificat médical étant valable 3 ans, il vous suffit de compléter le QUESTIONNAIRE DE SANTE et de nous en retourner l'attestation (bas de page).
- **POUR LES MINEURS :** Le certificat médical pour les mineurs jusqu'à 17 ans est remplacé par un QUESTIONNAIRE DE SANTÉ POUR MINEUR, nous en retourner l'attestation (bas de page).

HORAIRES DES ENTRAINEMENTS



Reprise des entraînements dirigés à partir du mardi 6 septembre 2022 avec Thibault TOMBI, épaulé d'Emmanuel BEURROIS pour les Jeunes.

MARDI	Libre	18h - 19h
	Dirigé Jeunes (+ Libre)	19h - 20h30
	Libre	20h30 - 23h30
MERCREDI	Dirigé Jeunes & groupe Elite*	17h30 - 19h15
	Dirigé Adultes & compétiteurs	19h15 - 20h45
	Libre	20h45 - 23h30
VENDREDI	Dirigé Jeunes	18h30 - 20h15
	Dirigé Adultes & compétiteurs	20h15 - 21h45
	Libre	21h45 - 23h30
SAMEDI	Libre	13h - 17h

* Elite = entraînement plus intensif que l'entraînement

Dirigé Jeunes, en vue de progresser en compétition.

NOUVEAUTÉ #2

Les plus attentifs auront noté 15 min en + lors des entraînements dirigés Jeunes du mercredi (17h30 à 19h15 au lieu de 19h) et vendredi (18h30 à 20h15 au lieu de 20h).

En effet, avec ces 15 min en +, nous demandons à nos entraîneurs de monter la salle avec l'aide des jeunes. Ceci afin de plus responsabiliser nos jeunes joueurs et de leur partager l'esprit club.

Nous demandons donc de prendre désormais cette bonne habitude, sachant que + ils seront, + vite la salle sera montée ! Et donc, + de temps de jeu !

NOUVEAUTÉ #1

Ajout d'un créneau d'entraînement
Dirigé Jeunes le mardi de 19h à 20h30 !

RETOUR DES DOSSIERS

Chaque dossier doit être rendu complet :

1. Dossier d'inscription
2. Certificat / questionnaire de santé / questionnaire de santé mineurs
3. Cotisation

→ A rendre lors des entraînements auprès de l'entraîneur ou d'un membre du bureau.

CONTACTS

Site internet : sablett.fr

Mail du club : sablett@laposte.net

Président	Simon BESSIERE	06.31.60.58.52	bessiere.simon@gmail.com
Secrétaire	Maxime TRAVERS	06.18.43.15.46	maximetavers@laposte.net

DROITS D'INSCRIPTION

Naissance	2012 et après		2011–2008		2007–2005		2004 et avant	
Catégorie	Poussin / Benjamin		Minime / Cadet		Juniors		Seniors / Vétérans	
Type de licence	Compétition	Loisir	Compétition	Loisir	Compétition	Loisir	Compétition	Loisir
Part FFTT	13,15 €	3,50 €	13,15 €	3,50 €	22,15 €	7,40 €	22,15 €	7,40 €
Part Ligue Régionale	14,10 €	7,10 €	14,10 €	7,10 €	18,10 €	8,60 €	18,10 €	8,60 €
Part Comité Départemental	15,80 €	8,50 €	23,60 €	12,90 €	24,50 €	14,70 €	24,50 €	17,00 €
Reste Sablé TT	31,95 €	55,90 €	23,15 €	49,00 €	19,25 €	42,30 €	19,25 €	40,00 €
COTISATION	75 €		75 €		85 €	75 €	85 €	75 €



REDUCTION « FAMILLE » : Si un (ou plusieurs) membre de votre famille (même foyer fiscal) est déjà licencié au club, cochez la case pour obtenir une réduction de 10 € !

APPLICATIONS MOBILE

Nous vous invitons à télécharger sur votre mobile les applications gratuites FFTT ou PingPocket, qui vous donneront de précieuses infos comme votre numéro de licence, vos résultats sportifs ainsi que les résultats du club !





Qu'est-ce que le Pass'Sport ?

Le Pass'Sport est une nouvelle allocation de rentrée sportive de **50 euros** par enfant pour financer tout ou partie de son inscription dans une association sportive volontaire et lui permettre de participer aux activités qu'elle organise de septembre 2021 à juin 2022.



Qui est concerné ?

Le Pass'Sport s'adresse aux enfants de 6 à 17 ans révolus au 30 juin 2021 qui bénéficient soit de :

- l'allocation de rentrée scolaire ;
- l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé ;
- l'allocation aux adultes handicapés (entre 16 et 18 ans).



Comment cela fonctionne ?

Les 3,3 millions de familles éligibles au Pass'Sport recevront durant l'été 2021 un courrier, avec en-tête du ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, les informant qu'elles bénéficient de cette aide de 50€ par enfant.

Elles devront présenter ce courrier, **entre le 1^{er} juillet et le 31 octobre 2021**, au moment de l'inscription dans l'association sportive de leur choix pour bénéficier d'une réduction immédiate de 50 € sur le coût de l'adhésion et/ou de la licence.

Le Pass'Sport est une aide cumulable avec les autres aides mises en place notamment par les collectivités.



Où l'utiliser ?

Le Pass'Sport pourra être utilisé :

- auprès des associations volontaires affiliées à une fédération sportive ;
- dans les Quartiers Prioritaires de la Ville : auprès de toutes les associations sportives agréées participant au dispositif (affiliées ou non à une fédération sportive).

Plus d'information sur : www.sports.gouv.fr/pass-sport

ATTESTATION DE LICENCE

Vous pouvez télécharger votre attestation via l'appli FFTT (voir dernière page).
Sinon sur demande au club, nous vous enverrons votre attestation par mail.

DIVERS

Les progrès sportifs seront d'autant plus grands que votre train de vie sera sain !

- Buvez beaucoup d'eau,
- Mangez équilibré en privilégiant les fruits et légumes frais, de qualité et locaux,
- Limitez les sucres et les produits transformés,
- Bougez tous les jours,
- Evitez ou réduisez le stress,
- Dormez minimum 7 à 8 h par jour,
- Ouvrez-vous l'esprit sur plein de sujets, soyez curieux !

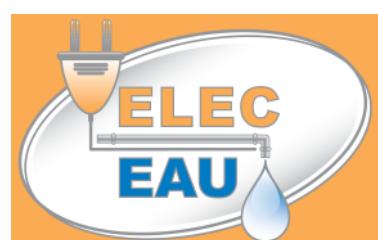


Un entraînement efficace doit vous faire ressortir transpirant !

Dans un souci d'hygiène et de bien-être, nous recommandons l'utilisation des vestiaires et des douches en fin d'entraînement.



NOS PARTENAIRES



LES COMPÉTITIONS

Ce document a pour but de vous présenter les différentes compétitions existantes au tennis de table.

Pour chaque compétition, vous trouverez un descriptif, les dates limites d'inscription ainsi que les tarifs des compétitions individuelles.

Les dates des jours de compétitions se trouvent sur le document « A noter sur vos agendas » (dernière page).

Pour toute inscription à un championnat, se rapprocher des membres du bureau. Pour les inscriptions à une compétition individuelle, merci de vous rendre sur le site du club (<http://sablett.fr/inscription-competition-individuelle/>).



Pour les jeunes, demandez conseil aux entraîneurs avant de vous inscrire à une compétition !

Championnat par Équipe « seniors »

Equipe de 4 joueurs pour toutes les catégories d'âge, de poussin à vétéran.

Poule de 8 équipes, 7 rencontres en phase 1 (septembre-décembre) et 7 rencontres en phase 2 (janvier-mai).

Dimanche matin 9h de Départementale 5 à Départementale 1, dimanche après-midi 14h30 à partir de Pré-Régionale.

L'inscription à cette compétition se fait tout au long de l'année auprès d'un membre du bureau.



Voir le calendrier :

Ch Eq Départemental journée 1 - phase 1

Championnat Jeunes

Equipe par catégorie d'âge de 3 joueurs chez les garçons, 2 joueuses chez les filles et 2 joueurs/joueuses en poussin.

Elle est ouverte à toutes les catégories jeunes de poussin à junior.

Poule de 8 équipes, 7 rencontres sur la saison (samedi après-midi de 14h à 16h30 environ).

Il s'agit de 3 parties en simple et 1 double chez les garçons et d'un système « coupe Davis » pour les filles.

CONTACTS : Arthur DEROUIN (06.08.89.46.48 / ar.derouin@laposte.net)



Voir le calendrier :

Champ Jeunes 1

Championnat Féminin

Il s'agit d'une compétition en équipe de 3 joueuses qui peuvent être de clubs différents.

Elle est ouverte à toutes les joueuses de benjamines à vétérans.

Elle a lieu le samedi après-midi de 14h à 18h et se déroule en 6 journées réparties sur 2 phases (septembre-décembre et janvier-avril).



Voir le calendrier :

FEMININES J1 Ph 1

Championnat Vétérans

Il s'agit d'une compétition en équipe de 2 joueurs en système « Coupe Davis » (4 simples + 1 double).

Elle se déroule sur 7 journées en phase 1 (septembre-décembre) et 7 journées en phase 2 (janvier-mai).

Elle a lieu le jeudi soir à partir de 20h30.



Voir le calendrier :

Vétérans J2 - PH1

Critérium Fédéral séniors

Il s'agit d'une **compétition individuelle** ouverte à tous les joueurs/joueuses à partir de 18 ans.

Elle se déroule sur 4 tours les dimanche matin de 9h à 13h, dans un club autour du Mans (annoncé dans les convocations à chaque tour).

Des montées et des descentes de division ont lieu chaque journée en fonction du résultat obtenu.

ATTENTION : Une fois inscrit·e pour un tour, tu es automatiquement inscrit·e pour les tours suivants.



Voir le calendrier :

CF T1 Seniors

Clôture des inscriptions 3 semaines avant chaque tour.

Catégorie	Tarif
Seniors & Vétérans	32,20 €

Critérium Fédéral jeunes

Il s'agit d'une compétition individuelle ouverte à tous les jeunes de poussin à junior.

Elle se déroule sur 4 tours les samedi après-midi de 13h à 18h, dans un club autour du Mans (annoncé dans les convocations à chaque tour).

Des montées et des descentes de division ont lieu chaque journée en fonction du résultat obtenu.

L'inscription à cette compétition est payante et se fait via le site du club.

Une fois inscrit·e pour un tour, tu es automatiquement inscrit·e pour les tours suivants.



Voir le calendrier :

CF T1 Jeunes

Clôture des inscriptions 3 semaines avant chaque tour.

Catégorie	Tarif
Poussins/Benjamins	14,45 €
Minimes/Cadets	16,10 €
Juniors	16,80 €

Circuit Décathlon

Cette compétition est réservée aux poussin·e·s et benjamin·e·s.

Cette compétition se déroule sur 4 tours, les samedis, dans un club autour du Mans (annoncé dans les convocations à chaque tour).

Chaque participant reçoit une récompense à la fin de la journée.

Les joueurs sont encadrés par les parents, les entraîneurs du comité et les juges-arbitres.

ATTENTION : Il faut se réinscrire à chaque tour et l'inscription se fait via le club.



Voir le calendrier :

Circuit 1

Clôture des inscriptions 1 semaine avant chaque tour.

Catégorie	Tarif
Poussins/Benjamins	4 € / tour

Les Petits As

Cette compétition est ouverte aux poussins et benjamins et se déroule sur une journée, dans un club autour du Mans (annoncé dans les convocations à chaque tour).

Elle se déroule en général en décembre.

Clôture des inscriptions 1 semaine avant.



Voir le calendrier :

PETITS AS

Titres par classement

Cette compétition est ouverte à partir de 13 ans.

Même déroulement que le Critérium Fédéral.

Compétition gratuite pour les inscrits au critérium fédéral.

Elle a lieu en général en mars ou avril.

Catégorie	Tarif
Tous	7 €
Inscrit au Critérium Fédéral	Gratuit

Clôture des inscriptions 2 semaines avant.



Voir le calendrier :

Challenge des Classements

Titres départementaux

Aussi appelée, championnat de Sarthe individuel, cette compétition est ouverte à tous.

Elle a lieu en général en avril.

Clôture des inscriptions 2 semaines avant.



Voir le calendrier :

TITRES INDIVIDUELS SARTHE

Catégorie	Tarif
Poussins/Benjamins/Minimes	4 €
Cadets/juniors	5 €
Seniors/Vétérans	7 €
Double (prix par demi-double)	3 €