



2020-2021

Pôle France Relève mixte de Tours

Pôle Espoir Ligue Centre Val de Loire





Jean-Paul Chilon

Président Ligue Centre Val de Loire 🇫🇷

2020-2021

Maintenir l'activité...

« C'est une saison très particulière que nous venons de vivre dans un contexte sanitaire difficile. Je félicite l'ensemble du staff technique, nos intervenants extérieurs, les CTD, les entraîneurs de clubs ainsi le corps enseignant pour leur investissement et leur adaptabilité durant cette période. Félicitations à nos jeunes pour leurs excellents résultats scolaires. Ils ont eu la chance de pouvoir pratiquer leur sport passion. Ils se sont beaucoup entraînés mais sans pouvoir goûter à la saveur de la compétition à l'exception de ceux qui ont pu participer aux championnats de France 2020 ou à des compétitions internationales. Pour cette saison, de nouvelles règles sanitaires sont mises en place pour le bien de tous. Elles vont nous permettre de jouer et de redémarrer la saison 2021 2022 tambour battant avec les championnats de France 2021 dès ce 1er trimestre. Enfin, je souhaite la bienvenue aux nouveaux arrivants et à tous une belle saison 2021 2022. »

« Malgré une saison qui n'a connu que très peu la saveur de la compétition suite aux mesures sanitaires, le collectif du Pôle France Relève de Tours et du Pôle Espoir CVL a réalisé une année très satisfaisante. Nous ne pouvons que féliciter l'équipe d'encadrement technique, médicale et scolaire qui a su entretenir la motivation des jeunes tout au long de la saison en maintenant un niveau d'exigence élevé et une qualité d'entraînement digne d'une structure d'excellence, malgré le manque de compétition. La mutualisation de l'entraînement des deux structures avec les clubs du TT Joué les Tours et de la 4S Tours apporte une réelle plus-value qui nécessite malgré tout une adaptation constante aux différents projets qui sont en lien avec la performance. La participation aux CEJ, la préparation aux Jeux paralympiques, les parcours des équipes Pro des clubs et la préparation des différents championnats de France ont été les piliers de cette saison atypique. Félicitations à tous nos jeunes athlètes qui ont su mener de front des ambitions scolaires et sportives avec en point d'orgue la médaille de Cléa De Stoppeleire au CEJ, la qualification de Clément Berthier aux JOP et les médailles de bronze de Cléa D. et de Crystal Chan aux championnats de France. Bonne trêve estivale et rendez-vous en août pour commencer à préparer les championnats de France 2021 qui auront lieu exceptionnellement sur la première phase. »



Nicolas Métaireau

Conseiller Technique National

SOMMAIRE



1 EFFECTIFS ET ENCADREMENT

P4 - P7

2 BILAN SPORTIF

P8 - P12

3 SUIVI SCOLAIRE ET MÉDICAL

P13 - P14

4 RENTRÉE 2021 - 2022

P15 - P17

EFFECTIFS 2020-2021

PÔLE FRANCE RELEVÉ MIXTE

| | Nom | Prénom | CAT | CLT | CLT Français | Né le | Club | Etablissement | Interne / externe | Classe | Nombre d'années |
|---|-----------------------|---------|-----|-------|--------------|------------|----------------------------|-------------------|-------------------|---------|-----------------|
| 1 | FORT | Nolwenn | S | N°52 | N°24 | 13/01/1999 | TT Joué-les-Tours | Pro + Croix rouge | | DE | 9ème saison |
| 2 | ANQUETIL | Quentin | J1 | N°823 | N°7 | 05/08/2005 | 4S Tours TT | Lycée Laloux | 1/2 pension lycée | 2nd pro | 2ème saison |
| 3 | LAINE-CAMPINO | Clément | C2 | N°961 | N°3 | 07/03/2006 | U.S.M Olivet TT | Collège Corneille | interne collège | 3ème | 4ème saison |
| 4 | MAURY-BOURLET | Romain | C1 | 1815 | N°6 | 17/01/2007 | Ping Saint Jean 45 | Collège Corneille | interne collège | 4ème | 3ème saison |
| 5 | PILARD | Nathan | M2 | 1650 | N°5 | 09/02/2008 | Angers Vaillante sports TT | Collège Corneille | interne collège | 5ème | 2ème saison |
| 6 | RAY | Sofia | J3 | N°153 | N°8 | 25/09/2003 | AL Echirolles Eybens TT | Lycée Grandmont | Interne lycée | Term | |
| 7 | CHAN | Crystal | J1 | N°144 | N°3 | 06/10/2005 | Saint-Denis US 93 TT | Lycée Grandmont | Interne lycée | 2nd | |
| 8 | DE STOPPELEIRE | Cléa | C2 | N°187 | N°1 | 09/02/2006 | Bayard Argentan | Collège Corneille | interne collège | 3ème | |
| 9 | GREMILLON | Mathys | M2 | 1624 | N°8 | 04/02/2008 | 4S Tours TT | Collège Corneille | interne collège | 5ème | |

PÔLE ESPOIR CENTRE VAL DE LOIRE

| | Nom | Prénom | CAT | CLT | CLT Français | Né le | Club | Etablissement | Interne / externe | Classe | Nombre d'années |
|----|----------------------|-----------|-----|-------|--------------|------------|----------------------|-------------------|---------------------|---------|-----------------|
| 1 | LAINE-CAMPINO | Louis | J3 | N°381 | N°12 | 25/04/2003 | 4S Tours TT | Lycée Grandmont | interne lycée | Term | 7ème saison |
| 2 | BLOT | Martin | J3 | N°489 | N°15 | 02/05/2003 | 4S Tours TT | Lycée Grandmont | 1/2 pension lycée | Term | 6ème saison |
| 3 | PIRET | Miaro | J3 | N°552 | N°17 | 28/05/2003 | 4S Tours TT | Lycée Grandmont | 1/2 pension lycée | Term | 2ème saison |
| 4 | DEMARCHE | Théo | J3 | 1950 | N°36 | 06/12/2003 | Saint-Avertin Sports | Lycée Grandmont | interne lycée | Term | 6ème saison |
| 5 | FASILLEAU | Fiona | J3 | N°182 | N°7 | 22/10/2003 | TT Joué-les-Tours | Lycée Grandmont | interne lycée | Term | 6ème saison |
| 6 | MARTIN | Lucie | J3 | N°186 | N°8 | 11/12/2003 | TT Joué-les-Tours | Lycée Grandmont | interne lycée | Term | 4ème saison |
| 7 | RAKOTOBE | Aliénor | J3 | N°237 | N°9 | 20/09/2003 | TT Joué-les-Tours | Lycée Grandmont | 1/2 pension lycée | Term | 2ème saison |
| 8 | RICHARD | Margaux | J2 | N°223 | N°6 | 24/08/2004 | TT Joué-les-Tours | Lycée Grandmont | interne lycée | 1ère | 2ème saison |
| 9 | LATOUR | Héloïse | J2 | N°262 | N°10 | 27/10/2004 | 4S Tours TT | Lycée Grandmont | 1/2 pension lycée | 1ère | 4ème saison |
| 10 | ANQUETIL | Mathis | J1 | 2024 | n°12 | 05/08/2005 | 4S Tours TT | Lycée Laloux | 1/2 pension lycée | 2nd pro | 2ème saison |
| 11 | DE MONTES | Mélissa | J1 | 1318 | N°13 | 15/04/2005 | C'Chartres TT | Lycée Grandmont | interne lycée | 2nd | 4ème saison |
| 12 | DUVIVIER | Selvan | C2 | 1767 | N°17 | 03/01/2006 | U.S.M Olivet TT | Collège Corneille | interne collège | 3ème | 4ème saison |
| 13 | COUCHE | Soline | M2 | 926 | N°14 | 13/01/2008 | 4S Tours TT | Collège Corneille | 1/2 pension collège | 4ème | 3ème saison |
| 14 | PLOYET | Gabriel | M1 | 1238 | N°5 | 03/07/2009 | Saint-Avertin Sports | Collège Corneille | 1/2 pension collège | 5ème | 2ème saison |
| 15 | JOSSET | Eden | C2 | 1352 | N°10 | 10/01/2006 | TT Joué-Lès-Tours | Collège Corneille | 1/2 pension collège | 3ème | |
| 16 | LERICHE | Evan | M2 | 1131 | N°40 | 03/10/2008 | TT Joué-Lès-Tours | Collège Corneille | 1/2 pension collège | 5ème | |
| 17 | DINH | Tuan Dat | M1 | 1184 | N°7 | 25/10/2009 | CJM Bourges | Collège Corneille | interne collège | 6ème | |
| 18 | GUITOU | Antonin | M1 | 964 | N°24 | 18/04/2009 | 4S Tours TT | Collège Corneille | 1/2 pension collège | 6ème | |
| 19 | WALCH SOLIN | Archibald | M1 | 925 | N°29 | 12/07/2009 | 4S Tours TT | Collège Corneille | 1/2 pension collège | 6ème | |

7 INTERNES

5 listés Pôle France Relève mixte



DINH Tuan Dat



WALCH-SOLIN Archibald



GUITOU Antonin

6ème



PILARD Nathan



GREMILLON-BACHELET Mathys



PLOYET Gabriel



LERICHE Evan

5ème



MAURY-BOURLET Romain



COUCHE Soline

4ème



DE STOPPELEIRE Cléa



LAINÉ-CAMPINO Clément



DUVIVIER Selvan



JOSSET Eden

3ème





2nd Pro



ANQUETIL Quentin



ANQUETIL Mathis

2nd



CHAN Crystal



DE MONTES Mélissa



1ère



RICHARD Margaux



LATOUR Héroïse

Term



RAY Sofia



FASILLEAU Fiona



MARTIN Lucie



DEMARCHE Théo



LAINÉ-CAMPINO Louis



RAKOTOBÉ Aliènor



BLOT Martin



PIRET Miaro



Post Bac



FORT Nolwenn

★ 4 listés Pôle France Relève mixte

8 INTERNES



ENCADREMENT



NICOLAS METAIREAU

Conseiller Technique National
nmetaireau@gmail.com
06 82 35 73 07

- Conseiller Technique National placé auprès de la Ligue Centre Val de Loire de de tennis de table
- Coordinateur administratif des pôles avec les instances régionales et nationales (Financier, demande d'aides, conventions, PSQS)



NICOLAS GAUDELAS

Conseiller Technique de Ligue
nicolas.gaudelas@me.com
06 33 74 51 58

- Coordinateur technique des Pôles (suivi joueurs, relation entraîneurs, parents, intervenants, scolaire)
- Responsable de l'entraînement (stratégie, programmation, planification)
- Suivi en compétition



HUGO BERGER

Animateur Technique de Ligue
berger.hugo@hotmail.fr
06 88 85 10 54

- Entraîneur adjoint des Pôles
- Coordinateur des stages, des compétitions et de la préparation physique
- Suivi en compétition



**DAVID RIGAULT
CLAUDE BARD**

- Entraîneurs et coach des équipes Pro de la 4S Tours TT et du TT Joué-Lès-Tours
- Entraîneurs référents du groupe juniors / seniors



Encadrement ponctuel (clubs, comités)

FONCTIONNEMENT 2020-2021

- ▶ Changement d'appellation du Pôle France jeune en Pôle France relève mixte de Tours
- ▶ Effectif dense pour s'appuyer sur une forte dynamique de groupe
- ▶ Partenariat renforcé avec les clubs pro locaux - TT Joué-Lès-Tours et 4S Tours TT
- ▶ Nouvelle direction au collège et nouveau proviseur du lycée - excellentes relations
- ▶ Connexions régulières entre collégiens, lycéens et joueurs professionnels
- ▶ Adaptation permanente liée au contexte sanitaire - impact sur l'entraînement et la gestion quotidienne - permanence de l'encadrement et des intervenants
- ▶ Organisation de l'entraînement en fonction des possibilités et règles imposées
- ▶ Évolution tarifaire



ENTRAÎNEMENT



Christophe LEHOUX
Préparateur mental



François COULOT
Préparateur physique

- ▶ Bonne entente générale malgré la densité et l'hétérogénéité des sportifs
- ▶ Peu de compétition - adaptation des contenus d'entraînement et cycles de travail
- ▶ Organisation de tournois en interne - décembre et juin
- ▶ Individualisation du travail à améliorer (recherche d'autonomie et de singularité)
- ▶ Pas de coupure dans la saison malgré les confinements (listes HN, entraînements club)
- ▶ Ajustements logistiques liée au contexte sanitaire (créneaux, salles, transports)
- ▶ Présence régulière d'entraîneurs supplémentaires locaux
- ▶ Récupération le week-end - fraîcheur physique et mentale favorisant les apprentissages
- ▶ Calendrier des stages en fonction des restrictions et possibilités locales
- ▶ Préparation mentale individualisée en 2ème phase pour préparer les événements de fin de saison
- ▶ Adaptation de François Coulot sur la préparation physique le mercredi (salle de musculation fermée)

| Séances collectives | Séances extra |
|---------------------|---------------|
| 26h | 11h |

Séances hebdomadaires

Pôle France Relève mixte de Tours - Pôle Espoir Centre Val de Loire

| | LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | | JEUDI | | VENDREDI | | | |
|-------|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|--|--|
| | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B | | |
| 08:15 | | | | | | | PÔLE 6ème à partir du 04/11 3ème en semaine B Hugo | | | | | |
| 09:05 | | | | | PÔLE - Hugo 3ème à partir du 04/11 + Titouan | | | | PÔLE - Hugo Claude Nico | | | |
| 10:15 | | | | | PÔLE - Nico lycéens libres | | PÔLE ou TTJ Collégiens + Titouan / lycéens libres | | PÔLE- lycéens libres - Nico et Hugo | | 5ème en A + lycéens à partir du 28/11 | |
| 11:15 | | | | | PÔLE | | Nico et Hugo / Claude | | PÔLE | | PÔLE | |
| 12:10 | | | | | Collégiens + lycéens libres Nico Hugo Jimmy Maxime | | | | Collégiens + lycéens libres Nico et Hugo | | Collégiens + lycée Nico Hugo Claude David Antoine | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | |
| 13:55 | TTJ - lycéens libres Claude | | | | | | | | | | | |
| 14:55 | | | | | TT JOUÉ Lycée + pro + sélection collégiens Claude, David, Hugo, Nico | | | | | | | |
| 15:50 | PÔLE OU TTJ Collégiens + Titouan / Lycéens Nico et Hugo / Claude et David | | 4S Tours - lycée + sélection collège Pôle - 5ème + 4ème | | | | 4S TOURS - garçons David + Hugo ou Nico TT JOUÉ - filles Claude + Hugo ou Nico | | SEANCES CLUB | | | |
| 17:00 | | | PÔLE Collégiens Nico ou Hugo + François | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | 4S TOURS Lycée + pro + sélection collégiens David, Nico ou Hugo | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | |

Merci aux entraîneurs ponctuels : Jimmy Guttierrez - Antoine Eraud - Nicolas Cognault - Maxime Chilon - Aurore Allégret - Julien Aufrère - Christine Loyrion - Aurélien Dumoulin

RÉSULTATS MAJEURS

Championnats d'Europe

Cléa De Stoppeleire - médaille de bronze 🥉 en par équipe

WTT youth contender Tchéquie 🇨🇪

Cléa De Stoppeleire - médaille de bronze 🥉 en U15

Championnats de France

Cléa de Stoppeleire - médaille de bronze 🥉 en junior

Crystal Chan - médaille de bronze 🥉 en cadette

Lucie Martin - 6ème de poule

Sofia Ray - 7ème de poule en U19

Clément Lainé-Campino - 5ème de poule en cadet

Mathis Anquetil - 6ème de poule en cadet

Quentin Anquetil - 7ème de poule en cadet

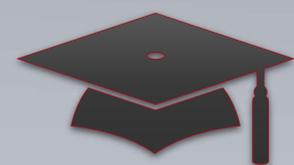
Nathan Pilard - 5ème de poule en minimes

Romain Maury-Bourlet - 6ème de poule en minimes

Mathys Grémillon-Bachelet - 7ème de poule en minimes

SUIVI SCOLAIRE

- ▶ Aménagement scolaire optimal pour les collégiens et lycéens - perfectible pour les jeunes du Pôle France (EPS, volume d'entraînement lycéens, rattrapages en cas d'absences)
- ▶ Pression scolaire pour les terminales suites aux changements de notation pour le Bac
- ▶ Difficultés pour le suivi des lycéens avec le fonctionnement en demi-jauge
- ▶ Règles strictes pour les internes en cas de cas contact (15 jours + PCR négatif)
- ▶ Périodes de stages lourde à l'automne pour Nolwenn (réorganisation 21-22)
- ▶ Excellents résultats scolaires dans l'ensemble (peu de compétitions, disponibilité mentale)



75% de réussite au brevet sur 4 candidats
100% de bacheliers sur 8 candidats



2 mentions assez bien - 1 très bien
6 mentions assez bien - 2 bien

SUIVI MÉDICAL

- ▶ SMR étalé en août et septembre sur 4 mercredis
- ▶ Disponibilité des intervenants malgré leur activité professionnelle chargée
- ▶ Peu de blessures significatives sur la saison
- ▶ Travail de prévention à renforcer (Autonomie du sportif)
- ▶ Accompagnement psychologique important cette saison et amplifié par l'effet COVID
- ▶ Intervention de Océane Bret stagiaire en diététique pour sensibiliser les collégiens sur le rôle de l'alimentation et de l'hydratation

Hugues AUDOLI
Médecin référent



Guillaume RIO
Kinésithérapeute



Emilie JOLY
Podologue



François COULOT
Diététicien



Irène PAIN
Psychologue



RENTRÉE 2021-2022

- ▶ Maintien de l'ossature de fonctionnement et des tarifs
- ▶ 3 stages de reprise estivaux - 1 tournoi avant les 1ers matchs de championnats par équipes
- ▶ Réduction de l'effectif global des Pôles - pas de fille sur le groupe collège
- ▶ Mise en place de stages EPS pour les lycéens pour libérer le créneau
- ▶ Aménagement des langues étrangères en enseignement à distance pour les lycéens du Pôle France, renforcé par un dispositif en présentiel de contrôle des connaissances
- ▶ Nouveau service civique
- ▶ Volonté de s'entraîner régulièrement à l'extérieur
- ▶ Accueil des jeunes détectés et entraîneurs référents

EFFECTIFS 2021-2022

PÔLE FRANCE RELEVÉ MIXTE

| | Nom | Prénom | CAT | CLT | CLT Français | Né le | Club | Etablissement | Interne / externe | Classe | Nombre d'années |
|----|---------------------------|---------|-----|-------|--------------|------------|----------------------------|-------------------|---------------------|----------|-----------------|
| 1 | FORT | Nolwenn | S | N°56 | N°25 | 13/01/1999 | TT Joué-les-Tours | Post Bac | Externe | DE | 10ème saison |
| 2 | BERTHIER | Clément | S | 1899 | N°2 Hand | 03/02/2000 | TT Joué-les-Tours | Post Bac | Externe | Post Bac | 1ère saison |
| 3 | CHAN | Crystal | J2 | N°145 | N°2 | 06/10/2005 | US ST Denis 93 TT | Lycée Grandmont | Interne lycée | 1ère | 2ème saison |
| 4 | ANQUETIL | Quentin | J2 | N°689 | N°6 | 05/08/2005 | 4S Tours TT | Lycée Laloux | 1/2 pension lycée | 1ère pro | 3ème saison |
| 5 | LAINE-CAMPINO | Clément | J1 | N°828 | N°3 | 07/03/2006 | U.S.M Olivet TT | Lycée Grandmont | Interne lycée | 2nd | 5ème saison |
| 6 | DE STOPPELEIRE | Cléa | J1 | N°129 | N°1 | 09/02/2006 | Bayard Argentan | Lycée Grandmont | Interne lycée | 2nd | 2ème saison |
| 7 | MAURY-BOURLET | Romain | C2 | 1811 | N°6 | 17/01/2007 | Ping Saint Jean 45 | Collège Corneille | interne collège | 3ème | 4ème saison |
| 8 | PILARD | Nathan | C1 | 1724 | N°3 | 09/02/2008 | Angers Vaillante sports TT | Collège Corneille | interne collège | 4ème | 3ème saison |
| 9 | GREMILLON-BACHELET | Mathys | C1 | 1675 | N°6 | 04/02/2008 | 4S Tours TT | Collège Corneille | interne collège | 4ème | 2ème saison |
| 10 | MOREL-GONZALES | Titouan | M1 | 1453 | N°1 | 05/04/2010 | 4S Tours TT | Collège Corneille | 1/2 pension collège | 6ème | 1ère saison |

PÔLE ESPOIR CENTRE VAL DE LOIRE

| | Nom | Prénom | CAT | CLT | CLT Français | Né le | Club | Etablissement | Interne / externe | Classe | Nombre d'années |
|----|---------------------|-----------|-----|-------|--------------|------------|---------------------------|-------------------|---------------------|----------|-----------------|
| 1 | RICHARD | Margaux | J3 | N°216 | N°6 | 24/08/2004 | TT Joué-les-Tours | Lycée Grandmont | interne lycée | Term | 3ème saison |
| 2 | LATOURE | Héloïse | J3 | N°234 | N°9 | 27/10/2004 | 4S Tours TT | Lycée Grandmont | 1/2 pension lycée | Term | 5ème saison |
| 3 | ANQUETIL | Mathis | J2 | N°777 | N°11 | 05/08/2005 | 4S Tours TT | Lycée Laloux | 1/2 pension lycée | 1ère pro | 3ème saison |
| 4 | DE MONTES | Mélissa | J2 | 1440 | N°10 | 15/04/2005 | C'Chartres TT | Lycée Grandmont | interne lycée | 1ère | 5ème saison |
| 5 | JOSSET | Eden | J1 | 1377 | N°16 | 10/01/2006 | TT Joué-Lès-Tours | Collège Corneille | 1/2 pension collège | 2nd | 2ème saison |
| 6 | LERICHE | Evan | C1 | 1238 | N°42 | 03/10/2008 | TT Joué-Lès-Tours | Collège Corneille | 1/2 pension collège | 4ème | 2ème saison |
| 7 | PLOYET | Gabriel | M2 | 1371 | N°5 | 03/07/2009 | Saint-Avertin Sports | Collège Corneille | 1/2 pension collège | 4ème | 3ème saison |
| 8 | DINH | Tuan Dat | M2 | 1281 | N°6 (E) | 25/10/2009 | CJM Bourges | Collège Corneille | interne collège | 5ème | 2ème saison |
| 9 | GUITOU | Antonin | M2 | 1127 | N°9 | 18/04/2009 | 4S Tours TT | Collège Corneille | 1/2 pension collège | 5ème | 2ème saison |
| 10 | WALCH SOLIN | Archibald | M2 | 1076 | N°22 | 12/07/2009 | 4S Tours TT | Collège Corneille | 1/2 pension collège | 5ème | 2ème saison |
| 11 | COLIN | Tom | M1 | 701 | N°47 | 30/08/2010 | La Berrichone Châteauroux | Collège Corneille | interne collège | 6ème | 1ère saison |
| 12 | MIKLASZEWSKI | Nathan | M1 | 876 | N°13 | 06/04/2010 | Amicale Epernon | Collège Corneille | interne collège | 6ème | 1ère saison |

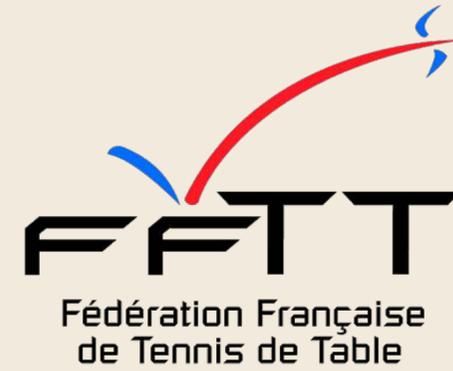
PARTENAIRES D'ENTRAÎNEMENT

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|--------|---|-------|--|------------|-------------------|----------|---------|----------|-------------|
| 1 | BLOT | Martin | S | N°438 | | 02/05/2003 | 4S Tours TT | Post Bac | Externe | Post Bac | 7ème saison |
| 2 | LAINE-CAMPINO | Louis | S | N°387 | | 25/04/2003 | U.S.M Olivet TT | Post Bac | Externe | Post Bac | 8ème saison |
| 3 | MENANTEAU | Marie | S | N°131 | | 28/05/2000 | TT Joué-les-Tours | Post Bac | Externe | Post Bac | 1ère saison |

MATÉRIEL A PRÉVOIR

- ▶ 3 raquettes = 2 réglementaires identiques + 1 pour distribution au panier
- ▶ 3 paires de chaussures = ping, running avec amorti, repos
- ▶ Gourde (minimum 60cl)
- ▶ Serviette de ping
- ▶ Elastique souple pour renforcement musculaire
- ▶ Une corde à sauter
- ▶ Une montre chrono
- ▶ Réveil autre que le téléphone pour être autonome en stage et en compétition
- ▶ Collations (fruits secs, barres céréalières, compotes)
- ▶ Matériel pour se filmer (ex : téléphone + trépied)
- ▶ Trousse à pharmacie 1ères nécessités (paracétamol, pansements...)
- ▶ Demander conseils aux entraîneurs pour les changements de raquettes et choix des chaussures

Merci...



...à nos partenaires



Bon été à bientôt...