



LILLE METROPOLE TENNIS DE TABLE
Complexe Micheline Ostermeyer
19 boulevard d'Alsace – 59000 LILLE
Tél : 07.86.39.11.17 Email : vincent@lmtt.fr Site internet : www.lmtt.fr

Le Lille Métropole Tennis de Table (LMTT)

Présente

LE DOSSIER D'INFORMATION AU CENTRE D'ENTRAÎNEMENT DE LILLE





DOSSIER D'INFORMATION DU CENTRE D'ENTRAÎNEMENT DU LMTT

Ce dossier est destiné aux pongistes candidats à l'entrée au Centre d'entraînement du Lille Métropole Tennis de Table.

Ce centre est une structure d'entraînement, de formation et de préparation au haut niveau.

La candidature à l'entrée en Centre d'entraînement suppose, de la part des candidats, un engagement réel vers un double objectif, visant la réussite, à terme, au plus haut niveau, et pour certains la préparation, au plan des études et de la formation, d'un projet professionnel futur.

Ce projet nécessitant un investissement conséquent, nous attirons l'attention des joueurs et des familles sur ses contraintes financières, organisationnelles et familiales.

Afin de démontrer cet engagement, les candidats à l'inscription devront rédiger quelques lignes sur leur motivation et leur projet sportif et de formation.

De manière générale, la présence d'un pongiste en Centre d'entraînement s'envisage sur un cursus portant sur plusieurs années.

Cependant, chaque année, cette présence peut être remise en cause en fonction de l'adaptation au projet et du comportement du sportif.

Dans cet esprit, il est donc obligatoire de remplir le dossier joint.

Souhaitant que vous atteigniez vos objectifs dans ce (double) projet.

Vincent Rasselet

Entraîneur LMTT

LE CENTRE D'ENTRAÎNEMENT DU LMTT

La salle Ostermeyer

19 Boulevard d'Alsace, 59000 Lille



Les critères de recrutement

Le CENTRE D'ENTRAÎNEMENT, recrute des joueurs scolarisés en lycée de 15 à 18 ans et joueurs post-bac en poursuite d'étude ou non, d'un niveau national sous réserve de l'examen des dossiers scolaires et médicaux. Des dérogations peuvent être possibles pour des joueurs de niveau régional habitant la métropole Lilloise.

L'objectif du centre est de permettre l'accès au niveau professionnel (A minima du niveau nationale 1).

La décision d'intégrer le centre d'entraînement est un choix du joueur mais également un choix familial. Les parents doivent accepter l'emprise du projet sportif, avec son coût, son rythme soutenu, ses nombreux aléas... au détriment du rythme familial.

Il sera possible pour tous les joueurs d'adapter en cours d'année le planning pour un volume moins conséquent.

L'encadrement

Les renseignements et informations administratives et sportives peuvent être demandées par mail à :

⇒ Vincent RASSELET, Entraîneur et préparateur physique LMTT : 07.86.39.11.17
vincent@lmtt.fr

Les renseignements et informations concernant les modalités financières peuvent être demandées à :

⇒ Boubacar DIONGUE-RESTIVO, Administrateur LMTT : 06.32.39.22.20 -
boubacar@lmtt.fr

Des prestataires pourront renforcer l'équipe dans le cadre de la préparation physique ou mentale, de stage ou lors de certaines semaines ciblées au cours de l'année.



L'entraînement annuel

L'entraînement annuel donne accès à au minimum 40 semaines et au maximum 45 semaines d'entraînement au complexe Micheline Ostermeyer (et salle annexes si nécessaire pour assurer la continuité du planning)

L'entraînement 2025-2026 est prévu de débuter pour le 11 ou 18 août. Le 1^{er} septembre maximum.

Le volume hebdomadaire d'entraînement encadré s'élève à environ 20h incluant 4h de préparation physique, mentale et analyse vidéo, auxquelles s'ajoute la possibilité d'entraînement libre le samedi matin de 10h à 12h (tous les samedis) et 15h à 18h (hors journée de championnat par équipe nationale).

Il est possible de s'entraîner en plus en dehors de ces créneaux dirigés sur les horaires d'entraînement du club.

Les joueurs majeurs scolarisés doivent composer au mieux avec leur école pour se libérer lors des créneaux d'entraînement dirigés. Il est conseillé de vous renseigner auprès de votre établissement scolaire pour connaître les aménagements possibles, les périodes de vacances.

Il est fortement conseillé de participer aux compétitions universitaires.

Pour les lycéens, le lycée Faidherbe libèrera les secondes le plus souvent à 16h et les premières et terminales le plus souvent possible à 17h.

La pause méridienne étant de 2h, il est planifié une séance de 1h d'entraînement les lundis, mardis, jeudis et vendredis midi.

Les élèves n'ont pas cours le mercredi après-midi.

Les compétitions UNSS seront obligatoires pour tous les élèves scolarisés au lycée Faidherbe

L'entraînement en période de vacances scolaires

Lors des vacances scolaires zone B, des stages sont réalisés par le club au complexe Ostermeyer au minimum une des deux semaines (Le plus souvent la deuxième semaine des vacances).

Il n'y a pas de stage à l'extérieur planifié pour cette première année du centre.

Emploi du temps :

Ces emplois du temps sont donnés à titre indicatif et peuvent être soumis à des modifications

Emploi du temps centre LMTT 2025-2026 en période scolaire

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
9h30							
10h	Séance 2h	Séance 2h	Séance 2h	Séance 2h 10h-12h ou 10h30-12h30	Prépa physique et analyse vidéo 2h	Libre 10h - 12h30	
10h30							
11h							
11h30							
12h							
12h30							
13h - 15h							
15h							
15h30			Séance 1h30 Libre avec lycéens				
16h							
16h30		Séance 2h30			Séance 1h30 à 2h entre 15h30 et 18h30		
17h	Prépa physique						
17h30							
18h						Séance 2h30	
18h30							
19h							
19h30							
20h							

Emploi du temps des lycéens du centre LMTT 2025-2026 en période scolaire

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
9h30							
10h						Libre 10h - 12h30	
10h30							
11h							
11h30	Séance 1h	Séance 1h		Séance 1h => Prépa Physique	Séance 1h		
12h							
12h30							
13h - 15h							
15h							
15h30			Séance 1h30 Lycéens ou Tous				
16h							
16h30		Séance 3h			Séance 1h30 à 2h entre 15h30 et 18h30		
17h	Prépa physique ou analyse vidéo ou prépa mentale						
17h30							
18h						Séance 2h30	
18h30							
19h						Libre 1h	
19h30							
20h							



Fermeture annuelle du centre / de la salle :

La salle Ostermeyer ferme :

- 1 à 2 semaines durant les vacances de Noël (selon la possibilité de réaliser un stage ou non)
- 3 à 6 semaines entre le 1er juillet et 15 août
- Des fermetures exceptionnelles peuvent avoir lieu pour travaux engagés par la mairie (Toujours en période de vacances scolaires, sauf cas exceptionnel)

Une coupure de 1 semaine à Noël et de 2 à 4 semaines est nécessaire l'été pour reposer le corps et pour le bien-être de tous.

La collaboration avec le club de licenciation

Il n'y a aucune obligation d'intégrer le club du Lille Métropole TT pour pouvoir accéder au centre d'entraînement.

Les entraîneurs et coachs des clubs où sont licenciés les joueurs sont les bienvenus à participer aux séances d'entraînement de tennis de table pour encadrer leurs joueurs.

Les entraîneurs et coachs des joueurs sont invités à échanger avec les entraîneurs du centre. Il en va dans l'intérêt du joueur de collaborer pour sa progression.

Cependant aucun frais ne pourra être pris en charge par le centre à l'intention des entraîneurs et coachs de club.

Les entraîneurs du centre peuvent orienter et conseiller sur le planning annuel des compétitions, mais la décision revient aux joueurs, coachs de club et parents (pour les mineurs).

L'hébergement pour les majeurs :

Pour les joueurs majeurs, l'internat Faidherbe n'est pas accessible sauf si vous y êtes scolarisé.

Le LMTT peut prendre en compte les besoins en hébergement des joueurs majeurs et organiser la logistique pour faciliter une collocation avec les joueurs qui le souhaitent, afin de réduire les coûts d'hébergement.

Dans ce cas l'engagement du joueur au centre d'entraînement vaudra également engagement du paiement du loyer pour la période de un an.

Pour les joueurs souhaitant un hébergement individuel, le LMTT peut vous accompagner dans cette démarche.

Aucun bail de logement ne sera au nom du LMTT.

L'hébergement pour les mineurs :

Pour les joueurs mineurs :

Les lycéens scolarisés au lycée Faidherbe seront hébergés à l'internat du lycée Faidherbe. Cependant le nombre de place est très restreint.

Les lycéens scolarisés en secondes à Faidherbe, ayant effectués leur scolarité au collège Makeba seront hébergés dans l'internat du collège Makeba accolé à la salle Ostermeyer uniquement pour leur année de seconde.

Le lycée Faidherbe

Le lycée Faidherbe est un lycée d'enseignement général qui propose également en post-bac des cursus de préparation aux concours de grandes écoles. Ce qui explique le faible nombre de place en internat pour les lycéens.

Le lycée Faidherbe est vigilant à la réussite de tous ces élèves. Le dossier scolaire sera évalué et le lycée intervient dans la commission de décision des joueurs sélectionnés pour intégrer le centre d'entraînement.

En cours d'année, si les résultats scolaires, venaient à se dégrader, des cours de soutien ou des heures d'études pourraient être mis en place et seront prioritaires aux séances d'entraînement du centre.

Le lycée Faidherbe insiste sur le fait que seule l'option tennis de table doit être choisie et qu'il faut une moyenne générale supérieure à 13/20.



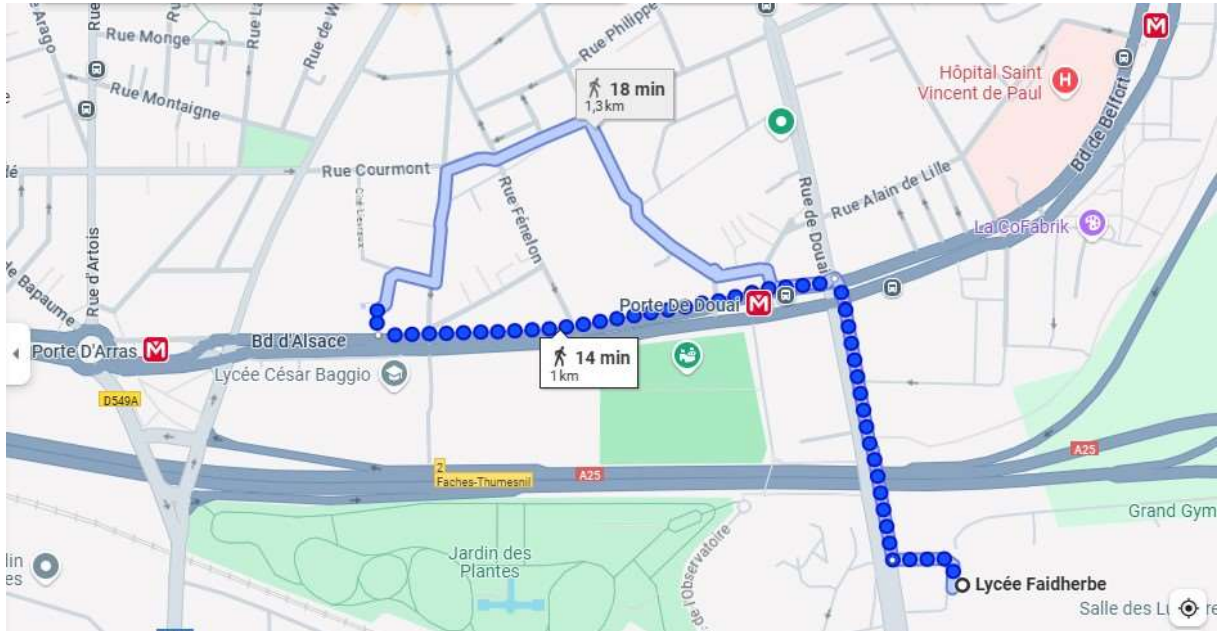
Le collège Makeba

Le collège Makeba accolé à la salle Ostermeyer dispose d'un internat labellisé excellence et d'un réfectoire. Le collège propose de nombreuses options culturelles, musicales et sportives. Les élèves internes sont majoritairement des élèves issus de ses options.



Les déplacements

Tous les déplacements sont effectués en autonomie pour les joueurs mineurs et majeurs.



Responsabilité

Les joueurs majeurs sont en tout temps et toutes circonstances responsables de leurs actes, de leur santé, de leurs choix et décisions.

Les joueurs mineurs sont sous la responsabilité de l'entraîneur ou de l'encadrant durant les entraînements. Ils sont sous la responsabilité du lycée ou du collège dans l'enceinte de l'établissement scolaire.

Lorsque les joueurs mineurs ne sont ni dans l'établissement scolaire, ni dans la salle Ostermeyer, ils sont sous la responsabilité des parents qui doivent remplir la fiche autorisation parentale pour autoriser leur enfant à se déplacer seul.

Le suivi médical

La fédération a mis en place un suivi médical préventif. Il est recommandé aux joueurs et aux familles de le suivre. Le corps et la raquette sont les outils du sportif. Il est nécessaire de l'entretenir, de se soigner, mais aussi d'être préventif. Une blessure c'est bien plus de temps de perdu que quelques examens.

Les résultats de ces examens pourront être consultés par les entraîneurs, mais en aucun cas divulgués ni collectés par tiers personne à l'exception des documents suivants demandés à l'inscription :

- Certificat médical de pratique du tennis de table et de la musculation
- Electrocardiogramme d'effort
- Pathologies au long cours, allergies, antécédents familiaux
- Dernière page de surveillance médicale (ou dernier examen effectué)
- Vaccinations



Les prescriptions pour soins ou traumatologie sont prises en charge par les CPAM et mutuelles des familles.

Le LMTT travaille en partenariat et recommande :

- Médecin du sport généraliste => Mr Boudjema (35 Rue de Wazemmes, 59000 Lille)
- Il travaille en collaboration avec des kinésithérapeutes, ostéopathes, podologues, psychologues.

Chacun est libre de choisir son praticien.

Droit à l'image

Le LMTT par l'intermédiaire de ses différents moyens de communication sera amené à diffuser des images et vidéos d'entraînement, de match, de résultat ou diverses situations dans lesquelles vous pouvez apparaître.

Veuillez remplir la fiche « Droit à l'image » dans le dossier d'inscription.

Engagement moral

Le joueur qui s'engage avec le centre d'entraînement pour une durée de 1 an s'engage à :

- Avoir un comportement respectueux dans tous les lieux où il se rend avec le centre d'entraînement.
- Avoir un comportement respectueux avec toutes les personnes qu'il rencontrera.
- Adopter une hygiène de vie saine et cohérente avec l'entraînement de haut niveau.
- Ne pas prendre de drogues ni de produits dopants.
- Prévenir en cas de retard et absence.
- Informer les entraîneurs de circonstances personnelles qui pourraient avoir un impact négatif sur sa santé, son bien-être, ses performances ou la qualité d'entraînement.

L'échéancier du recrutement 2025

Pour les lycéens les demandes d'établissement scolaire se font tôt. Il est fortement recommandé de déposer votre dossier d'inscription pour le centre et pour le lycée Faidherbe au plus vite pour mi-mars maximum, surtout en cas de demande d'internat ou de dérogation à effectuer si ce n'est pas votre lycée de secteur.

Pour les post-bac, la demande d'entraînement annuel au centre d'entraînement pour la saison 2025-2026 peut s'effectuer jusqu'au 15 Mai 2025.

Cependant, vérifier les échéanciers d'inscription auprès de vos écoles ou universités ciblées.

Passé cette date, il sera toujours possible de déposer une demande d'accès au centre. Cependant, le LMTT ne pourra peut-être pas faciliter l'organisation concernant la logistique ou tout autre aspect lié à l'environnement autour du centre.

La commission d'admission se réunira et vous donnera une réponse pour fin mai au plus tard.



LILLE METROPOLE TENNIS DE TABLE
Complexe Micheline Ostermeyer
19 boulevard d'Alsace – 59000 LILLE
Tél : 07.86.39.11.17 Email : vincent@lmtt.fr Site internet : www.lmtt.fr

Informations diverses :

Le LMTT organise un stage du 17 au 21 Février durant lequel le projet du centre sera présenté lors d'une réunion d'information le vendredi 21 février de 17h30 à 19h.

Les joueuses et joueurs intéressés pour intégrer le centre sont fortement invités à se manifester et venir découvrir le club et le projet lors de ce stage.

Un stage sera effectué lors des vacances de pâques, du 14 au 18 avril, avec une nouvelle réunion d'information le vendredi 18 Avril 17h30 à 19h.

Les informations du stage sont disponibles sur le site <https://lmtt.fr/presentation-des-stages/>

Suivez l'actualité du lycée Faidherbe pour connaître les dates des portes ouvertes : <https://www.faidherbe.org/>