



Journée Féminine Ping, Forme & Santé organisée par le Comité Départemental 93 dimanche 7 Décembre 2014 au club de Saint Denis

A tout juste 3 mois de la 1^{ère} session, la réédition de cette journée féminine fut une réussite. Nous augmentons progressivement notre nombre de participantes. Des revenantes qui sont très contentes, et des nouvelles qui arrivent par curiosité ou bouche à oreille.

10 participantes (de 13 à 62 ans) étaient présentes pour cette journée dédiée aux féminines, allant des non licenciées, licenciées promotionnelles jusqu'aux licenciées traditionnelles ! Nous avons repris la même configuration que lors de notre 1^{ère} session (qui avait eu lieu le 7 Septembre 2014) C'est-à-dire, une journée coupée en 2 parties : faire du Ping Forme et Santé le matin, et faire une séance plus classique d'entraînement de tennis de table l'après-midi.

Plus précisément l'accueil s'est fait dans la bonne humeur à 10 h avec un bon petit déjeuner (croissants, café, thé !) puis les choses sérieuses ont commencé avec une matinée « Ping Forme & Santé » (1h30 de séance de 10h30 à 12h). Séance, rappelons le, qui consiste à alterner des exercices de remise en forme avec des exercices de Ping.

La séance s'est organisée de la façon suivante :

- ✚ Chorégraphie avec musique associant des mouvements de fitness avec des mouvements spécifiques Ping
- ✚ Différents ateliers à la table sous forme de « jeu » tout en travaillant le renforcement des chevilles, la coordination, précision, concentration



- ✚ Sauts à la corde pour travailler le cardio
- ✚ Travail d'abdominaux, de gainage pour renforcer les différentes ceintures



✚ Pour finir par des étirements et de la relaxation



Nous avons bien mérité par la suite un petit picnic pour récupérer et recharger les batteries pour réattaquer sur la séance de l'après-midi.

Nous n'avons pas vu le temps passé, puisque la séance a duré 2H30 (de 14h à 16h30). On ne les arrêtais plus !!!

Au programme :

✚ Parcours physique spécifique Ping



✚ Exercices de régularité



✚ Panier de balles

✚ Exercices individualisés pour chacun



Tout le monde a pu jouer avec tout le monde. J'ai moi-même pris la raquette avec Gilles, pour relancer nos féminines.

Ainsi la séance fut de qualité, tout en étant dans la joie et la bonne humeur.

La journée s'est clôturée à 17 h par un petit goûter.

Je ne doute pas que notre prochaine session ramènera encore davantage de personnes ! Espérons-le.



De gauche à droite :

Morgane, Tasmine CAGNON, Cathy
MASSELOT-REDOLFI,
Audrey MATTENET,
Gisèle DIGIACOMO, Nathalie BAUDRY,
Aline SELLIEZ. Aurélie HOVANNE

A très bientôt pour de nouvelles aventures !

MATTENET Audrey et Cathy MASSELOT-REDOLFI