



## Journée Féminine Ping, Forme & Santé organisée par le Comité Départemental 93 dimanche 27 Septembre 2015 au club de Saint Denis

En cette nouvelle saison 2015-2016, le Comité Départemental 93 a continué de faire appel à l'expertise d'Audrey MATTENET dans le domaine de l'entraînement féminin ainsi que de celui du « Ping Forme et Santé ». Elle est accompagnée du nouveau CTD 93 chargé de développement, Félix COUTAUDIER.

Pour cette saison, 4 dates sont programmées cette saison, 2 par phase. (La dernière édition avait eu lieu le dimanche 26 avril 2015.)

La Première journée s'est déroulée le dimanche 27 Septembre au club de Saint-Denis. Notre groupe, très hétérogène en termes de niveaux, d'âges et de clubs d'origine, est constitué d'une dizaine de féminines (avec des fidèles et des nouvelles !). Depuis la saison dernière, les participantes progressent à leur rythme et sont conscientes des points à améliorer et à renforcer.

L'organisation type de la journée reste la même avec :

### Le « Ping, Forme & Santé » la matinée.

Chorégraphie pour se mettre en jambe et travailler le cardio  
Des exercices de réflexes avec le travail auditif et visuel  
Des exercices de précision





Le travail de proprioception avec les ballons swiss ball et les coussins Waff.



Avec une alternance d'exercices à la table accessibles à toutes.

Pour finir par des étirements et des exercices de relaxation.



A noter, qu'à chaque séance, les exercices changent et évoluent, ce qui peut permet à chacun de les reproduire chez soi pour progresser plus vite.

Après 2 h de séance, nous avons fait notre pause-déjeuner en profitant du soleil à l'extérieur. Merci à Christiane DEMEILLAT d'avoir fait des supers bons gâteaux pour notre dessert du midi.

A 14 h début de **l'entraînement spécifique « Ping »** :

Un gros travail sur les différents types de services (lancé, revers, essuie-glace, rentrant).

A noter que le service rentrant a été une réelle difficulté pour toutes. Cependant, découvrir toutes les possibilités de coups techniques et les essayer est une réussite en soi.

Nous avons, ensuite accentuer la séance sur la précision d'échanges tant en Coup Droit qu'en Revers en réduisant progressivement la cible à viser.



Ensuite nous avons fait du panier de balles en faisant du déplacement en profondeur.



Enfin, une montée descente sous forme de thèmes du service puis de jeu libre à bien été appréciée par toutes.

De gauche à droite :  
Félix COUTAUDIER, Linda  
DEPARDIEU, Monique LAMIER,  
Sylvie SELLIEZ, Christiane  
DEMEILLAT, Joy OSEMWEGIE,  
Cathy MASSELOT-REDOLFI,  
Audrey MATTENET, Nathalie  
BAUDRY, Aline GOBEAUX-  
SELLIEZ, Magali LEFEVRE.



La journée a pris fin à 17h avec un bon goûter au bout !

Audrey MATTENET et Cathy MASSELOT-REDOLFI