

## Journée Féminine Ping, Forme & Santé organisée par le Comité Départemental 93 dimanche 29 Novembre 2015 au club de Saint Denis

Face à un contexte particulièrement difficile fait d'attentats suivi de fermeture d'autoroutes liée à la Cop 21, les féminines ne se sont pas laissées abattre. Même si elles étaient moins nombreuses que d'habitude (4), ces dernières ont bravé tous les obstacles pour participer à une nouvelle session de Ping Forme & Santé.

Cette séance fut originale puisqu'en première partie de journée, nous avons fait du Yoga, dans le but de faire du renforcement musculaire et de travailler sur des exercices de souplesse.

Ces exercices complètent tout le travail que l'on a pu faire au fur et à mesure des séances associés avec des exercices de récupération.



De même, ce travail très complet permet de se rendre compte des points forts et des faiblesses que chacune peut avoir.



L'avantage du peu de personnes présentes fut le travail qualitatif et individualisé au profit de chacune.

Etre en forme ne veut pas dire toujours devoir faire du travail cardio ou de chercher toujours à transpirer. Bien au contraire, être en bonne santé signifie, varier les exercices que l'on fait, du cardio, de la proprioception, du gainage, des étirements, de la respiration, de la relaxation.

Toute cette variété d'exercices participe au bien être de la personne.

Cette séance de yoga a duré 1 h 45.

Nous avons fait un break, pour manger au restaurant chinois.

Puis en début d'après-midi, pendant 2 h nous avons fait une séance de tennis de table. Avec également des exercices très individualisés.



La qualité était bien présente car, avec Gilles, nous avons relancé les participantes.





Nous avons travaillé la régularité, des exercices de déplacements, des enchaînements avec services, puis des sets pour finir la séance.



De gauche à droite :  
Raymonde DRANE,  
notre entraîneur : Audrey MATTENET,  
Cathy MASSELOT-REDOLFI,  
Aline GOBEAUX-SELLIEZ

Nous changions de partenaires d'entraînement toutes les 20 min, ce qui permettait de varier les systèmes de jeu tout en évitant la monotonie.

Je pense que les filles ont dû bien dormir à la fin de cette journée !!!

Merci à Gilles REDOLFI d'avoir relancé.

A très vite pour de nouvelles aventures !

MATTENET Audrey et Cathy MASSELOT-REDOLFI