



COMPTE – RENDU

Journée Féminine PING, FORME & SANTE

du samedi 04 février 2017

Cette 2^{ème} journée féminine s'est déroulée au club de Saint-Denis.
Elle a réuni une quinzaine de joueuses toujours fidèles au rendez-vous.



Les joueuses de gauche à droite : Céline FARGE, Christiane DEMEILLAT, Rachel WILSON, Léa WILSON, Cathy MASSELOT-REDOLFI, Nathalie BAUDRY, Gwendoline POURLIER, Hong-An NGUYEN, Annie NGUYEN, Mylène JOLY, Sabrina EL KASMI et Marion MERIC.

La séance du matin était consacrée à un cours de zumba suivit d'une petite partie de renforcement physique à la table et en dehors de la table.



La zumba a beaucoup plu aux filles qui se sont beaucoup dépensées durant une heure environ.

La séance s'est poursuivie par un travail de renforcement physique à la table. Des jeux d'équilibres et de proprioceptions ont été mis en place avec du matériel adapté.



Puis des exercices comme le travail de gainage, par exemple :



Après une matinée très sportive, les joueuses ont pris une pause-déjeuner. Un moment de détente et de repos où les filles ont pu échanger et reprendre des forces.

Après la pause, une séance de PING s'est déroulée sous forme de jeux (concours d'échanges, viser des cibles) afin de bien s'échauffer.



Puis un circuit sous forme d'ateliers de panier de balles a été organisé. Le but était de travailler différents exercices à chaque table :

Travail du coup droit et du revers, top spin coup droit et revers sur la balle coupée, frappe sur balle haute, travail de précision et travail d'incertitude.



La journée s'est terminée sur une situation de match (montée/descente) puis par des étirements et un bilan.

Pour finir, les filles ont pu assister et encourager la rencontre opposant Saint-Denis à Issy les Moulineaux en Nationale 1 dans le championnat de France par équipe.

Nous remercions les joueuses, le Président (Jérémy SERRE) ainsi que Sabrina et Gilles qui étaient présents lors de cette journée et vous donnons rendez-vous très bientôt pour une prochaine journée féminine Ping, Forme et Santé.

Virginie BAILLY (professeur de zumba), Félix COUTAUDIER et Camille SAUZET

