



Journée Féminine Ping, Forme & Santé organisée par le Comité Départemental 93 lundi 16 mai 2016 au club de Saint Denis

L'édition précédente avait eu lieu le dimanche 28 Février 2016. Le Comité Départemental 93 a décidé d'organiser une nouvelle journée dédiée aux féminines.

Cette dernière de la saison a été une réussite. Pas moins de 15 participantes ont pris part à cette journée placée sous le signe de l'effort et de la bonne humeur.

Des féminines de tous âges et tous niveaux se sont entraînées ; certaines pour préparer les championnats du Monde Vétérans et d'autres pour le plaisir d'être ensemble, de se dépenser et de progresser.

Le Comité des Hauts de Seine ayant eu des échos favorables des journées Ping, forme & Santé a souhaité se rapprocher de nous. 7 joueuses venues de ce département ont apporté une diversité dans le style de jeu et un élan nouveau à la journée. Nous espérons les revoir lors des prochains événements.

A noter aussi la grande assiduité de certaines participantes qui n'ont pas manqué une seule journée de la saison. Merci à elles !

Déroulement de la journée :

Matinée dédiée « Forme & Santé ».

Nous avons débuté par la traditionnelle chorégraphie PING, signée Audrey. Des mouvements inspirés par le PING et le FITNESS qui s'enchaînent et se répètent pour former une chorégraphie très réussie. Effort et sourire garantis !

→ Travail de mémoire, coordination, cardio, yoga.



Nous avons enchaîné avec des ateliers basés sur l'équilibre, le maintien du corps et la coordination :

L'objectif de ces ateliers était de se renvoyer un maximum de balles tout en réalisant des mouvements avec le bas de son corps grâce à du matériel spécifique (planche de proprioception, trampoline, etc).



Attention, Hélène, tu vas te casser la figure !



En fin de matinée, nous avons lâché les raquettes et les balles et avons poursuivi l'entraînement avec des ateliers physiques de renforcement musculaire que chaque participante réalisait en fonction de sa condition physique.



Pause Midi, se détendre et reprendre des forces :

Après 2 h 30 d'efforts, la pause déjeuner était amplement méritée. Chacune des participantes a apporté son picnic et certaines ont préparé salade et gâteau pour agrémenter ce repas agréable.



La bonne surprise est arrivée à la fin du repas, quand deux joueuses de l'équipe Féminine de Pro B de Saint-Denis nous ont rejoints pour prendre part au début de la séance de l'après-midi avec nous :

- ✚ Monika MOLNAR N°39 national
- ✚ Lina MISIKONYTE N°49 national.

À 14h, début de l'entraînement « Ping » :

Cela a commencé par un échauffement spécifique « classique », coup droit et revers. Ensuite, nous avons mis en place un grand circuit avec des changements fréquents de partenaires d'entraînements. Le but était de profiter au maximum des relanceurs et offrir à chaque participante au moins un travail personnalisé.

Travail personnalisé :

- ✚ Relance avec Monika, Lina et Audrey (joueuses professionnelles).



- ✚ Panier de balles avec Félix.



Axes de progression abordés :

- Petits déplacements rythmés
- Liaison coup droit revers
- Tenue de balle.



Dernière partie, « situation de matchs » :

La dernière heure a été consacrée aux matchs sous forme de montée de table.



Bref les filles ont bien mouillé le maillot comme on dit, mais bien entendu dans la joie et la bonne humeur. Effort certes, mais avec sourire c'est encore mieux !



Les filles du 92

De gauche à droite :

**Audrey MATTENET (notre Entraîneur), Marion MERIC,
Sylvie THIVET, Hélène HELLEGOUARCH, Janine SKENADJI,
Férial KHANSARI, Aneta DILGE, Cam Phuong BOXO**



Les filles du 93/95

De gauche à droite :

Sylvie SELLIEZ, Audrey MATTENET, Raymonde DRANÉ, Christiane DEMEILLAT, Linda DEPARDIEU, Chrystal CHAN, Yolaine SALOMON, Cathy MASSELOT-REDOLFI, Coralie MARTRON

Merci encore à Gilles, Monika et Lina pour leur présence appréciée !

Un grand merci aux filles du 92 qui ont participé à cette journée « Ping, Forme & Santé » dans la joie et la bonne humeur !

A très vite pour de nouvelles aventures !

Audrey MATTENET, Félix COUTAUDIER et Cathy MASSELOT-REDOLFI