



Compte rendu Ping, Forme & Santé au féminin du Samedi 24 février 2018

Encadré par Félix COUTAUDIER, entraîneur DEJEPS, Camille SAUZET entraîneur en formation, Lucie COUTAUDIER, diplômée en fitness et Guillaume NEYVOZ service civique au Comité Départemental de Seine Saint-Denis.

Pour cette première journée Ping au féminin de 2018 nous avons été accueillis par le club de Bobigny AC dans la belle salle spécifique de tennis de table.

Plus de 20 personnes ont répondu présentes lors de cette journée placée sous le signe de la dépense physique et du plaisir de progresser au tennis de table.



La journée a débuté avec la présentation des entraîneurs, des joueuses et nous étions partis pour une matinée en musique divisée en trois parties :

- ✚ ZUMBA / BODY ATTACK : pour un travail ludique de cardio, de renforcement musculaire des membres inférieurs et de coordination.





✚ Circuit training avec paniers de balles et ateliers de préparation physique (Matériel : échelle de rythme, planche de proprioception, cordes à sauter).



- ✚ Stretching / étirements en musique : sensibilisation aux bienfaits et à l'intérêt de cette discipline.



A la suite d'une pause déjeunée conviviale nous avons enchaîné sur la séance spécifique tennis de table. Nous avons commencé par un travail spécifique aux services ; l'occasion de perfectionner et/ou d'apprendre des nouveaux effets.

Par la suite, 3 ateliers : panier de balle avec Camille, relance individuel avec Guillaume et séance collective avec Félix. Travail de toucher de balle, jeu en mouvement et conseils individualisés.

L'objectif de cet après-midi était que chacune y trouve son compte pour progresser quelque que soit le niveau ou le style de jeu.



Pour la prochaine journée de ce type, nous envisageons de réserver un temps pour parler de la gestion du stress et des émotions. En situation de compétition, bien trop souvent le stress nous tétanise et nous empêche de jouer à notre meilleur niveau, le but sera de donner des clés et des astuces pour se préparer au mieux à gérer ce genre de situations.

Merci à Lucie et Félix COUTAUDIER, Camille SAUZET et Guillaume NEYVOZ pour cette superbe journée !!!

A très bientôt...

Félix COUTAUDIER et Cathy MASSELOT-REDOLFI