



## Compte rendu Ping, Sport & Santé au féminin du dimanche 15 avril 2018

Encadré par Félix COUTAUDIER, entraîneur DEJEPS, Lucie COUTAUDIER, diplômée CQP en fitness et Guillaume NEYVOZ service civique du Comité Départemental de la Seine Saint-Denis de Tennis de Table.

Le club de Saint-Denis nous a accueillis pour cette 2<sup>ème</sup> journée.

En nombre restreint lors de cette journée nous avons fait en sorte de garder une ambiance dynamique grâce à un début de séance en musique placée sous le signe du renforcement musculaire.

Après une rapide présentation des entraîneurs, nous étions partis pour une matinée en musique divisée en trois parties :

- Renforcement musculaire : travail des muscles profonds pour améliorer le maintien du corps et les positions de la vie quotidienne.



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





- Ping Ludique : en relation avec le travail de la posture et de l'équilibre, plusieurs exercices pongistes ont été proposés (jouer sur une planche de proprioception, sur un « médecine Ball »...).

La pause déjeuner de 12 h 30 à 14 h a été l'occasion de se reposer en toute convivialité.

A la reprise, les joueuses ont effectué une demi-heure de services sous forme d'atelier et avec un maximum de conseils tactiques. A la demande des joueuses, s'en est suivi un travail sur les remises de services.

Par la suite, un circuit de panier de balles intense et physique a été mis en place afin de travailler sur le déplacement et la régularité des coups. Nous avons ensuite terminé la journée par deux exercices de toucher de balle puis par des matchs.

C'était déjà la fin de cette journée de Ping au féminin. Nous avons hâte de tous nous retrouver à la journée suivante.

Merci à Lucie et Félix COUTAUDIER ainsi qu'à Guillaume NEYVOZ pour cette sympathique journée !!!

A très bientôt...

Félix COUTAUDIER et Cathy MASSELOT-REDOLFI