

## Journée Féminine Ping, Forme & Santé organisée par le Comité Départemental 93 dimanche 26 Avril 2015 au club de Saint Denis

La dernière édition avait eu lieu le Dimanche 7 Décembre 2014. Le Comité Départemental 93 a décidé d'organiser une nouvelle journée dédiée aux féminines.

Notre groupe de 10 participantes reste fidèle, heureux et continue de progresser. Il est toujours très hétérogène en tout point (âge, niveau, club d'origine), mais ce qui n'empêche pas de se regrouper et de partager des moments forts et intenses toutes ensemble.

L'organisation type de la journée reste la même avec :

**Le « Ping, Forme & Santé » la matinée.** A noter que les filles étaient très en forme, car la séance a duré 2H15 (initialement prévu 1H30). Preuve en est que le temps est passé beaucoup trop vite pour tout le monde !

Nous avons commencé par faire une chorégraphie, avec comme défi de la reproduire sans aide de ma part, dans le but de faire travailler la mémoire. Puis nous avons travaillé des exercices de « Ping » sous forme d'ateliers avec comme principal thème :

- ✚ La coordination (monter et descendre d'un step tout en jouant)



✚ La précision (chamboule tout)



✚ La proprioception (jouer sur les coussins waff).



Enfin nous avons fait des exercices physiques de renforcement en profondeur. Pour conclure la séance, nous avons fait de la relaxation.

Après 2H15 d'efforts, la pause déjeuner était amplement méritée. Chaque participante avait prévu son petit picnic ou d'autres ont préféré manger Chinois. A noter que nos participantes ont ramené de la brioche et un gâteau aux pommes !

A 14h début de l'entraînement spécifique « Ping » :

Une participante m'a fait la commande de travailler les déplacements. Que cela ne tienne, le fil rouge autour du déplacement a été bien respecté.

- des déplacements courts et longs
- des déplacements latéraux en profondeur
- du tapping (faire du sur place très vite en courant) avec petite course.

Merci à Gilles REDOLFI pour avoir fait le relanceur.

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 !



**De gauche à droite (en bas) :**

Nathalie BAUDRY, Christiane DEMEILLAT,  
Yolaine SALOMON

**De gauche à droite (en haut) :**

Aline GOBEAUX, Cathy MASSELOT-REDOLFI,  
Audrey MATTENET, Linda DEPARDIEU, Sylvie  
SELLIEZ

La journée a pris fin à 17h avec une bonne brioche qui nous attendait.

A très vite pour de nouvelles aventures !

Audrey MATTENET et Cathy MASSELOT-REDOLFI