

## Compte rendu : Ping, Sport & Santé au féminin du samedi 02 juin 2018

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

Cette 3<sup>e</sup> journée s'est déroulée au club de l'A.C. Bobigny.



Nous avons commencé par une séance de renforcement musculaire avec de la musique.



La pause déjeuner de 12 h 30 à 14 h a été l'occasion de récupérer et de passer un moment très convivial.



L'après-midi, nous avons pu faire différentes formes d'ateliers autour des tables (échelle, plots de couleur, etc.) et également des matchs en fin de journée.

Plusieurs exercices pongistes ont été proposés (jouer sur une planche de proprioception, sur un « médecine Ball »...).





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

Merci à Lucie et Félix COUTAUDIER ainsi qu'à Camille SAUZET et Guillaume NEYVOZ pour cette splendide journée !!!

A très bientôt...

Cathy MASSELOT-REDOLFI