



JOURNEE SPECIALE FEMININES PING SPORT SANTE DIMANCHE 19 NOVEMBRE 2017

La Commission du Développement Féminin avec le soutien de la Ligue a organisé le premier regroupement féminin dédiée à toutes les féminines d'Ile de France qu'elles soient compétitrices ou joueuses en loisir sur le thème Sport et Santé.

Le Tennis de Table Sartrouillois a mis à notre disposition son gymnase avec tout son matériel.

Cette journée était animée par Audrey MATTENET et pour la seconder Serge CASTANIER (entraîneur du TTS) Nathalie CHAUSSON (bénévole du TTS) et Catherine KANDIN (responsable CDF IDF).

Pour cette première 24 participantes.

Tous les départements étaient représentés : 75(2), 77(2), 78(11), 91(1), 92(2), 93(3), 94(1), 95(2).

Déroulement de la journée.

Matinée de 10h à 12h30

- En musique échauffement physique Raquette à la main avec la nouvelle chorégraphie d'Audrey.



- Renforcement musculaire à la table avec des jeux d'équilibre et de proprioception.



- Renforcement musculaire hors de la table sous forme d'ateliers : Corde à sauter, Abdominaux, Equilibre, Dorsaux.



- Petite séance de yoga et d'étirements et pour finir la matinée des exercices de relaxation.



- Pause déjeuner bien méritée après 2h30 d'efforts.

Chaque participantes avaient apporté son picnic, moment convivial de partage.



Après midi de 14h à 16h30

Entraînement plus axé sur le «Ping»

- Echauffement à la table en faisant des gestes à blanc , coup droit et revers
- Mise en place d'ateliers à thème : Précision d'échanges tant en coup droit qu'en revers en réduisant progressivement la cible à viser. Découverte de nouveaux services. Panier de balles pour travailler les déplacements.





- La dernière heure a été consacrée aux matchs sous forme d'une montée de table, dans un premier temps à thème pour finir en libre.



- La journée a pris fin à 17h après un débriefing entre les participantes et Audrey MATTENET.



- Même en fin de journée la joie et la bonne humeur sont de mise.

Un grand merci à Audrey MATTENET pour sa gentillesse, sa disponibilité et pour tous ses bons conseils ainsi qu'à Serge CASTANIER et Nathalie CHAUSSON.



Catherine KANDIN, Serge CASTANIER, Audrey MATTENET,
Nathalie CHAUSSON

Pour une première, belle réussite !!!!!!!

Catherine KANDIN