BILAN DE LA JOURNEE D'ENTRAINEMENT N°1

Cadets/Juniors/Séniors/Vétérans

Cadres :

2 cadres :

- Ludovic JAUMOTTE (DESJEPS/CTD)
- Romain PIGNIER (Animateur fédéral/Service civique)

Liste des participants :

1	RAYES Aymen	18/01/1979	1359	EPI
2	JUSSEAUME Jonathan	05/01/2002	1325	Chatenay
3	POUPIN Virginie	05/09/1977	1208	Chatenay
4	ROUSSEAU Didier	11/03/1965	1170	Chatenay
5	ZHOU Jie	03/08/1964	1084	Chatenay
6	THIVET Sylvie	27/12/1960	1053	Chatenay
7	GUILLAUME Frederic	20/08/1972	1030	Clichy
8	THUILLIEZ David	12/03/1978	872	Plessis
9	VAN LIERDRE Mélanie	28/05/1978	778	Plessis
10	BESTETTI Eric		752	Plessis
11	BONNEVIAL Benjamin	24/10/2003	616	Antony
12	PROST Théo	18/11/2003	602	Antony
13	CARIOU Xavier	06/01/1966	577	Plessis
14	MORLEC Stéphane	22/02/1979	565	Clichy
15	RAJCOM Ethan	19/06/2006	531	EPI
16	VALAKOON Vo-Dang	31/07/1974	524	Bourg la Reine
17	AUBERT Martine	25/11/1951	520	Clamart
18	LU Mei	26/12/1967	500	Bourg LA Reine
19	VANICHE André	04/02/1966	500	EPI

Programme de la journée type :

Matin :

09 :30 - 09 :45 Accueil + Présentation de la journée

09 :45 - 10 :10 Echauffement physique + table

10 :10 - 10 :50 Montée / Descente

10 :50 - 12 :10 SEANCE 1 (TK / Régu)

12 :10 - 12 :30 Défi de fin de séance (3 points tout en CD = 150)

12 :30 - 13 :30 Déjeuner

Après-midi :

13 :30 – 14 :00 Travail de service

14 :00 – 15:15 SEANCE 2 (schème de jeu)

15 :15 – 15 :45 Séance Allemande (intermittent)

15 :45 – 16 :00 Etirements + Retour sur la journée

Bilan sportif :

Il était là aussi l'heure de la rentrée pour les courageux des séances du dimanche. Un noyau dur s'est constitué qui revient maintenant d'année en année. Et les nouveaux ont été très bien intégrés.

Le retour des participants fut positif. Ils ont apprécié notamment le rythme de la journée avec des séquences mentalement et physiquement plus difficile à la fin des demi-journées. Une matinée axée sur du rythme, de la régularité et du travail technique. L'après-midi tournait autour du service, des schèmes de jeu et du rythme souhaité au départ de son point.

Le temps du midi a été un moment d'échanges entre les stagiaires et l'encadrement.

5 joueurs du groupe sont venus ensuite à Issy Les Moulineaux pour assister à la rencontre dame entre EPI et Joué Les tours de quoi illustrer les conseils de l'encadrement pendant la journée d'entraînement.

Ce fut une belle journée de ping pour des pongistes passionnés et désireux de se perfectionner.