



Compte-rendu du regroupement féminin à Rueil, le 2 février 2020.



Effectifs :

- 19 féminines issues de 11 clubs dont 5 des Hauts-de-Seine (Chatillon (1), Courbevoie (1), Levallois (1), Nanterre(5), Rueil (3)) et 6 des Yvelines (Andrézy (1), Houilles(2), Fontenay le Fleury (1), Maisons-Laffitte (2), Montesson (1), Vélisy (1))
- 1 benjamine, 4 minimes, 3 cadettes, 1 junior, 4 séniors et 6 vétérantes.

Encadrement :

- Jérôme DEGOMME, entraîneur de Rueil,
- Stéphane PIETU, référent des regroupements féminins CD92
- Rémi GIRAUDIER, entraîneur et responsable du développement CD78

Planning de la journée :

9h30 :	Accueil
10h :	Echauffement/Montée de tables
10h30 :	Séance du matin
12h30 :	Pause déjeuner
13h40 :	Séance de l'après-midi
14h30 :	Compétition individuelle
15h50 :	Retour sur la journée



Bilan de la journée :

Un 3^e regroupement féminin interdépartemental entre le CD92 et le CD78 où commence à se créer un noyau dur de joueuses.

La matinée a commencé par une montée de tables classique pour se rendre compte des niveaux en présence. Le groupe se révélant homogène, la séance du matin s'est effectuée sans diviser le groupe comme habituellement.

3 cadres étant à disposition, la répartition des tâches fut aisée : 2 sur la séance collective et un sur l'atelier « paniers de balles » où 3 joueuses étaient prises en charge.

La séance commune a tout d'abord été menée autour du top spin (en insistant sur l'accroche de balle) et du bloc « contrôle », autant en Coup Droit qu'en Revers.

Dans une deuxième partie, les joueuses se sont entraînées à prendre l'initiative en Coup Droit et en Revers à partir d'un service long.

Enfin, pour finir la matinée, une mise en situation sous forme de sets à thèmes a été mise en place.

Après la pause du midi où les joueuses discutaient « Ping », la séance de l'après-midi débutait par 2 exercices de liaison en rythme au « panier ». Ceci a permis de repartir sur une bonne dynamique de salle et d'enchaîner sur des matches où les joueuses ont été réparties sur 3 poules de 6 ou 7.

Enfin, un retour sur la journée est venu clôturer ce nouveau regroupement interdépartemental avant de rappeler les prochaines échéances à venir tant compétitives (le tournoi interdépartemental féminin 92/78) que sous forme d'actions techniques (la journée Fémini'Ping).

En résumé, groupe très motivé où toutes les joueuses se sont données à fond ; une très bonne ambiance de salle et un bon relai dans les interventions des intervenants : du plaisir à s'entraîner et à entraîner.

L'équipe d'encadrement.