



# Compte-rendu du 1er regroupement départemental féminin Le Plessis Robinson, le 2 octobre 2022.

## Effectifs :

- 16 féminines issues de 9 clubs dont 8 des Hauts-de-Seine (Asnières (1), Boulogne Billancourt (1), Chatenay Malabry (1), Clamart (1), Courbevoie (2), Nanterre (1), Neuilly (1), Plessis Robinson (7)).
- 2 benjamines, 4 minimes, 2 cadettes, 1 senior dames et 7 vétérantes.

## Encadrement :

- Hanitra Karen RAHARIMANANA, Initiatrice de club (EPI), joueuse numérotée française,
- Stéphane PIETU, référent des regroupements féminins CD92

## Planning de la journée :

10h :	Accueil
10h15:	Echauffement par groupe
10h30 :	Séance du matin
12h10 :	Pause déjeûner
13h30 :	Séance de l'après-midi
14h30 :	Compétition type Coupe Davis
15h30 :	Etirements et retour sur la journée
16h :	Fin du regroupement

## Bilan de la journée :

Rassemblement de 16 féminines de débutantes à confirmées.

2 groupes ont été formés en fonction du niveau. Un premier avec des féminines évoluant aux niveaux national et régional et un second moins compétiteur en ce début de saison.

Bonne dynamique de salle quel que soit le groupe.

Un ping sérieux et intéressant dans la bonne humeur.

Pour le premier groupe :

- Exercices de déplacements : avec changement de rôle et sans incertitude / avec incertitude
- Démarrage CD et enchaînement derrière
- Service / remise : sous forme de montée de table à thèmes
- Schèmes de jeu fort : avec comptage à la fin pour changer les rôles

Pour le second groupe :

- Travail sur les différentes actions sur la balle
- Schèmes de jeu en combinant les différentes actions.

Enfin, quelques étirements ainsi qu'un retour sur la journée sont venus clôturer ce premier regroupement avant de rappeler les prochaines échéances à venir tant compétitives que sous forme d'actions techniques.

L'équipe d'encadrement.

