



## Compte-rendu du 1<sup>er</sup> regroupement départemental féminin Courbevoie, le 1<sup>er</sup> octobre 2023.

### Effectifs :

- 17 féminines issues de 6 clubs (Asnières, Courbevoie, Nanterre, Neuilly, Issy les Moulineaux et Stade de Vanves)
- 9 vétérantes, 2 seniores, 1 juniore, 2 cadettes, 2 minimes et 1 benjamine.

### Encadrement :

- Hanitra Karen RAHARIMANANA, joueuse numérotée de Pro B,
- Stéphane PIETU, référent des regroupements féminins CD92.

### Planning de la journée :

10h :	Accueil
10h30 :	Echauffement et séance par groupe
12h30 :	Pause déjeuner
13h30 :	Séance de l'après-midi
16h20 :	Etirements

### Bilan de la journée :

Séance du matin :

2 groupes ont été formés

Pour le groupe 1, la séance s'est déroulée comme suit :

- Régularité et tenue de balle
- Démarrage coup droit sur balle coupée
- Service/Remise (notamment le service long lifté)
- Matches en montée/descente et en Coupe Davis

Pour le 2<sup>e</sup> groupe,

Séance du matin : travail sur la liaison Coup Droit / Revers

Séance de l'après-midi : services / remises et démarrages Revers sur balles coupées

Pour l'après-midi, le choix a été donné aux participantes à savoir entraînement avec ou sans compétition.

Une bonne ambiance de salle avec un très bon retour sur la journée.



L'équipe d'encadrement.