



Compte-rendu du 1^{er} regroupement départemental féminin Courbevoie, le 5 octobre 2025.

Effectifs :

- 28 féminines issues de 11 clubs (ACBB, Asnières, Bois Colombes, Châtenay, Courbevoie, Issy les Moulineaux, Levallois, Montrouge, Nanterre, Rueil et Stade de Vanves)
- 18 vétérantes, 3 seniors, 1 juniore, 2 minimes, 3 benjamines et 1 poussine.

Encadrement :

- Stéphane PIETU, référent des regroupements féminins CD92.
- Benoit SIRAMY, entraîneur de Levallois

Planning de la journée :

10h :	Accueil
10h30 :	Echauffement et séance par groupe
12h30 :	Pause déjeuner
13h45 :	Séance de l'après-midi
16h10 :	Etirements et retour sur la journée



Bilan de la journée :

Pour le matin, suite à l'échauffement et à une montée de table pour définir 2 groupes, des exercices de déplacements, des exercices portant sur le dosage et un travail sur le service ont été proposés.

Bien que la séance ait été collective, des apports techniques et/ou tactiques ont été adaptés à chacune des participantes en modulant les consignes à chaque table.

Pour l'après-midi, le choix a été donné aux participantes de s'entraîner, de faire des matches ou de faire entraînement + matches.

L'effectif a alors été divisé par 3.

Pour le groupe désirant faire une seconde séance d'entraînement, un travail au panier de balles a été proposé avec différents modes de distribution (avec ou sans rebond). S'en est suivi un exercice sur le service pour terminer sur son utilisation tactique en situation réelle de jeu.

Pour celles ayant opté pour entraînement et matches, le travail a été individualisé avec des exercices de topspin et de poussettes en agissant sur les notions comme l'inclinaison de raquette et d'accélération sur la balle par exemple.

Enfin, une formule compétitive sous forme d'une poule de 10 a été mise en place pour les joueuses qui ne voulaient faire que des matches.

Une bonne ambiance de salle (investissement et bonne humeur) avec un très bon retour sur la journée.



L'équipe d'encadrement.