



## Compte-rendu du 2<sup>e</sup> regroupement départemental féminin Nanterre, le 15 février 2026.

### Effectifs :

- 21 féminines issues de 13 clubs (Asnières, Châtenay-Malabry, Courbevoie, Fontenay-aux-Roses, Issy les Moulineaux, Levallois, Meudon, Montrouge, Nanterre, Rueil, Suresnes, Stade de Vanves, Voltigeurs de Billancourt)
- 16 vétérantes, 3 seniors, 2 minimes.

### Encadrement :

- Stéphane PIETU, référent des regroupements féminins CD92.
- Virginie POUPIN, en formation DEJEPS

### Planning de la journée :

10h :	Accueil
10h15 :	Echauffement et séance par groupe
12h30 :	Pause déjeuner
13h30 :	Séance de l'après-midi
16h10 :	Etirements et retour sur la journée



### Bilan de la journée :

Après un échauffement dynamique en musique, la séance a été mise en route en axant les exercices sur le revers (déplacements, contrôle de balles, prise de balle à différents moments de la trajectoire...) complétés par un atelier « panier de balles ».

La pause méridienne fut l'occasion de rappeler les actions départementales (regroupements et tournois) et surtout de la nécessité pour chaque club d'avoir une « ambassadrice » : un moment d'échanges très profitable pour toutes.

Pour l'après-midi, après un temps durant lequel les différents niveaux étaient mélangés, le groupe a été divisé en 2 : pour les unes, une forme compétitive leur a été proposée, pour les autres, d'autres exercices étaient donnés en fonction de leur choix.

La journée s'est conclue par des étirements, suivis d'un retour sur ce 2<sup>e</sup> regroupement.

Une bonne ambiance de salle (investissement et bonne humeur) avec quelques pistes pour rendre les futurs regroupements encore plus attrayants.

L'équipe d'encadrement.

