

BILAN JOURNEE FEMININE

DIMANCHE 19 SEPTEMBRE 2021

AU CAM BORDEAUX



La ligue Nouvelle-Aquitaine de Tennis de Table a organisé son premier regroupement féminin de la saison le dimanche 19 septembre au CAM Bordeaux. C'est sous la houlette de Luce Gellibert (responsable de la commission régionale féminines) que 27 joueuses issues de 12 clubs et 6 comités étaient présentes à cet événement. La journée était encadrée par Christelle Cognet (Conseillère Technique de la Ligue « territoire Nord »), Magalie Noirault, Louis Lusson et Pascale Delac (le matin).

C'est sous le signe de la convivialité et la bonne humeur que 27 filles se sont entraînées avec assiduité, tenacité et rigueur. La journée a commencé par un café d'accueil et la distribution d'une gourde créée spécialement pour ce regroupement. La séance d'entraînement a commencé par un échauffement dynamique sous forme de circuit training. Au programme le matin différents exercices de technique et tactique ainsi que de la montée descente. Après l'effort, le réconfort, festin à l'auberge espagnole, moment très apprécié, permettant convivialité et des retours d'expérience. Un temps d'échanges sur les filières fédérales d'arbitrage et technique ont été proposés par Luce et Christelle

Après la digestion, petits jeux d'échauffement, puis mise en pratique des apprentissages techniques et tactiques acquis le matin, rencontres compétitives sous forme de Coupe Davis.

Cette journée s'est terminée par un bilan et un pot de l'amitié.

Nous tenons à remercier le club du CAM Bordeaux pour son accueil et la mise à disposition de ses infrastructures. Un grand merci à Pascale, Magalie, Louis pour l'encadrement ainsi que les joueuses pour leur investissement, la bonne humeur durant toute cette journée.

Prochains regroupements les 4 et 5 décembre à Poitiers

Quelques photos de la journée



Cadeau de bienvenue



Café d'accueil



Exercices techniques



Explication du service coupé





Repas auberge Espagnol sous le soleil



Moment d'échanges sur les filières fédérales d'arbitrage et technique



Explication du circuit training



Matches en fin de journée

Bilan rédigé par Christelle Cognet (CTL) et Luce Gellibert (responsable de la commission régionale féminines)