

STAGE REGIONAL FEMININ A BISCARROSSE

DIMANCHE 04 JUILLET 2021

Dimanche 04 juillet 2021 s'est déroulé le 1^{er} stage féminin régional planifié par la commission féminine de la LNATT.

Ce stage d'une journée a été organisé dans 2 zones géographiques, afin de faciliter l'accès à toutes les féminines de la région, en réduisant les distances kilométriques.

Les féminines de la Nouvelle Aquitaine ont répondu présentes à ce premier rendez-vous : 67 inscriptions.

Dans la zone nord à Angoulême (40 inscriptions) ; le stage a été encadré par Christelle COGNET (CTL Nord) avec la collaboration de Kévin et Magalie.

Dans la zone sud à Biscarrosse (27 inscriptions), le stage a été encadré par Michel MARTIN (CTD40), Corinne COME (CQP) ainsi que Luce GELLIBERT responsable de la commission féminine de la LNATT avec l'accompagnement de Nathalie LE FLOCH responsable de la commission féminine du CD40TT.

La journée a débuté à 9h30 par un accueil café, viennoiserie, puis distribution d'un tee-shirt créé tout spécialement pour supporter nos 2 pongistes féminines, dont une Aquitaine, qualifiées aux J.O.

A 10h, une connexion en duplex a été réalisée avec Angoulême.

Le programme de la journée :

- Séance de Fit Ping Tonic (photos et vidéos en pièces jointes)
- Diagnostic individuel afin d'avoir une évaluation des coups à travailler de retour dans les clubs respectifs.
- Exercices sur les appuis et les différents déplacements.
- Le top spin, le bloc, la poussette.
- Montée/descente
- L'après-midi, échauffement ludique (sous forme de circuit training : échelle de rythme, cerceaux, plots pour les pas glissés, adresse et précision sur la table, morpion...)
- Tournoi : CHAPEAU
- Étirements et Bilan

Parole de Féminines :

« La journée a été très bien organisée et encadrée.

Nous sommes très satisfaites de cette 1^{ère} journée qui s'est déroulée dans la convivialité, où nous avons fait de nouvelles rencontres et où nous avons appris de nouvelles techniques tout en étant toutes de différents niveaux et aussi de générations différentes (B2 à V4).

Nous avons apprécié le professionnalisme des encadrants et nous les remercions.

Nous aimerions que cette journée se renouvelle. »

Les stagiaires.

Le **CD40TT** organisera à la rentrée un stage féminin départemental, nous vous tiendrons au courant.... À très vite.... !

-