



**Comité Départemental
Tennis de Table du Val d'Oise**
106 Rue des Bussys - 95600 EAUBONNE
Tél. : 09 62 62 62 72 Email : cd95tt.secretariat@wanadoo.fr
site web: quomodo.com cd95tt

CPS FEMININ



**PREMIER C.P.S.
TOTALEMENT FEMININ**

**4, CHEMIN DE LA BUTTE AUX PERES
MONTMORENCY
DIMANCHE 8 OCTOBRE 2017 12H-18H**



**AVEC LA
PRÉSENCE
DE LAURA
PFEFER
N°48**



**CONTACT KARIM FERHAT
06-68-60-90-92 OU
FFTT.CD95TT@WANADOO.FR**

Objectifs de la journée :

- Retrouver une cohésion de groupe totalement féminines,
- Mettre en avant les féminines,
- Préparation au critérium fédéral,



**Comité Départemental
Tennis de Table du Val d'Oise**
106 Rue des Bussys - 95600 EAUBONNE
Tél. : 09 62 62 62 72 Email : cd95tt.secretariat@wanadoo.fr
site web: quomodo.com cd95tt

Participantes :

DESJAMES	Roxane	J2	13	Beauchamp
BARTHELEMI	Victoire	C1	11	Beauchamp
DESSAUX	Claire	S	11	Eaubonne
LEFUR	Iris	C2	10	St Gratien
NOAILLON	Olivia	J1	7	Eaubonne
LOUIS	Annick	V	7	Eaubonne
LABOULLE	Laetitia	S	7	Pontoise
DEPARDIEU	Linda	V	6	Ermont
DJERRAH	Lilia	C1	5	Taverny
SALLE	Emma	C1	5	Domont
DESPINOY	Salome	M1	5	Ermont
LERAY	Pauline	C2	5	Taverny
BOUGAREL	Danielle	V	5	Eaubonne
COHENDET	Justine	B1	5	Menucourt
PELTIER	Mathilde	B1	5	Beauchamp
HASAN	Sham	M1	5	Montmorency
LE	Solen	B2	5	Montmorency
CHAUVIN	Coralie	P	5	Montmorency
GOURDON	Laura	P	5	Menucourt
EL GANARY	Lilou	M	5	Menucourt
BELDA	Chloé	P	5	Menucourt
AURY	Faustine	P	5	Menucourt

Fonctionnement de l'entraînement :

Le groupe d'entraînement était assez varié, cela nous a permis de diviser le groupe en deux :

- ~ groupe niveau 1 responsable Karim FERHAT et Charlène LABONIA,
- ~ groupe niveau 2 responsable Claude BAUDAIN et Sébastien DIEU,
- ~ atelier panier de balles avec Adrien RIGAULT



**Comité Départemental
Tennis de Table du Val d'Oise**
106 Rue des Bussys - 95600 EAUBONNE
Tél. : 09 62 62 62 72 Email : cd95tt.secretariat@wanadoo.fr
site web: quomodo.com cd95tt

Programme de la journée :

12h : accueil

12h15 : échauffement (dirigé par Laura PFEFER)

12h30 : séance

14h30 : physique spécifique (dirigé par Josias NAYAGA)

15h : intervention de Laura PFEFER

15h30 : schéma de jeu

17h : match

17h45 : étirements et bilan de la journée



La journée a été intense beaucoup d'implication des joueuses et du staff, très bonne ambiance de travail et beaucoup d'écoute pendant la séance.

Nous avons eu la chance d'avoir Laura n°41 et Josias 1931 pts en relance pour le groupe 1 et Adrien RIGALT 1341 pts pour le groupe 2.



Très bel échange entre Laura PFEFER et les filles pendant son intervention de la pause. Laura nous a parlé de son expérience de l'entraînement, de la compétition et de son parcours. Ce moment de partage a donné quelques bonnes idées à nos joueuses.

On espère que les filles vont s'inspirer au maximum et que les conseils de Laura vont accompagner les Valdoisiennes tout au long de l'année vers un épanouissement personnel à travers le tennis de table.



**Comité Départemental
Tennis de Table du Val d'Oise**
106 Rue des Bussys - 95600 EAUBONNE
Tél. : 09 62 62 62 72 Email : cd95tt.secretariat@wanadoo.fr
site web: quomodo.com cd95tt



On tenait à remercier tout particulièrement le club de Montmorency à travers son président Patrick SEJEAN pour la mise à disposition de la salle sur cette journée.

Merci à Laura PFEFFER pour sa disponibilité, à Josias NAYAGA pour son investissement, à Adrien RIGAULT pour la relance et à Lucian FILIMON notre CTD.

A bientôt pour le prochain CPS totalement féminin !!!

VIVE LE VAL D'OISE !!!

Sebastien DIEU

Charlène LABONIA

Claude BAUDAIN

Karim FERHAT