



Comité Départemental Tennis de Table du Val d'Oise

106 Rue des Bussys
95600 EAUBONNE
☎ 09 62 62 62 72

Secrétariat: cd95tt.secretariat@wanadoo.fr

Technique: fft.cd95tt@wanadoo.fr

 @CD95TT

CPS FEMININ N°1

Samedi 14 septembre 2019

Centre Sports et Loisirs à Franconville

Premier rassemblement féminin de l'année des 4 prévus lors de cette année.

Pour cette première édition c'est le club de Franconville qui ouvre ses portes à toutes les féminines du Val d'Oise.



Objectif du CPS :

- Réunir un maximum de féminines
- Continuer à faire grandir le mouvement féminin du Val d'Oise
- Bien préparer le début de saison



Participants :

10 filles étaient présentes avec 6 clubs représentés :

Paula DELOR (Eaubonne)

Véronique SESVECAN (Eaubonne)

Claire DESSAUX (Beauchamp)

Solen LE (Montmorency)

Chloé BELDA (Menucourt)

Cécile CAMBONIE (Pontoise-Cergy)

Maureen ELMALEM RENAUD (Pontoise-Cergy)

Jade MORICE (Pontoise-Cergy)

Tania MORICE (Pontoise-Cergy)

Pauline LERAY (Ermont-Plessis)

Les cadres présents étaient Sébastien DIEU (Méry-BE1), Mei WU (n°52) et VERGNE Mélissa (n°243) en relance.

Programme :

12h00-14h30 : Accueil - Echauffement - Séance - Physique spécifique.

14h30-15h00 : Pause

15h00-18h00 : Travail Physique – Services, Remises - Schémas de jeu - Situation de match - Etirements - Fin.



Un travail de service remise a été mis en place pour retrouver de bonnes sensations.

Différents types d'exercices de régularité pour reprendre du rythme, des schémas de jeux pour préparer les prochains matchs et du panier de balles pour perfectionner la technique de chacune.



Conclusion :

Dans une très bonne dynamique et avec un bon état d'esprit ce premier rassemblement féminin fût une réussite. Rendez-vous le 14 décembre 2019 pour le prochain CPS qui préparera le Tournoi Régional Féminin du dimanche 15 décembre !

Remerciements à Sébastien DIEU, Mei WU, Mélissa VERGNE, pour la qualité du travail proposé, ainsi qu'au club de Franconville pour avoir mis à disposition leur matériel et leur salle. On remercie également à Nicolas DAIRE (Pontoise) qui s'est rendu disponible pour aider à la réussite de cette journée !

Grand bravo et bonne saison à toutes les participantes !

Lillian COLART

Service Civique