

### A BOYARDVILLE



Pour clôturer la saison sportive 2022-2023 la commission régionale féminine de la ligue Nouvelle-Aquitaine de Tennis de Table a organisé son deuxième stage week-end féminin à Boyardville les 24 et 25 juin 2023. C'est sous la houlette de Luce Gellibert (responsable de la commission régionale féminines) que 23 joueuses issues de 17 clubs et 5 comités étaient présentes à cet événement. Ces deux jours étaient encadrés par Christelle Cognet (Conseillère Technique de la Ligue « territoire Nord »), Notons les présences de Martine et Jean Paul Martin du club de Fouras ainsi que de Ambre Pouyet (salariée à la ligue en charge du développement) venus porter main forte le samedi toute la journée. Leurs présences ont été très appréciées par l'ensemble du groupe.

C'est sous le signe de la convivialité et la bonne humeur que 23 filles se sont entraînées avec assiduité, tenacité et rigueur. La journée a commencé par l'installation dans les chambres, la visite du centre sportif et la distribution d'un tee shirt créé spécialement pour cet événement. Au programme le matin, la séance d'entraînement a commencé par une présentation du week-end, un échauffement dynamique et des montées descentes pour former les groupes. Après l'effort, le réconfort, prise du repas en commun, moment très apprécié, permettant convivialité et des retours d'expérience.

L'après-midi : petit échauffement, fil rouge de 45 mn (une joueuse expérimentée partenaire d'entraînement avec une joueuse moins aguerrie) suivi de 2h30 l'entraînement sous forme de 4 ateliers (panier travail technique avec Martine et Jean Paul), un atelier service-remise et un atelier jeu à la table, un atelier ping virtuel animé par Ambre Pouyet (salariée à la ligue en charge du développement). La journée s'est terminée vers 18h (moment détente à la plage pour celles qui le souhaitaient), repas (moules-frites) et soirée en ville.

Le dimanche matin : Plusieurs activités étaient proposées sortie VTT, balade sur la plage, baignade, partie de pétanque ou séance de tennis de table.

Après le repas deux ateliers au choix, travail du double ou service et travail technique au panier.

Le week-end s'est terminé par un bilan et un pot de l'amitié. Fin du stage à 17h15

Nous tenons à remercier le centre sportif de Boyardville pour son accueil et la mise à disposition de ses infrastructures. Un grand merci à Martine, Jean Paul, Luce, Ambre pour l'encadrement ainsi que toutes les joueuses pour leur investissement, la bonne humeur, l'assiduité durant ces deux jours malgré la chaleur.



### Les participantes

<b>NOM PRENOM</b>	<b>CLUB</b>
Gellibert Luce	Lhsmtt
Vauth Joëlle	Saint-Palais-Vaux-sur-Mer
Renauld Marie	Périgny ping
Talon Valerie	CP FOURAS
Chambre Stéphanie	Saintes
Moreau Joëlle	Royan
Lucas Sandrine	Couzeix Tennis de Table
Denis Juliette	Langon
Gonny Muriel	Usstt saintes
Gauthier Emilie	Torsac
Pauly Sylvie	JAD DAX
Sophie Tapon	Chasseneuil
Del Castillo Maryvonne	JAD DAX
Valadon Sophie	TTChasseneuil
Cadet Nathalie	Ttc Chasseneuil
Puche Cyrielle	Cenon
Gardella Marta	SAM Mérignac Tennis de table
Labarchède Aurélie	Langon
Thierry Françoise	Périgny ping
Charon Sandrine	Périgny Ping
Vasnier Karine	St Benoît TT
Le Henand Katia	Couzeix tennis de table
Lalanne Viviane	TTGP Nord Gironde
Tullot Mélissa	La Saint Antoine

## **Le programme du week-end**

**11h00-11h15** : Présentation du centre de Boyardville, présentation des stagiaires, planning de la journée et du week-end, distribution du cadeau

**11h15-11h30** : Echauffement : articulaires, échauffement dynamique raquette en main

**11h30-12h20** : entraînement

**11h30-11h40** : échauffement spécifique

**11h40-12h30**: Montée descente pour former les groupes

Montée/descente

**Samedi après-midi 13h30-18h : échauffement + ateliers**

**14h00-14h30** : Echauffement ludique (sous forme de circuit training avec jeux de société en coopération)

**Christelle** : Atelier : exos à la table et atelier service /remise (apprentissage service coupé remise en poussette)

**Ambre** : Atelier ping virtuel

**Martine** : Atelier Panier de balles (tk)

Jean Paul : Atelier Panier de balles (tk)

**18h-19h15** : Plage, libre

**19h30-21h** : Repas Apéro et moules frites

**21h30** : sortie en ville ou libre

**Dimanche matin**

**9h15-12h** : Sortie VTT ou marche sur la plage, tennis de table

**Dimanche après midi**

**13h30-14h** : Echauffement ludique (2 ateliers (4 équipes)

**14h00-15h** : 2 groupes (un groupe travail du double, exercices et compétition de double)

**Un groupe (technique : service, remise, panier : top CD)**

**16h45-17h15** : Bilan, rangement de la salle, pot de l'amitié

Vous pouvez retrouver toutes les photos du week-end en copiant le lien ci-dessous

<https://hidrive.ionos.com/share/6pb50ysre6>

Découvrez la vidéo du stage en cliquant sur le lien ci-dessous

<https://hidrive.ionos.com/share/ge.7w9irr3>

Bilan effectué par Christelle Cognet (CTL)