



**PING AU FÉMININ
CD62TT**

COMPTE-RENDU « JOURNÉE DES FÉMININES »

A STE CATHERINE LEZ ARRAS

LE 15 SEPTEMBRE 2024



**PING AU FÉMININ
CD62TT**



JOURNÉE DES FÉMININES 6^{ÈME} ÉDITION , LE 15 SEPTEMBRE 2024 A STE CATHERINE

Le 15 septembre nous nous sommes toutes retrouvées à Ste Catherine lez Arras pour la 6^{ème} édition de « la Journée des Féminines », les fidèles du premier jour et de nouvelles Joueuses, nous sommes très heureux de les accueillir pour cette Journée.

C'est un rendez-vous que nous proposons 2 fois par Saison, traditionnellement, en septembre et en février.

21 participantes inscrites, 18 présentes, une Joueuses de Ste Catherine souffrante le matin même n'a pu nous rejoindre et 2 joueuses de Leforest ne se sont pas présentées, nous avons tenté, en vain, de joindre un responsable du Club, à ce jour aucune nouvelle de leur part.

Nous avons reçu un très bon accueil de la part du Club de l'ASTT Ste Catherine lez Arras, par son Président, Marc COURTOIS et toute l'équipe de Bénévoles qui œuvrent dans l'ombre mais n'en sont pas moins efficaces, une installation idéale avec 10 tables montées, nécessaires à l'entraînement Dirigé de la matinée, orchestré par Baptiste PRINCE, nouvellement salarié au sein du CD62TT.

Pour Baptiste, c'était une première, il s'est vite rendu-compte que cette journée se déroulerait, comme d'habitude, dans une ambiance décontractée, de convivialité, de bonne humeur mais pour autant avec sérieux quand il s'agit d'exécuter les exercices concoctés par Baptiste.

C'est tout ce que l'on attend de cette journée, que chacune des participantes reparte avec le corps et l'esprit reboostés pour attaquer la nouvelle saison dans de bonnes conditions.



ATTENTIVES AUX EXPLICATIONS DE BAPTISTE PRINCE, AVANT ET PENDANT LA SEANCE D'ENTRAINEMENT DIRIGE

Vous pouvez lire le compte-rendu de Baptiste ci-dessous

Baptiste s'enquérât du ressenti des Féminines sur cette séance d'entraînement qui leur a proposé, toutes étaient contentes, même si quelques muscles et articulations, un peu oubliés pendant l'été, se sont rappelés à leur bon souvenir, se « dérouillage » n'était pas inutile pour redémarrer la prochaine saison de Ping.

Le club de l'ASTT Ste Catherine lez Arras nous avait réservé un « pti déj d'accueil » de haute qualité avec des viennoiseries fraîchement arrivées de la boulangerie, tout y était pour démarrer la séance d'entraînement dans de bonnes conditions.

La séance d'entraînement terminée, pour se quitter sur encore plus de gaieté et de convivialité une « Cheu-Cheu Synchro » a été lancée pour le plaisir de toutes.



CLAP DE FIN DE MATINEE, LA « CHEU-CHEU SYNCHRO »

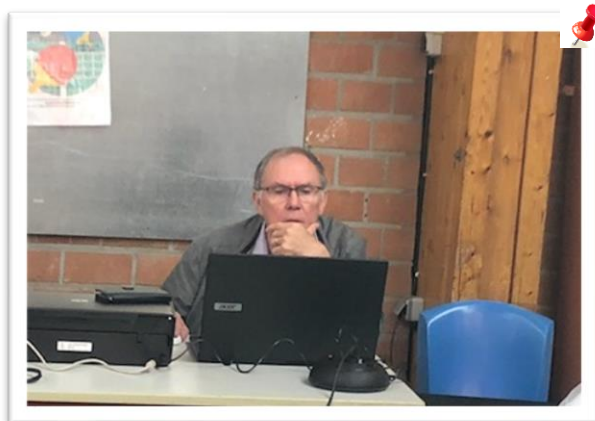
Est venue l'heure de se restaurer avec un petit apéro offert par le Club (*avec modération car la journée n'était pas terminée*), nous avons eu la chance de bénéficier d'une météo plus que clémentine, aussi, est apparue comme une évidence, l'idée d'installer quelques tables et chaises à l'extérieur, et là, le summum, Soleil, Chaleur, une vraie journée d'été, ensuite nous avons repris des forces, également en plein air, avec des Sandwiches, Hot-dog et Croque-monsieur aussi frais que les viennoiseries du matin.



APRES L'EFFORT, LE RECONFORT ET AU SOLEIL S'IL VOUS PLAÎT, LE SUMMUM.

Toutes étaient si bien, qu'il était difficile de se remettre dans le bain et attaquer le Tournoi Tennis de Table de l'après-midi.

Tournoi orchestré par Dominique DELION dans le rôle de JA.



14h15 les Participantes ont repris le chemin des Tables.



Les Divines contre les Princesses



Les Jolis Cœurs contre Les Bombes



Les Supers-Nanas contre Wonderwomen

Dominique DELION donne les explications et procède au lancement du Tournoi de Tennis de Table, 3 équipes de 3 Joueuses classées selon les points licences afin d'équilibrer au mieux les équipes.

Les parties se jouent de 15 points en 15 points (15-30-45), dès qu'une Joueuse atteint l'un de ces résultats la partie s'arrête au score et 2 autres Équipières prennent le relais en repartant de ce score jusqu'à parvenir au score de 30 pts, puis la même chose jusqu'à 45 pts.

L'équipe gagnante est celle ayant atteint ce score de 45, il n'y a pas d'écart de points.

Le Tournoi Tennis de Table terminé, le classement est établi sur un barème de points correspond au classement :

Points classement Tournoi Tennis de Table

- 1^{ère} : 55 pts
- 2^{ème} : 50
- 3^{ème} : 45
- 4^{ème} : 40
- 5^{ème} : 35
- 6^{ème} : 30

Conjointement au Tournoi de Tennis de Table, était proposé les « Défis », (Tangram, Paniers de Basket, Lancer de coussins dans les arceaux, Questions des Incollables), donnant des points cumulés à ceux du Tournoi TT.



LES DEFIS

Tangram -
Panier de Basket -
Lancer de Coussins -
Les Incollables



Le classement définitif est annoncé, mais comme dans une célèbre émission du dimanche, tout le monde a gagné.

Voir les résultats ci-dessous

La journée se termine avec la distribution du petit souvenir offert par le CD62TT aux Joueuses en remerciement de leur participation.



TOUJOURS BIENVENU LE PETIT SOUVENIR OFFERT PAR LE CD62TT



CETTE ANNEE UNE LUNCH BOX

Petite photo de toutes les protagonistes de la Journée

(Participantes, Bénévoles du CD62TT et Bénévoles du Club de Ste Catherine Lez Arras.)



LE MOMENT EST VENU DE SE DIRE AU REVOIR, RENDEZ-VOUS EST PRIS POUR LE 23 FEVRIER 2025 A CAMIERS

Un grand merci aux dirigeants de l'ASTT Ste Catherine, son Président et ses bénévoles qui ont fait de

cette journée un bon moment de rencontre ou tout était réuni pour que cela donne envie de réitérer cette Action, le Club de Ste Catherine est déjà partant pour l'organiser de nouveau une prochaine fois.

Rendez-vous est pris avec les Joueuses pour la 7^{ème} édition qui se déroulera le :

23 février 2025 à CAMIERS.

COMPTE-RENDU DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ

Bonjour à toutes et tous,

Voici le bilan de la matinée du « Ping au Féminin » de ce dimanche 15 septembre 2024 qui s'est déroulé à Ste Catherine lez Arras, de 9h30 à midi.

Tout d'abord, nous avons réalisé un échauffement ludique et dynamique, par équipe, qui leur permettait de travailler sur la maîtrise et le contrôle de la balle tout en se challengeant sur un nombre d'échanges à réaliser

Dans un deuxième temps nous avons commencé la séance, dynamisée par un fond musical, avec pour objectif, la remise en jambe et le déplacement.

Les ateliers ont été adaptables à chaque niveau car nous avons des débutantes, des Joueuses en Loisirs et des Compétitrices, j'ai pu, ainsi, proposer les exercices en fonction des besoins et attentes de chacune des Participantes.

Était proposé des exercices sur de petites liaisons, de grandes liaisons, des exercices sur des schémas de jeux ainsi qu'un travail sur le service.

En fin de matinée j'ai réalisé le « Challenge Cup » par équipe avec pour objectif :

atteindre 400 points sur chaque défi proposé.

Il y avait trois équipes de niveau équivalent, lors de ce dernier petit jeu j'ai constaté que les Féminines avaient retranscrit dans ces exercices ce qui avait été vu auparavant, donc l'objectif de la séance est globalement atteint par toutes les Joueuses, nous avons clôturé cette séance sur une chorégraphie dynamique et très amusante que fut la « Cheu-Cheu Synchro »

Amicalement

Compte-rendu rédigé par

Baptiste PRINCE

Entraîneur BE du CD62TT

L'ALBUM PHOTOS DE LA JOURNÉE DU 15 SEPTEMBRE 2024 A STE CATHERINE LEZ ARRAS



Remerciements à
Vincent ROBERT et
Christophe LALY
pour leur partage
photos





LES RESULTATS

POINTS DEFIS																DEFIS+TT	Classement
LES DEFIS	PANIER	PANIER	PANIER	ANNEAU/ LE SAC	ANNEAU/ LE SAC	ANNEAU/ LE SAC	INCOLLABLES	INCOLLABLES	INCOLLABLES	TANGRAM	TANGRAM	TANGRAM	TOTAL	PTS TT			
	JOUEUSE 1	JOUEUSE 2	JOUEUSE 3	JOUEUSE 1	JOUEUSE 2	JOUEUSE 3	JOUEUSE 1	JOUEUSE 2	JOUEUSE 3	JOUEUSE 1	JOUEUSE 2	JOUEUSE 3					
LES WONDERWOMEN	0	0	1	1	2	1	6	4	5	5	5	4	34	35	69	5	
LES SUPER NANAS	1	2	1	5	3	4	4	0	6	5	4	5	40	55	95	1	
LES PRINCESSES	1	2	1	2	1	3	0	6	0	4	4	5	29	40	69	5	
LES JOLIS CŒURS	0	2	3	0	1	1	0	3	0	5	5	5	25	45	70	4	
LES BOMBES	0	0	0	3	1	4	0	6	0	5	5	5	29	50	79	2	
LES DIVINES	2	1	1	6	5	3	5	6	0	3	5	5	42	30	72	3	
1 PT / PANIER → 3 ESSAIS				1PT / BON COMBO			3 QUESTIONS 1 à 6 PTS/QUESTIONS			en 1 mn force 3 = 3 pts force 4 = 4 pts force 5 = 5 pts							
				POINTS TENNIS de TABLE													
	JOUEUSE 1	JOUEUSE 2	JOUEUSE 3				1ère	55									
LES WONDERWOMEN	Céline.M	Lucie	Céline.L				2ème	50									
LES SUPER NANAS	Caroline	Evelyne	Chloé				3ème	45									
LES PRINCESSES	Esther	Pauline	Valérie				4ème	40									
LES JOLIS CŒURS	Charlotte	Sabine	Amandine				5ème	35									
LES BOMBES	Claire	Patricia	Mélanie				6ème	30									
LES DIVINES	Célia	Nadine	Cécile														