

## Compte rendu stage féminin PACA



Un stage féminin PACA a eu lieu à Méjannes-le-clap (30) du 12 au 17 août 2018, en lien avec le stage Garôping organisé par l'ASPC Nîmes et avec la présence de 3 joueuses de leur équipe professionnelle. A travers ce stage, l'Équipe Technique Régionale PACA a mis en place une première action autour des filles pour cette saison 2018-2019. Il a été l'occasion :

- Pour les participantes de préparer la saison à venir, de se retrouver entre filles et de côtoyer des joueuses professionnelles de tennis de table.
- Pour les cadres, Thomas (responsable féminine ETR), Yuliya (entraîneur Fayence) et Nicolas (en formation CQP) de se rencontrer et d'échanger autour du ping féminin en PACA et des éventuelles futures actions autour des filles.

### Remerciements :

En tant que chargé de mission responsable des filles, je remercie :

- La ligue PACA pour son investissement sur cette action qui contribue au développement du tennis de table féminin.
- Le club de l'ASPC Nîmes et le directeur de stage Florian HABUDA pour l'accueil et les actions réalisées durant le stage. (cf déroulé du stage).
- Le club de Fayence pour la mise à disposition de son entraîneur.

### Participantes :

Pour ce stage féminin PACA, nous avons eu 5 participantes de la ligue.

Ce stage était proposé en lien avec le stage Gardôping organisé par l'ASPC Nîmes et regroupait 36 joueuses réparties en 2 groupes.

4 filles PACA se trouvaient dans le groupe 2 composé de 12 participants dont 8 filles.

1 fille PACA se trouvaient dans le groupe 1 composé de 24 participants dont 3 filles professionnelles de l'ASPC Nîmes.

### Encadrements :

Thomas RENON, Yuliya FASO MARKOVA et Nicolas RUAULT (en formation CQP) pour PACA. Florian HABUDA, Bruno PARIETTI et Guillaume JEAN pour l'ASPC Nîmes.

### Déroulé du stage :

- **Dimanche :**
  - 15h00 : Accueil des stagiaires.
  - 15h30 à 16h00 : Échauffement physique.
  - 16h00 à 17h00 : Séance Rythme – Liaison. (panier de balle pour 2 joueurs)
  - 17h00 à 17h30 : Montée – Descente.
  - 17h30 à 17h45 : Étirements.
- **Lundi :**
  - 09h00 à 09h30 : Échauffement physique.
  - 09h30 à 11h45 : Séance Rythme – Liaison. (panier de balle pour 2 joueurs)
  - 11h45 à 12h00 : Étirements.
  - 15h00 à 15h30 : Échauffement physique.
  - 15h30 à 17h00 : Séance Rythme – Liaison. (panier de balle pour 2 joueurs)
  - 17h00 à 17h30 : Montée – Descente.
  - 17h30 à 17h45 : Étirements.
- **Mardi :**
  - 07h15 à 07h45 : Footing.
  - 09h00 à 09h30 : Échauffement physique.
  - 09h30 à 11h45 : Travail de service + Séance Démarrages. (panier de balle pour 2 joueurs)
  - 11h45 à 12h00 : Étirements.
  - 15h00 à 15h30 : Échauffement physique.
  - 15h30 à 17h00 : Travail de service + Séance Démarrages. (panier de balle pour 2 joueurs)
  - 17h00 à 17h30 : Montée – Descente.
  - 17h30 à 17h45 : Étirements.
  - 20h00 à 21h00 : Jeu libre en salle de ping.
- **Mercredi :**
  - 09h00 à 09h30 : Échauffement physique.
  - 09h30 à 11h45 : Séance Rythme – Liaison. (panier de balle pour 2 joueurs).
  - 11h45 à 12h00 : Étirements.
  - 15h00 à 15h30 : Échauffement physique.
  - 15h30 à 17h00 : Séance Rythme – Liaison. (panier de balle pour 2 joueurs)
  - 17h00 à 17h30 : Montée – Descente.
  - 17h30 à 17h45 : Étirements.
  - 20h15 à 21h15 : Visionnage matchs de Roza SOPOSKI et Rachel MORET suivi d'un échange avec elles sous forme de questions-réponses.
- **Jeudi :**
  - 09h00 à 09h30 : Échauffement physique.
  - 09h30 à 11h45 : Séance Démarrages. (panier de balle pour 2 joueurs)
  - 11h45 à 12h00 : Étirements.
  - 15h00 à 15h30 : Échauffement physique.
  - 15h30 à 17h30 : Compétition.
  - 17h30 à 17h45 : Étirements.
  - 20h15 à 21h15 : Démonstration et échanges avec les autres personnes du centre.
- **Vendredi :**
  - 09h00 à 09h30 : Échauffement physique.
  - 09h30 à 11h45 : Travail de service + Séance Allemande.
  - 11h45 à 12h00 : Étirements.