



Compte rendu du regroupement du 02 mai 2026 à Les Ageux.

Ce samedi 02 mai, 13 filles issues de 7 clubs différents ont participé au regroupement féminin à Les Ageux.

La séance a débuté par un échauffement, permettant à toutes les participantes de se mettre progressivement en activité.

Un circuit training composé de quatre ateliers a ensuite été mis en place :

- Échelle de rythme
- Travail de tenue de balle avec un exercice de réactivité : une joueuse annonce une couleur, l'autre doit toucher le plot correspondant avant de renvoyer la balle (4 plots, 4 couleurs)
- Atelier consistant à ramasser une balle et la déposer dans un panier placé sur une table
- Relais où il fallait courir ramasser des balles disposées sur des plots, une à une



La séance s'est poursuivie avec des exercices axés sur la tenue de balle et le mental. Au total, 12 exercices étaient proposés, avec pour objectif de réussir chaque consigne 11 fois, demandant concentration et persévérance.

Ensuite, un travail spécifique a été réalisé sur les services et les remises de service.

Pour terminer la partie sportive, les participantes ont effectué une montée-descente avec contraintes (servir uniquement en revers, uniquement en coup droit, jouer avec l'autre main, etc.), apportant une dimension ludique et technique.

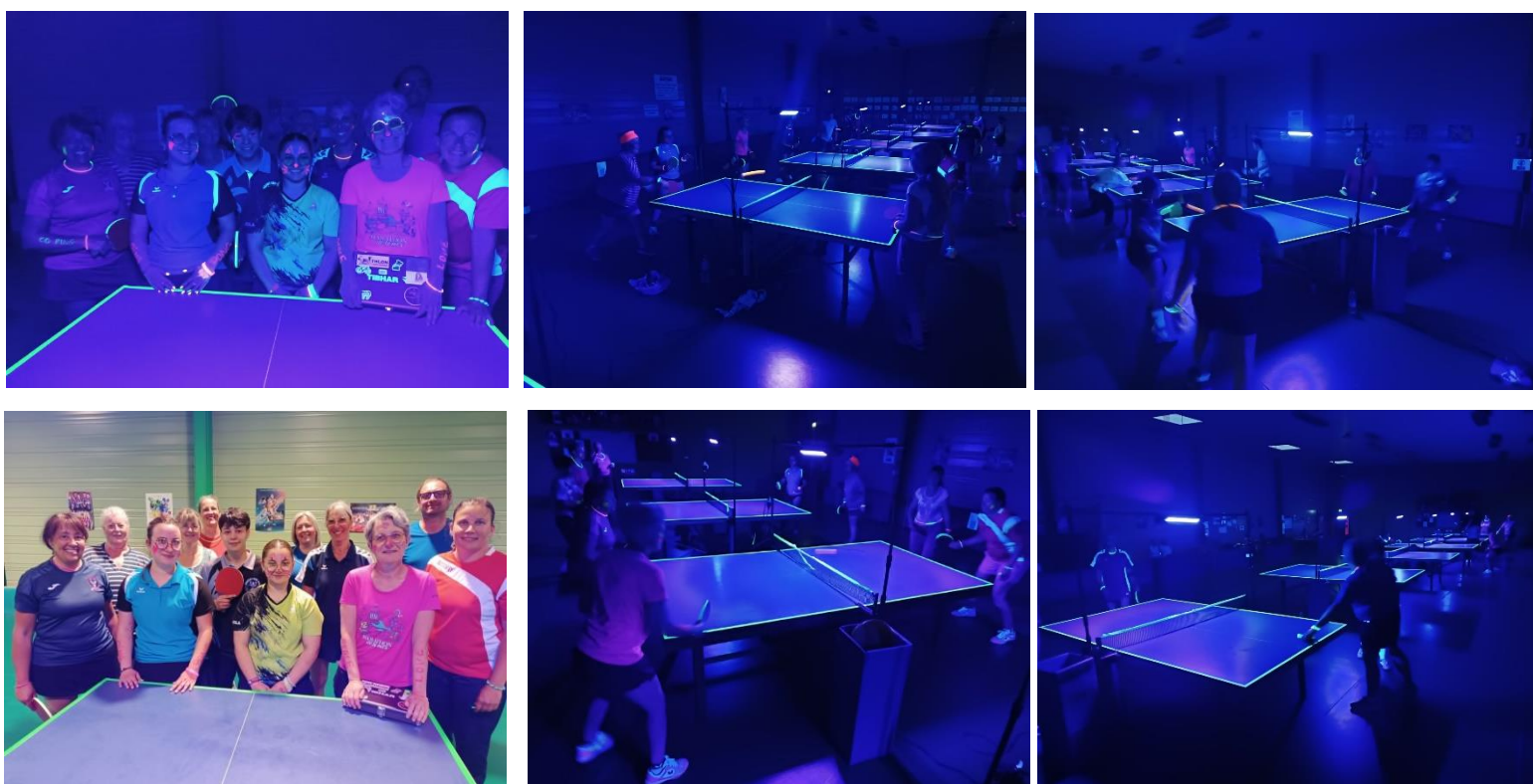


L'ensemble de la séance s'est déroulé dans une excellente ambiance, avec une forte motivation et une participation active de toutes.

Après un tel effort, les participantes ont reçu un présent offert par le comité, suivi d'un repas bien mérité pour reprendre des forces.



La journée s'est poursuivie avec une séance maquillage, avant de découvrir le "dark ping", une première pour toutes, organisé sous forme de Coupe Davis. Cette expérience originale et ludique a été très appréciée.



Toutes les participantes sont reparties fatiguées mais ravies de cette belle journée.

🙏 Un grand merci au club de Les Ageux pour nous avoir accueillis, et plus particulièrement à Nicolas pour son accueil chaleureux samedi matin. Nos remerciements vont également à Eric, l'agent de développement du comité, pour l'organisation des ateliers lors de ce regroupement féminin. Son engagement, son énergie et la qualité des échanges ont vraiment contribué à faire de ce moment une expérience enrichissante et inspirante pour toutes.

Merci également au comité pour la mise à disposition de tout le matériel de dark ping.

Stéphanie Walbecq élue au comité