



Comité Départemental Tennis de Table du Val d'Oise

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

Secrétariat : cd95tt@gmail.com
Technique : ctd95tt@outlook.com

🌐 cd95tt.com 📱 @CD95TT 📷 @cd95_tennis_de_table

STAGE FÉMININ

De la Toussaint 2025

Ouvert à toutes les féminines du Val d'Oise,
du mercredi 29 au vendredi 31 Octobre 2025,
à Franconville CTT.



Dans la continuité de la très belle dynamique de la saison passée, durant laquelle notre Comité a organisé à plusieurs reprises des journées d'entraînement dédiées aux féminines du Val d'Oise, cette nouvelle saison a marqué une étape importante avec la mise en place de notre tout premier stage entièrement consacré à la pratique féminine, ouvert à toutes les tranches d'âge et à tous les niveaux de jeu.



Comité Départemental Tennis de Table du Val D'Oise

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

Secrétariat : cd95tt@gmail.com
Technique : ctd95tt@outlook.com

🌐 cd95tt.com 📘 @CD95TT 📷 @cd95_tennis_de_table

Nous avons proposé une formule courte et flexible, permettant aux participantes de choisir leurs créneaux afin de toucher un public plus large. Au total, neuf joueuses ont pris part aux trois jours de stage, représentant six clubs du département. Cette diversité traduit l'intérêt croissant pour ce type d'action et renforce notre volonté de poursuivre le développement du tennis de table féminin dans le Val d'Oise.

Objectifs du stage :

• Progresser techniquement et tactiquement

Enrichir la palette de coups, améliorer la qualité d'exécution, comprendre davantage les schémas de jeu et savoir les appliquer en situation réelle.

• Développer ses capacités physiques et mentales

Renforcer l'endurance, la coordination et la vitesse tout en travaillant la concentration, la gestion des émotions et la capacité à rester engagé tout au long de la séance ou du match.

• Accumuler un volume d'entraînement bénéfique pour la suite de la saison

Profiter d'un temps de pratique conséquent pour consolider les acquis, accélérer la progression et préparer efficacement les échéances à venir.

• Optimiser la gestion des matchs et améliorer la préparation à la compétition

Apprendre à mieux analyser l'adversaire, adopter les bons choix tactiques, préparer un match de manière structurée et gagner en confiance dans les situations décisives.





Comité Départemental Tennis de Table du Val D'Oise

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

Secrétariat : cd95tt@gmail.com
Technique : ctd95tt@outlook.com

🌐 cd95tt.com 📱 @CD95TT 📷 @cd95_tennis_de_table

Participates:

1231	SESVECAN	Véronique	S	CTT BEAUCHAMP
1115	SCHLAPPI	Marie-France	V45	AS SAINT GRATIEN
949	GODIN	Emeline	J3	EZANVILLE
607	GRADEL	Lois	S	DOMONT
570	LAMOURET	Anna	B1	EAUBONNE
535	BOUGAREL	Danielle	V65	EAUBONNE
500	LEGRAND	Camille	S	MONTMAGNY GROLAY
500	GODIN	Morgan	V45	EZANVILLE
500	THESSIEU	Laurence	V60	CTT BEAUCHAMP

Nos deux super-coachs féminines du Comité, Victoire Barthélémi (Entraîneur Fédérale – Beauchamp) et Mélissa Vergne (Master 2 STAPS – Beauchamp), se sont partagées l'animation des trois jours de stage. Elles ont été accompagnées par le soutien logistique de Lucian Filimon (CTD – DES JESPS), permettant ainsi une organisation fluide et un encadrement de grande qualité tout au long du stage.

Le créneau horaire retenu s'étendait de 14h00 à 18h00, avec une pause conséquente au milieu de l'après-midi. Cette organisation nous a offert un temps de travail confortable, favorisant la concentration et la continuité dans les activités proposées. Grâce à ce rythme, nous avons pu approfondir les objectifs fixés pour chaque journée, revenir sur certains points clés et permettre à chacune de progresser à son rythme tout en gardant une dynamique constructive.





Comité Départemental Tennis de Table du Val D'Oise

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

Secrétariat : cd95tt@gmail.com
Technique : ctd95tt@outlook.com

🌐 cd95tt.com 📱 @CD95TT 📷 @cd95_tennis_de_table

Programme de la semaine :

1. Accueil

- Mise en place du matériel
- Présentation des objectifs de la séance
- Mobilisation progressive du groupe

2. Échauffement physique

- Travail d'appuis
- Réactivité / coordination
- Mobilité générale et activation cardio
- Préparation du bas du corps et du gainage



3. Échauffement à la table

- Diagonales CD / RV
- Lignes CD / RV
- Poussettes
- Travail de régularité pour entrer dans la séance

4. Travail sur le service

- Focalisation sur **les deux services préférentiels utilisés en match**
- Séries structurées (blocs de travail)
- Objectifs : variation d'effet, précision du placement, intention tactique
- Construction du lien *service* → *1re balle d'attaque*



5. Déplacements

- Exercices orientés ping :
 - Appui-transfert
 - Remplacement après démarrage
 - Séquences CD/RV
- Objectif : fluidité et anticipation

6. Schémas de jeu

- Utilisation des **2 services préférentiels** comme point de départ
- Construction du point :
 - Service → intention → démarrage → poursuite du schéma
- Travail sur la logique de jeu (où jouer / pourquoi)
- Répétitions dirigées et correction technique





Comité Départemental Tennis de Table du Val D'Oise

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

Secrétariat : cd95tt@gmail.com
Technique : ctd95tt@outlook.com

🌐 cd95tt.com 📱 @CD95TT 📷 @cd95_tennis_de_table

7. Réflexion tactique

- Compréhension de son propre jeu
- Choix du service selon l'adversaire
- Analyse du placement, de l'effet et des enchaînements

8. Matches (formats courts)

- Matches en **2 sets gagnants**
- Application des schémas travaillés
- Observation des choix tactiques

9. Bilan & Étirements

- Retour sur les ressentis
- Points positifs / axes de progression
- Étirements légers de fin de séance
- Objectifs individuels pour la suite



Bilan :

Le travail a été principalement axé sur la préparation à la compétition et sur la cohésion du groupe. Les joueuses ont réalisé de nombreux exercices destinés à consolider leur système de jeu, ainsi qu'un grand nombre de situations de matchs pour renforcer leurs automatismes et leur prise de décision. Deux grandes séances physiques, proposées sous forme de jeux, ont également été organisées afin de développer la coordination, la réactivité, la vitesse de déplacement et la capacité d'analyse.

Les pauses ont souvent constitué un moment de repos et d'échanges entre les participantes, favorisant la création de liens et la cohésion du groupe. Ces temps calmes ont aussi été l'occasion de se retrouver tous ensemble pour visionner des matchs des tournois WTT, une source d'inspiration et de motivation supplémentaire pour les joueuses.

Les joueuses présentes ont fait preuve d'une très bonne attitude, tant lors des séances d'entraînement que durant les matchs. La qualité des conseils dispensés leur a permis de vivre trois jours de stage enrichissants, de progresser dans leur pratique et de gagner en confiance en vue des prochaines échéances.

Un grand merci au club de Franconville, qui nous a chaleureusement ouvert les portes de sa salle durant ces trois jours, permettant ainsi la bonne tenue de ce premier stage ouvert à l'ensemble des féminines. Leur soutien a été essentiel à la réussite de cette action.

Mathis PEYRE
Alternant CD95TT.