

CPS FÉMININ N°4

Samedi 13 Juin 2026

Gymnase de la Prairie – Ezanville



Pour ce quatrième et dernier rendez-vous de la saison, le Comité a réuni les pongistes féminines, quel que soit leur âge ou leur niveau de pratique, afin de clôturer cette édition dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Cette journée a été l'occasion de favoriser les échanges entre les participantes, de partager un moment autour de leur passion commune et de renforcer les liens entre les joueuses issues des différents clubs du département.

Le samedi 13 juin, la salle d'Ezanville a accueilli, pour la deuxième fois, un rassemblement féminin réunissant 17 participantes représentant 6 clubs du Val-d'Oise. Cette journée a permis aux joueuses de partager un moment convivial, d'échanger autour de leur passion commune et de renforcer les liens dans une ambiance placée sous le signe du plaisir de jouer.

Comité Départemental Tennis de Table du Val D'Oise



106 rue des Bussys
95600 EAUBONNE

09 62 62 62 72

cd95tt.com

Secrétariat : secretariat@cd95tt.com

Technique : ctd95tt@outlook.com

@CD95TT

@cd95_tennis_de_table

Organisée de 10h00 à 15h00, cette journée avait pour but de proposer aux participantes un temps d'entraînement alliant progression, convivialité et plaisir de la pratique, dans un cadre propice aux échanges et au partage.

Objectifs du CPS :

- Rassembler des joueuses de tous âges et de tous niveaux autour d'une même journée de pratique ;
- Offrir un moment d'entraînement convivial favorisant les échanges et le partage entre les participantes ;
- Approfondir le travail des situations et schémas de jeu rencontrés en compétition ;
- Apporter à chacune des conseils individualisés ainsi que des pistes de progression à mettre en œuvre lors des entraînements et des compétitions.



Programme :

10h00-12h00 : Accueil - Échauffement Physique sous forme de jeux – Première Séance travail de tenue de balle et de déplacement,

12h00-12h30 : Pause,

12h30-14h30 : Deuxième séance – Services - Schémas de jeu - Situations de comptage.

14h30-15h00 : Étirements – Retour au calme et conseils - Fin.

Comité Départemental Tennis de Table du Val D'Oise



106 rue des Bussys
95600 EAUBONNE

09 62 62 62 72

cd95tt.com

Secrétariat : secretariat@cd95tt.com

Technique : ctd95tt@outlook.com

@CD95TT

@cd95_tennis_de_table

Participantes :

1.	SESVECAN	Veronique	1233	Beauchamp
2.	SCHLAPPI	Marie-France	1150	Beauchamp
3.	GODIN	Emeline	977	US Ezanville Écouen
4.	ABOUDRAR	Leïla	792	Ermont-Plessis
5.	LERAY	Pauline	735	Beauchamp
6.	MALONDA	Janaelle	698	Ermont-Plessis
7.	GRADEL	Loïs	642	Domont
8.	VERMET MARET	Adèle	580	US Ezanville Écouen
9.	CAZENAVE	Valérie	548	Beauchamp
10.	RADOJKOVIC	Angelina	529	US Ezanville Écouen
11.	LEGRAND	Camille	513	Montmagny Groslay
12.	SALVAT	Laura	500	Beauchamp
13.	GIRARD	Delphine	500	Beauchamp
14.	GODIN	Morgan	500	US Ezanville Écouen
15.	BLIN	Laure	500	Beauchamp
16.	VANOUDENHOVE	Laura	500	Ermont-Plessis
17.	BOUNGNASENG VILAFRANCA	Kimy	500	ASTT Herblay

Les encadrants présents étaient Karim FERHAT (Beauchamps – DE JEPS) Mélissa VERGNE (Beauchamps – STAPS M2) et remerciement aux relanceurs : Mathis Peyre (Animateur fédéral), Florentin Godin (Animateur fédéral) et Iris Le Fur (1533).



Comité Départemental Tennis de Table du Val D'Oise



106 rue des Bussys

95600 EAUBONNE

09 62 62 62 72

cd95tt.com

Secrétariat : secretariat@cd95tt.com

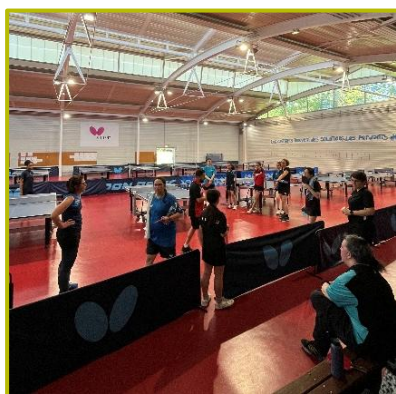
Technique : ctd95tt@outlook.com

@CD95TT

@cd95_tennis_de_table

La séance a débuté par un échauffement général mêlant préparation physique et mise en route. Ce premier temps a permis aux participantes de se mettre progressivement en action, tout en favorisant les échanges et la cohésion du groupe dans une atmosphère conviviale.

La matinée s'est ensuite poursuivie avec plusieurs ateliers techniques, animés par Karim et Mélissa. Les participantes ont pu travailler différents aspects du jeu à travers des exercices adaptés, dans un cadre propice à la progression et aux échanges.



Les participantes ont particulièrement apprécié la qualité des exercices proposés ainsi que les nombreux conseils individualisés dispensés par un staff technique mobilisé en nombre pour cette dernière journée. Les ateliers, notamment le travail au panier de balles axé sur le démarrage en topspin coup droit, ont permis à chacune de progresser tout en bénéficiant d'un accompagnement personnalisé.

La pause déjeuner s'est déroulée dans une ambiance conviviale. À cette occasion, les participantes ont partagé deux gâteaux afin de célébrer l'anniversaire de l'une des joueuses, offrant un agréable moment de convivialité et de partage.

La deuxième partie de la matinée a été consacrée au travail du schéma service + démarrage. Dans une excellente ambiance, les participantes ont enchaîné plusieurs exercices visant à améliorer la qualité du service, l'efficacité du premier démarrage ainsi que la maîtrise technique du coup droit en situation de jeu.

Pour conclure cette journée, les participantes se sont affrontées lors de plusieurs rencontres. Ces matchs ont permis de mettre en pratique les notions travaillées au cours de la séance, tout en terminant le rassemblement dans une ambiance à la fois conviviale, dynamique et formatrice.

Comité Départemental Tennis de Table du Val D'Oise



106 rue des Bussys
95600 EAUBONNE

☎ 09 62 62 62 72

🌐 cd95tt.com

Secrétariat : secretariat@cd95tt.com

Technique : ctd95tt@outlook.com

📘 @CD95TT

📷 @cd95_tennis_de_table

Une journée pleinement réussie, portée par une belle mobilisation des participantes et une atmosphère conviviale tout au long du rassemblement. Ce rendez-vous vient une nouvelle fois souligner l'intérêt de ces actions pour accompagner le développement du tennis de table féminin et renforcer la dynamique collective au sein du Comité.



Nous adressons nos remerciements à l'ensemble du staff pour sa disponibilité, son implication et la qualité de son accompagnement durant cette journée, ainsi qu'au club d'Ezanville pour son accueil et le prêt de ses équipements. Bravo également à toutes les joueuses pour leur participation, leur énergie et leur état d'esprit tout au long de ce rassemblement.



En complément de cette journée, les participantes qui souhaitaient prolonger cette dynamique avaient la possibilité de prendre part au Tournoi Régional Féminin organisé à Sucy-en-Brie. Afin d'encourager cette démarche, le Comité du Val-d'Oise a pris en charge les frais d'inscription des joueuses. Plusieurs de nos représentantes s'y sont brillamment illustrées en réalisant de très belles performances, confirmant les progrès accomplis et le niveau de jeu affiché tout au long du week-end.



Nous vous donnons rendez-vous dès la saison prochaine pour un nouveau CPS féminin, qui débutera le dimanche 4 octobre 2026. Une nouvelle occasion de se retrouver autour du tennis de table, de partager des moments conviviaux et de poursuivre la progression de chacune.

Mathis PEYRE

Alternant - CD95TT.

