Comité Départemental Tennis de Table du Val D'Oise

106 rue des Bussys
95600 EAUBONNE

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

09 62 62 62 72 | cd95tt.com | @CD95TT | @cd95_tennis_de_table

CPS FEMININ N°1

Dimanche 04 Octobre 2026

Salle de **FRANCONVILLE** Tennis de Table

Dans la continuité de son engagement en faveur du **développement de la pratique féminine**, à tous les âges et à tous les niveaux, le CD95TT lance cette saison **une nouvelle série de regroupements dédiés aux féminines**.

Pour inaugurer cette nouvelle dynamique, notre Comité a organisé, **le dimanche 4 octobre**, un premier rassemblement dans **la salle de Franconville**. Cette journée a réuni **16 féminines issues de 9 clubs du Val-d'Oise**, autour d'un objectif commun : partager un moment convivial tout en progressant dans la pratique du tennis de table.

De 10h à 15h, la formule proposée visait à rassembler, **pour la première fois de la saison**, les féminines disponibles autour d'une journée placée sous le signe du **plaisir, de l'échange et de la progression**. Une belle occasion de se retrouver, de créer du lien entre les clubs et de **renforcer la dynamique** du tennis de table féminin dans le département.

Objectif du CPS :

- Réunir **un maximum de féminines** tout âge et tout niveau,
- **Travailler la liaison** et la tenue de balle,
- Perfectionner les schémas de jeu **et les fins de set**,
- **Améliorer la technique** et repartir avec des directions de travail

Participantes :

1.	CAZENAVE	Valérie	570	CTTB EAUCHAMP
2.	VERNET MARET	Adèle	580	EZANVILLE ECOUEN US
3.	GODIN	Emeline	1012	EAUBONNE CSM TT
4.	GODIN	Morgan	500	EZANVILLE ECOUEN US
5.	DUCROS	Laurence	500	EZANVILLE ECOUEN US
6.	GRADEL	Lois	670	DOMONT
7.	BLIN	Laure	500	CTTB EAUCHAMP
8.	GILBERT	Samantha	507	CTTB EAUCHAMP
9.	FARGE	Céline	1130	CTTB EAUCHAMP
10.	GAGNARD	Aurélie	623	FRANCONVILLE
11.	THESSIEU	Laurence	500	CTTB EAUCHAMP
12.	LUSUKULA OKITO	Johanna	527	PONTOISE CERGY
13.	LEGRAND	Camille	507	MONTMAGNY-GROSLAY TTC
14.	**SCHLAPPI**	**Marie-France**	**1206**	**SAINT-GRATIEN**
15.	SALVAT	Laura	500	CTTB EAUCHAMP
16.	BREDILLET	Sylvie	500	UMO BEAUMONT

16 filles de tout âge, représentant **9 clubs différents**, ont participé à cette journée d'entraînement. Elles ont été relancées par **Florentin GODIN (1377) et Roxane DESJAMES (1622)**, qui nous a fait le grand plaisir de passer la journée avec nous.

L'encadrement de cette journée était assuré par **Karim FERHAT (Beauchamp, DEJEPS)**, qui a accompagné les participantes tout au long de ce regroupement.

Programme :

10h00-12h00 : Accueil - Echauffement Physique et Jeu à blanc – Première Séance travail technique de liaison et panier de balles,

12h00-12h30 : Pause,

12h30-14h30 : Deuxième séance – Services - Schémas de jeu - Situation de match,

14h30-15h00 Etirements – Retour au calme et conseilles - Fin.

La journée a débuté par un **échauffement physique dynamique**, mené par Roxane, avant de poursuivre avec une séance **de jeu à blanc** afin de consolider les bases techniques.

Cette première partie avait pour **objectif** de préparer les participantes dans les meilleures conditions physiques, tout en travaillant **la coordination**, la qualité des

appuis et la précision des gestes. Un travail essentiel pour aborder la suite de l'entraînement dans de bonnes conditions et progresser efficacement.

Le reste de la matinée a été consacré à **un atelier de travail technique au panier** de balles, encadré par Roxane, Karim et Florentin. Cette séquence a permis aux participantes de travailler différents aspects de leur jeu et **de bénéficier de conseils personnalisés** pour progresser.

Les joueuses ont **particulièrement apprécié la qualité de l'encadrement** ainsi que la disponibilité du staff technique, qui a su les accompagner et les conseiller tout au long de la séance.

Après la pause déjeuner, les participantes ont repris l'entraînement avec un échauffement spécifique, suivi d'ateliers consacrés au service et à différentes situations de jeu.

Dans une excellente ambiance, plusieurs exercices ont été proposés autour de **schémas de jeu variés**, afin de permettre aux joueuses de mieux préparer leurs prochaines échéances sportives. **Un travail spécifique sur les fins de set** a également été mis en place pour développer leur capacité à gérer les moments décisifs, **tant sur le plan tactique que mental**.

La présence de **Roxane** a constitué **un véritable atout** pour cette séance, en offrant aux participantes une relance de qualité et une intensité de travail soutenue. Toutes ont ainsi pu profiter de **conditions d'entraînement favorables** à leur progression.

Conclusion :

Dans **une excellente ambiance** et avec un très bon état d'esprit, cette première journée de regroupement féminin s'est **parfaitement déroulée**. Les participantes ont pu profiter **d'un entraînement de qualité**, alliant travail technique, progression et convivialité.

Un grand merci à **Karim, Roxane et Florentin** pour leur implication et la qualité de leur encadrement, ainsi qu'au **club de Franconville** pour la mise à disposition de sa salle.

Bravo à toutes les participantes pour leur engagement ! Nous vous donnons rendez-vous le **dimanche 29 novembre pour le prochain CPS féminin**, afin de poursuivre ensemble cette belle dynamique ! À très vite les filles !

Lucian Filimon,
Conseiller Technique,
CD95TT.