



Association **Genevoise**  
de Tennis de Table

## Compte rendu regroupement féminin 7 juin 2025



Entraîneur responsable : Fabien Fournot

Relanceuses : Emma Leonhardt, (départ 12h), Nina Berdoz (départ 12h30).

Présentes : Leonhardt Sophie, Leonhardt Alisa, Chloe Galley, Lena Sebastiani, Cécilia Mosconi, Emna Sdiri, Sara Yahyaoui, Sabrina Huz, Eloïse Dolci,

Absentes : Lin Yutong.

9h30/9h45 : accueil et explication du déroulement de la journée

9h45/10h jeu collectif : balle américaine.

10h/11h : jeu à la table

Nous avons pour commencer fait des exercices de tenue de balles. Pour cela, nous sommes partis sur les exercices des tests Swissping permettant également de faire découvrir ces tests aux participantes.

- CD/CD (balle blanche)
- R/R (balle blanche)
- R/pivot simultanée (balle orange)
- Le huit (balle orange)
- Le max d'échanges en 30sec (balle orange)
- Poussette poussette (raquette de bronze)



11h/12h : ateliers techniques

Nous avons effectué des exercices techniques sous forme d'atelier :

- Service marteau
- Top spin CD
- Top spin R
- Side spin
- Frappe CD



### 12h15 repas

Nous avons profité de ce temps pour discuter et faire un loup-garou.



### 13h30/14h : jeu collectif et échauffement

#### 14h/14h15 : jeux autour du service

Nous avons fait un tour du monde qui consiste à réaliser un service en visant une zone. Si ce dernier est réalisé, on passe à la table suivante. L'objectif est de passer sur toutes les tables pour faire un tour du monde. Durant 5 min, les filles vont devoir faire le maximum de tour du monde sur les thèmes suivants :

- Thème 1 service sans effet
- Thème 2 service coupé
- Thème 3 service latéral (marteau)

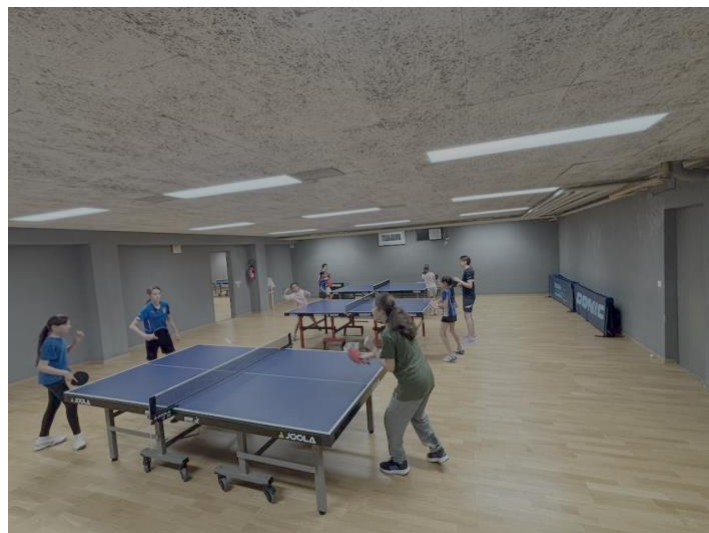
#### 14h30/15h :

Exercice de jeu avec intégration des effets liftés et coupés amenant au jeu libre

#### 15h/15h45 : matchs à thème :

Ronde à l'italienne (apprentissage du double)

Ronde japonaise



15h45/16h : étirements et bilan

**Bilan :**

Des filles motivées, de bonne humeur qui ont su être attentives et à l'écoute des différentes consignes.

On a axé la journée sur les échanges et la découverte des effets notamment latéraux et hélicoïdaux.

Pour renforcer ce lien entre les filles, nous avons fait des matches en équipes.

Un grand merci au club de Châtelaine pour nous avoir mis à disposition son local et son matériel.

Un grand merci à L'AGTT pour l'organisation de ce regroupement.

Enfin un grand merci à nos relanceuses qui ont pris du temps pour jouer avec les filles et leur faire découvrir certaines facettes du jeu notamment les effets.

Fabien Fournot

Pour la CJAGTT sport de performance



Association **Genevoise**  
de Tennis de Table