



# Stage féminin 14 avril 2018



Le 4ème stage féminin et dernier de la saison 2017-2018 s'est déroulé le 14/04/2018 à l'Arténium. 8 filles courageuses ont participé à ce stage (stage au milieu des vacances scolaires et veille du tournoi des familles).

Parallèlement au stage féminin était programmé un stage masculin (seulement 7 joueurs étaient présents). Sur proposition d'Aline et Louis, nos encadrants, les deux stages ont été regroupés en un seul.

Après une phase d'échauffement des filles, menée de main de maître par Anne, divers exercices de plus en plus intensifs ont été proposés par Louis, tandis qu'Aline a fait travailler à tour de rôle les filles au service.

A 16h00, une pause de 20 mn bien méritée a été respectée afin de permettre aux stagiaires hommes et femmes de souffler un peu et de se restaurer avec le traditionnel petit gouter offert par le Comité Départemental. Le stage a repris jusqu'à 18h00.

Merci à Aline et Louis pour leur patience et leurs précieux conseils.

Les filles, n'hésitez pas à parler des stages et de notre sport autour de vous, c'est vous qui êtes les ambassadrices.

