



PINGIRL

Organisation d'une journée de promotion du tennis de table féminin

SAMEDI 20 JUIN

SAMEDI 20 JUIN 2026

DE 9H À 15H30

**SALLE VILA
RUE DU 8 MAI
32000 AUCH**

100% GRATUITE

Ouverte à toutes les filles et femmes, licenciées ou non

UN T-SHIRT OFFERT À TOUTES LES PARTICIPANTES !

COMPLEXE SPORTIF ERNEST VILA - AUCH
GRANDE SALLE + ESPACE EXTÉRIEUR (SI MÉTÉO FAVORABLE)

Sport, fun et convivialité !

AU PROGRAMME :

- ATELIERS LUDIQUES
- HANDIPING (FAUTEUILS DISPONIBLES)
- ROBOT & PANIER DE BALLE
- PRÉCISION & COORDINATION
- MATCHS LUDIQUES
- RÉCOMPENSES & CADEAUX
- PHOTOS SOUVENIRS

TOUTE LA JOURNÉE :

- PETIT-DÉJEUNER OFFERT
- AUBERGE ESPAGNOLE POUR LE DÉJEUNER
- GOÛTER OFFERT EN FIN DE JOURNÉE

Venez partager une journée unique placée sous le signe du sport et de la bonne humeur !

PLUS D'INFOS : www.cpaauch-tt.fr

Organisation d'une journée de promotion du tennis de table féminin

Journée 100% Gratuite

Ouverte à toutes les filles et femmes Licenciées ou non

Un-shirt offert à toutes les participantes

INSCRIPTIONS : <https://forms.gle/sD83ZyuQGN2tKSUt7>



Date : Samedi 20 juin 2026

Lieu : Complexe Sportif Ernest Vila – Auch

Ce complexe dispose d'une grande salle adaptée pour accueillir plus de 100 participantes, ainsi que des espaces permettant de mettre en place l'ensemble des ateliers obligatoires et optionnels.

Espace extérieur :

Si la météo le permet, **des tables extérieures** seront installées afin de proposer des ateliers supplémentaires en plein air (freeping, précision, coordination), ce qui apportera une dimension encore plus conviviale et ludique à l'événement.

Objectifs de la Journée : Découverte et Promotion du Tennis de Table pour les Filles et Femmes

L'objectif principal de cette journée est de faire découvrir le tennis de table auprès des filles, jeunes et adultes, en mettant en avant son accessibilité, ses bienfaits et son aspect ludique. La journée est conçue pour que toutes, débutantes ou joueuses confirmées, puissent apprécier ce sport dans un cadre convivial et motivant.

1. Objectifs Spécifiques de la Journée

- **Faire Découvrir un Nouveau Sport aux Filles et Femmes de Tous Âges :**
Cette journée permet aux participantes de découvrir le tennis de table, un sport qui se distingue par sa facilité d'accès et son aspect inclusif. Qu'elles soient jeunes filles ou adultes, débutantes ou confirmées, toutes les participantes auront l'occasion d'expérimenter et d'apprécier les bases de ce sport de manière simple et amusante.
- **Promouvoir un Sport Ludique et Accessible :**
Contrairement à d'autres disciplines sportives, le tennis de table est facile à apprendre et ne nécessite ni équipement coûteux ni grande expérience. Cet événement vise à démystifier le tennis de table et à le rendre attrayant pour toutes en proposant des activités adaptées et accessibles, soulignant ainsi le côté ludique de ce sport.
- **Encourager l'Autonomisation et la Confiance en Soi des Participantes :**
En participant à cette journée, les filles et femmes auront l'opportunité de se fixer des petits objectifs et de constater leurs progrès. La pratique régulière, même dans un cadre ludique, peut renforcer la confiance en soi et montrer que chaque participante est capable de progresser, même si elle n'a jamais pratiqué ce sport auparavant.
- **Favoriser la Cohésion Sociale et les Échanges entre Générations :**
Cette journée est également un espace de rencontre entre les générations, où des jeunes filles peuvent échanger avec des femmes plus expérimentées, dans une ambiance de respect et de soutien mutuel. En participant à des jeux de groupe, des matchs en double et des activités ludiques, les participantes auront l'occasion de créer des liens et de partager leurs expériences.
- **Sensibiliser aux Bienfaits Physiques et Mentaux du Tennis de Table :**
Le tennis de table est un sport qui apporte de nombreux bienfaits pour la santé, notamment une amélioration de la coordination, de la concentration, et de la souplesse. Les exercices, même de base, permettent de développer des aptitudes physiques, tout en stimulant les capacités mentales des participantes.
- **Faire Connaître les Possibilités de Pratique du Tennis de Table en Club :**
Pour les participantes qui souhaitent aller plus loin, la journée prévoit un espace d'information sur les clubs locaux et les possibilités d'adhésion. Les jeunes filles et femmes intéressées auront ainsi une visibilité sur les options de pratique continue, afin de rester engagées et motivées.



2. Détails de la Journée

Horaire	Activité	Description
9h-9h40	Accueil et + Petit Déjeuner offert	Accueil chaleureux des participantes, présentation de la journée
9h40-10h	Échauffement Ludique et Convivial	Activités de groupe pour détendre les participantes, créer une atmosphère ludique et engager les échanges.
10h - 11h40	Ateliers ludiques	Freeping (tables fun : mini-tables, tables modulées) Handiping (fauteuils roulants disponibles) Panier de balles Robot d'entraînement Ateliers de précision Ping coordination Tables libres
11h40 - 12h	Démonstration	Démonstration avec 2 joueuses de niveau nationale
12h - 13h30	Déjeuner	Pause déjeuner : Auberge espagnole
13h30 - 15h	Monté descente ludique	Formule à thèmes
15h-15h30	Clôture et Remise de prix	Remise de récompenses pour célébrer l'engagement des participantes et photos de groupe pour immortaliser l'événement.

3. Bienfaits pour les Participantes

- **Accès Facile et Amusant** : Même pour celles qui n'ont jamais touché une raquette, le tennis de table offre une prise en main facile et immédiate, renforçant la confiance dès les premiers essais.
- **Développement Personnel** : En progressant dans des ateliers et défis, les filles découvrent qu'elles sont capables de maîtriser de nouvelles compétences, ce qui augmente leur estime personnelle.
- **Santé et Bien-être** : Avec des mouvements qui améliorent la coordination et la concentration, le tennis de table aide les participantes à développer souplesse et endurance de manière douce.
- **Socialisation et Travail d'Équipe** : Les jeux en double et les défis de groupe favorisent l'entraide et créent des moments de partage, encourageant l'esprit d'équipe et la convivialité.

Grâce à cette journée, chaque participante pourra non seulement découvrir un sport accessible et ludique, mais aussi réaliser son potentiel dans une ambiance bienveillante et encourageante. En sensibilisant les filles et femmes aux multiples bienfaits du tennis de table, ce projet vise à promouvoir la pratique féminine de manière durable et inclusive.



Modalités d'inscription

Les inscriptions se feront **principalement en ligne** afin :

- d'anticiper la quantité de petit-déjeuner,
- de gérer la capacité d'accueil,
- d'assurer une bonne organisation des ateliers et de la démonstration.
- Avoir le t-shirt offert à la bonne taille

Cependant, toutes les filles non inscrites à l'avance et se présentant le jour J seront évidemment les bienvenues.

Nous voulons que l'événement reste ouvert, inclusif et accessible à toutes, même à la dernière minute.

Gestion de la buvette, accueil et restauration

Afin d'assurer un accueil chaleureux et convivial à l'ensemble des participantes, le CPA Auch mettra en place une organisation complète tout au long de la journée avec son équipe des bénévoles :

Petit-déjeuner (9h – 9h40)

Les inscriptions en ligne nous permettront d'avoir une estimation précise du nombre de participantes afin de préparer la quantité adaptée.

Nous proposerons :

- Croissants
- Chocolatines
- Divers gâteaux
- Café et thé
- Jus de fruits
- Eau

Cette collation d'accueil permettra de débiter la journée dans une ambiance conviviale.

Buvette disponible toute la journée

Une buvette sera ouverte en continu pour répondre aux besoins des participantes.

Elle proposera :

- Café / thé
- Eau
- Jus de fruits
- Sodas
- Gâteaux
- Fruits frais
- Collations variées

Les bénévoles assureront le réassort, l'hygiène, le service et l'accueil autour de la buvette.



Pause déjeuner – Auberge espagnole

- Afin de favoriser la convivialité et l'échange entre les participantes, nous organiserons une **auberge espagnole** :
Chacune pourra apporter un plat salé Le club proposera également **un dessert et les boissons** pour compléter l'offre.
- Un **apéritif** sera offert par le club pour partager un moment chaleureux avant la reprise des activités.

Goûter de fin de journée

Le club prendra intégralement en charge le goûter proposé aux participantes :

Gâteaux Fruits Boissons Jus de fruits Eau, Ce moment viendra clôturer la journée en douceur, juste avant la remise des récompenses.

Récompenses & cadeaux participants

Le CPA Auch souhaite valoriser et encourager la participation de toutes les filles présentes.

Récompenses prévues :

Coupes pour les gagnantes des concours et défis

- Médailles pour les différentes catégories
- **Un tee-shirt Pingirl offert à toutes les participantes**, sans exception

Ces récompenses seront remises lors de la cérémonie de clôture, accompagnées de photos souvenirs.

INSCRIPTIONS : <https://forms.gle/sD83ZyuQGN2tKSUt7>

