



Jouer

*Lorsqu'on parle de sport, on évoque le maillot, les règles, l'arbitrage, les équipes...
mais avant tout cela, il y a... jouer !
En effet, c'est le terme qui réunit le mieux l'ensemble des pratiquants.
Ce terme renvoie à la notion d'amusement, de plaisir et de liberté.
Ce champ très large offre donc de multiples possibilités propre à l'imagination de chacun.*

- Les règles du jeu
- Le matériel
- Les attentes des différents publics
- L'encadrement des publics
- La pratique compétitive
- Les compétitions
- La pratique libre
- Les pratiques alternatives

L'ESSENTIEL DES RÈGLES DU JEU



Une partie se joue au meilleur des 5 ou 7 manches ou exceptionnellement sur n'importe quel nombre impair de manche de 11 points chacune, que l'on doit gagner avec 2 points d'écart.

On change de serveur tous les 2 points sauf à partir de 10-10 où l'on change à tous les points.

On change de côté après chaque manche et après qu'un joueur atteint 5 points dans la dernière manche d'une partie.

Avant le match : le choix initial

- Tirage au sort avec un jeton (une balle est utilisée quand il n'y a pas d'arbitre officiel).
- Le gagnant du tirage a 3 choix : il choisit de servir, choisit de relancer ou choisit le côté.
- Le perdant peut faire le choix du côté si le gagnant choisit le service ou la relance ou le choix du service ou de la relance si le gagnant du tirage au sort a choisi le côté.

Le service : plusieurs règles à respecter !

- Placer la balle dans la main ouverte (pour qu'elle soit visible de l'adversaire).
- La balle doit être derrière la ligne de fond de la table et toujours au dessus du niveau du plateau de jeu.
- La balle est lancée verticalement d'au moins 16cm sans lui donner d'effet.
- La balle est touchée par la raquette dans sa phase descendante puis rebondit dans son camp puis dans l'autre camp.
- La balle est à remettre si elle touche le filet entre ses 2 rebonds sur la table.

Le Jeu :

- Après le service chaque joueur doit renvoyer la balle dans le camp adverse pour gagner le point.
- 3 possibilités de gagner :
 - mettre son adversaire hors de portée de la balle.
 - provoquer la faute de son adversaire
 - renvoyer la balle sans faire de faute jusqu'à l'épuisement de l'adversaire
- On remet le point ou la balle quand un événement vient perturber le cours du jeu (une balle, un bruit gênant...).
- Tous les points joués sont acquis (même si on s'est trompé de serveur, ou de comptage plus tôt dans la partie).

Si les joueurs s'arbitrent eux-mêmes il est coutume de remettre le point quand les 2 joueurs ne sont pas d'accord sur le résultat.



Points perdus :

Un point est perdu si :

- La balle ne rebondit pas sur la demi-table adverse.
- On fait obstruction en touchant la balle avec le corps ou la raquette l'empêchant de toucher la table (au dessus de la table).
- Je pose la main libre sur la table pour jouer.
- Je déplace la table au cours de l'échange.

Arrêts autorisés : les pauses

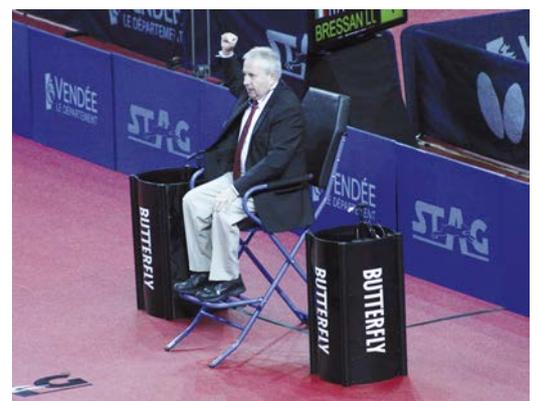
- Changement de manche : 1 minute de repos entre chaque manche.
- Serviette : tous les 6 points, les joueurs sont autorisés à aller utiliser la serviette située dans l'aire de jeu.
- Temps mort : 1 seule fois par partie, le joueur ou son capitaine peut demander un temps mort pour bénéficier d'une pause d'1 minute. Si le joueur qui a demandé le temps mort n'utilise que 30 secondes, alors le joueur adverse doit revenir jouer.

Les avertissements :

- 1^{er} avertissement : carton jaune.
- 2^{ème} avertissement : carton jaune + carton rouge + 1 point de plus pour mon adversaire.
- 3^{ème} avertissement : carton jaune + rouge + 2 points de plus pour mon adversaire.
- 4^{ème} avertissement : appel du juge arbitre (carton rouge, disqualification du joueur...)

Je peux avoir un avertissement si :

- Je tape ma raquette ou fait semblant de taper ma raquette sur la table.
- Je donne un coup de pied ou un coup de raquette dans le matériel (balle, table, entourages...).
- J'utilise un vocabulaire inadéquat avec des grossièretés.
- Je manifeste verbalement ou visuellement contre mon adversaire une attitude agressive.

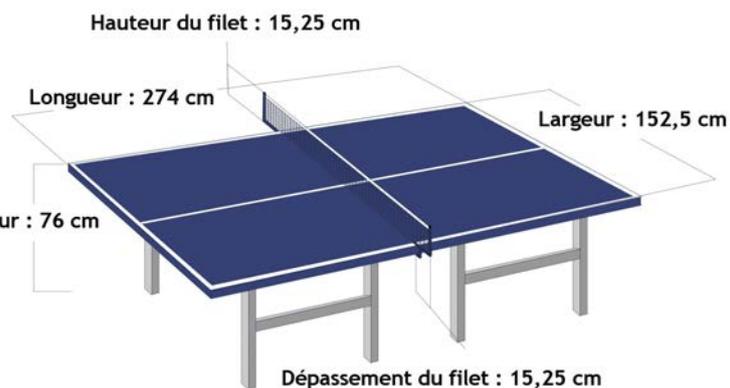


LE MATÉRIEL

Le tennis de table se joue avec une table, une raquette et une balle. Il s'agit d'un sport où le matériel a donc une importance décisive. Il doit être homologué.

L'aire de jeu réglementaire est de 12m de longueur, 6m de largeur pour une hauteur de 4,5m. Néanmoins une tolérance est d'usage pour des aires de 10m par 4m.

La surface de jeu doit faire 2,74m de long, 1,525m de large et doit être située à 76cm au dessus du sol. Le filet doit être à une hauteur de 15,25cm.



La balle

La balle de tennis de table a connu de multiples évolutions technologiques depuis sa création. Comme pour les bois ou les revêtements, l'ITTF définit ses caractéristiques et homologue les modèles des marques des fabricants.

En compétition, la balle doit être en PVC de couleur blanche ou orange, faire 40mm de diamètre et peser 2,7g.

La raquette

La raquette de tennis de table peut être de n'importe quel poids, forme et dimension et doit avoir une face noire et une face rouge.



Le bois

Il est formé de plusieurs couches de bois (les plis). C'est l'empilement de ces différentes couches qui fait varier la vitesse et le contrôle.

Il existe 4 grandes catégories :

Bois offensifs classés en 3 sous-groupes : Off+, Off, Off- Pour les joueurs jouant plutôt près de la table, en attaque, contre-attaque et top frappé.

Bois allround offensifs Pour les joueurs pratiquant beaucoup le top spin et désirant garder un bon contrôle.

Bois allround Pour les joueurs qui privilégient le contrôle de balle.

Bois de défense Pour les défenseurs.



Le revêtement

Il existe 2 types de revêtements : le backside et le soft (picots courts, mi-longs et longs).

Un **“backside”** est un revêtement dont les picots sont tournés vers l'intérieur (le revêtement est d'apparence lisse). En fonction du style de jeu, le backside est plus ou moins rapide. Les backsides offensifs permettent aux attaquants de réaliser tous les coups du tennis de table, il existe également des backsides allround pour les joueurs polyvalents tandis que les anti top servent aux joueurs plus défensifs ayant un jeu « combi » (avec un backside sur l'autre face).



Un **“soft”** est un revêtement dont les picots sont tournés vers l'extérieur (picots apparents).

Les softs à picot court valorisent les jeux en contre initiative en limitant les effets (rotation) et en favorisant le jeu à plat.

Les picots mi-longs correspondent aux joueurs polyvalents et les picots longs sont plutôt destinés aux joueurs préférant la filière longue (et donc défendant plus souvent).



La mise en place de créneaux identifiés pour différents publics au sein du club est nécessaire. Ils ne nécessitent pas tous la même attention, n'ont pas les mêmes attentes.

Il est même parfois conseillé que l'encadrant s'adapte ou qu'il soit différent en fonction des publics.

L'encadrement de la pratique du tennis de table nécessite quelques compétences, notamment une connaissance de la logique interne de l'activité, des bases techniques à transmettre et des capacités d'animation.

Ces compétences se développent en participant aux différents stages de formation fédérale (Animateur Fédéral puis Entraîneur Fédéral) ou en obtenant un diplôme professionnel qui au delà de la compétence permet d'encadrer l'activité contre rémunération.

A titre bénévole, il n'est pas exigé de diplôme pour encadrer l'activité mais ils sont vivement conseillés pour proposer des contenus adaptés.



L'important dans l'encadrement de la pratique, c'est d'être au service du public dont on a la charge tout en faisant découvrir, apprendre et progresser dans l'activité.

Le positionnement de l'encadrant doit être clair. Il est responsable de la séance, met en place des règles de vie, d'organisation de groupe, et des situations pédagogiques adaptées.

Parfois, il faut animer pour fidéliser un public et cela passe par des jeux compétitifs, l'utilisation de matériel pédagogique pour faire découvrir ou progresser en rendant ludique la situation.

On parlera d'animation pour les jeunes débutants, les 4/7 ans, les adultes licenciés en promotionnel qui jouent 1 à 2 fois par semaine et qui souhaitent un apport technique et une diversité des séances.

Parfois, il faut entraîner pour faire progresser et trouver des exercices qui vont développer les capacités du joueur pour gagner plus de points, plus de matchs. On parlera d'entraînement pour les jeunes et adultes compétiteurs d'un certain niveau qui jouent au minimum 2 ou 3 fois par semaine.



Les pages suivantes vont vous présenter succinctement les éléments spécifiques à connaître lors de l'encadrement de différents publics choisis en exemple.

ENCADREMENT DES ENFANTS DE 4 À 7 ANS

Durée de la séance : 45 min à 1h maximum.

Fréquence : 1 à 2 fois par semaine.

Jours privilégiés : Mercredi de 15h30 à 16h30, le Samedi entre 9h30 à 11h30, le lundi ou le mardi de 16h45 à 17h45.

Encadrement : 1 encadrant pour 6 à 8 enfants maximum.

Outils pédagogiques : DVD des 4-7 ans, Kit matériel 4-7 ans (raquettes et balles), Kit matériel Méthode Française (plots, cordes, lattes...).

Formation : Animateur Fédéral + Formation spécifique 4-7 ans.



Organisation de séance :

- Jeux et parcours moteurs avec la compréhension progressive de la tenue de la raquette, des 2 côtés pouce et index (coup droit et revers).
- Jeux pédagogiques sur les notions de dosage, direction, déplacement.
- Donner des rôles à tous les enfants dans les situations.
- Utiliser la table comme support des situations à toutes les séances.

Éléments complémentaires :

- Exercices courts dans la durée (5 à 7 minutes maximum).
- Explications claires et simples avec démonstration pour présenter la situation.
- Séance prévue à l'avance pour anticiper le matériel, les explications.

- Avoir une tenue adaptée (l'encadrant est le modèle), un chronomètre et un sifflet.

Séance type exemple :

3' Accueil en groupe assis face à l'animateur.

7' Parcours moteur raquette en main, balle sur la raquette.

5' J'envoie une balle avec la raquette en direction de la table ou de cibles dans une zone précise.

5' échanges sur la table en faisant rouler la balle (elle ne doit pas tomber par terre).

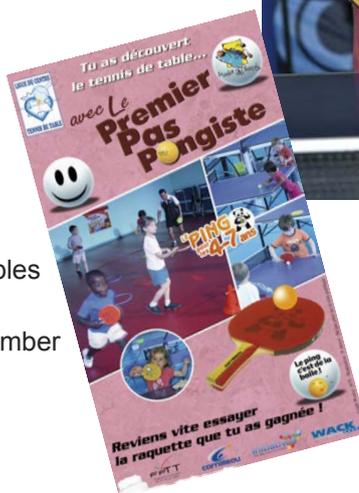
5' pause (boire).

7' à la table, je fais rouler la balle pour viser des cibles.

7' à la table je réalise un service (à la main puis avec la raquette).

5' ronde de renvois avec l'animateur (envoi d'une balle à toucher ou à renvoyer).

5' retour au calme, assis face à l'animateur, questions-réponses sur la séance.





ENCADREMENT COMPÉTITEURS JEUNES ET ADULTES

Durée de la séance : de 1h30 à 2h.

Fréquence : 2 à 5 séances par semaine.

Jours privilégiés : le soir entre 17h30 et 20h et après 20h pour les adultes.

Encadrement : 1 encadrant pour un groupe de 8 à 12 maximum.

Outils pédagogiques : Classeur Route du Haut Niveau, CDRom Route du haut Niveau.

Formation : Entraîneur Fédéral, CQP, diplômés professionnels DE JEPS.



Organisation de séance :

- Planification des entraînements en fonction de l'âge, du nombre de séances par semaine, des échéances compétitives importantes.
- Individualiser les exercices proposés à l'intérieur de la séance collective.
- Etre plusieurs pour entraîner afin de faire de la qualité : panier de balle, leçon individuelle entre l'entraîneur et le joueur.
- Faire des services et des remises de services dans les séances (coups réalisés forcément en match).

Eléments complémentaires :

- Respecter la logique interne du Ping avec pour objectif de s'entraîner pour gagner des points.
- Donner des conseils techniques pertinents à chaque joueur.
- Permettre au joueur de devenir autonome dans son entraînement (motivation, objectifs...).
- Dans la planification, travailler le point faible et faire des exercices longs loin des compétitions importantes et plus on se rapproche de l'objectif, plus on réduit le temps des exercices et plus on travaille le point fort et les schémas de jeu (service, remise, démarrage...).

Séance type exemple :

3' Accueil

7' Echauffement physique (courses, pas chassés, flexions, sauts, stretching articulaire).

7' Echauffement à la table en rythme (coups droits, revers, Top Spin, blocs, défenses...).

10' à 15' exercices de déplacements et de liaisons de coups.

10' à 15' exercices de déplacements liaisons avec de l'incertitude.

20' à 30' travail technique au panier de balle en fonction du thème de la séance.

10' à 15' schéma de jeu pour intégrer le coup technique travaillé dans le jeu.

10' à 15' schéma de jeu complémentaire sur le thème de la séance

10' comptages avec thèmes imposés.

5' Etirements et retour au calme, bilan de séance.





LES ADULTES LOISIRS

Durée de la séance : environ 1h30.

Fréquence : 1 à 2 séances par semaine.

Jours privilégiés : le soir entre 18h30 et 20h ou de 20h30 à 22h.

Encadrement : 1 encadrant pour un groupe de 12 à 16 joueurs.

Outils pédagogiques : Kit Fit Ping Tonic et Ping Forme santé bien être.

Formation : Animateur Fédéral dans un cadre bénévole, BP JEPS dans un cadre professionnel.

Organisation de séance :

- La séance doit être sportive et chaque joueur doit avoir la sensation de faire du sport au cours de la séance.
- L'accueil et l'échauffement sont importants pour les adultes ainsi qu'une séance d'étirements à la fin de chaque séance.
- Varier la forme des exercices : panier de balles, liaisons, comptages, adaptations individuelles.
- Varier les partenaires tout au long de la séance.



Eléments complémentaires :

- Faire la séance en musique ou tout du moins l'échauffement pour donner une dynamique.
- Associer des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, d'appuis entre les situations à la table.
- Donner des conseils individuels à tous les joueurs à chaque séance et montrer de l'intérêt à tous.
- Alternier les consignes collectives et individuelles.

Séance type exemple :

3' Accueil.

7' Echauffement en dehors de la table en musique.

8' Echauffement à la table en faisant le huit (1 joueur joue en diagonale, l'autre en ligne droite en alternant un coup droit et un revers).

5' Concours d'échange entre toutes tables (la table qui dure le plus longtemps, la table qui fait le plus d'échanges en 1 essai, 3 essais...).

10' échanges en revers, un joueur décale en coups droits quand il veut, l'autre réalise un coup droit en attaque.

15' Panier de balle : travail technique de la poussette (ou autre). 1 joueur distribue, 1 renvoie (on alterne toutes les bassines de 35 balles).

8' schéma de jeu : 1 joueur sert dans le revers, l'autre renvoie en revers, poussette ou attaque en fonction du service, le serveur essaie d'attaquer la balle qui revient.

20' jeux compétitifs (montée de tables, matchs en double, matchs par équipes, relais, matchs à thème...).

8' retour au calme et étirements.





Durée de la séance : environ 1h.

Fréquence : séance ponctuelle ou cycle de 3 à 8 séances 1 fois par semaine.

Jours privilégiés : lundi, mardi, jeudi, vendredi sur le temps scolaire ou péri scolaire.

Encadrement : 1 encadrant par demi-classe (l'instituteur étant le 2^{ème} encadrant).

Outils pédagogiques : CD Rom du B.A.B@ du TT, DVD des 4-7 ans, Kit matériel Méthode Française (plots, cordes, lattes...).

Formation : Animateur Fédéral dans un cadre bénévole, diplôme professionnel (CQP minimum) pour un cycle et une rémunération de l'intervenant ou dans le cadre d'un projet pédagogique de l'école (exigé dans le cadre de cycles scolaires de plus de 3 séances). Dans ce cas l'encadrant doit suivre une journée de formation complémentaire proposée par l'Éducation Nationale pour recevoir un agrément.

Avant d'encadrer, il faut proposer l'activité aux mairies et directeurs d'écoles et qu'ils acceptent de mettre en place une action ponctuelle ou un cycle scolaire.

L'action ponctuelle : séance découverte à une ou plusieurs classes d'une école (3 classes maximum sinon le projet pédagogique est obligatoire et nécessite un encadrement agréementé).

Organisation :

5' présentation et prise de raquette.

4x10mn : ateliers de découverte (nécessite un encadrant par atelier).

Atelier N°1 : parcours d'habileté motrice raquette en main.

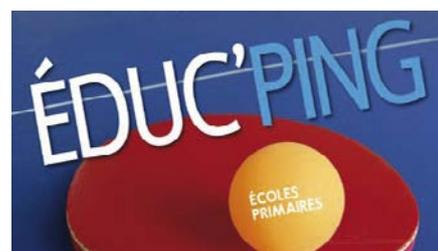
Atelier N°2 : envoyer une balle après un rebond dans son camp vers une cible de l'autre côté.

Atelier N°3 : réalisation d'un service.

Atelier N°4 : échanges entre enfants en faisant rouler la balle sur la table ou renvoi avec l'animateur (en fonction du niveau).

Réalisation d'un échange après avoir réalisé son service contre un encadrant.

Le cycle scolaire : enchaînement de 3 à 8 séances avec une visée finale pédagogique de découverte et d'apprentissage d'une discipline sportive.



Organisation des séances :

Réalisation en amont d'un projet pédagogique visant à montrer l'ensemble de l'organisation générale et les objectifs pédagogiques visés.

Séance 1 : présentation de l'activité, habileté motrice, le coup droit, le revers.

Séance 2 : doser, viser.

Séance 3 : envoyer et servir.

Séance 4 : renvoyer et compter les échanges et/ou les points.

Séance 5 : ateliers, passage de grade Méthode Française.

Éléments complémentaires :

- Prévoir un diplôme ou une récompense pour tous les participants à la fin de la séance ou du cycle.
- La distribution de Pass'Ping et de flyers peut être aussi un moyen de passerelle vers le club.

AUTRES PUBLICS

FÉMININES



JOUER

Durée de la séance : environ 1h30.

Fréquence : 1 séance spécifique hebdomadaire.

Jours privilégiés : en même temps que leurs enfants pour les adultes, le samedi matin, les jeunes, le mercredi après-midi ou entre 17h30 et 19h en semaine.

Encadrement : 1 encadrant pour 8 à 10 personnes.

Outils pédagogiques : Fit Ping Tonic.

Formation : Animateur Fédéral, Animateur Fit Ping Tonic, BP JEPS ou DE JEPS.

Éléments complémentaires : Le partage d'expériences et les regroupements sont des clés pour mettre en oeuvre une politique dynamique à destination des féminines.



SPORT ADAPTÉ / HANDISPORT

Durée de la séance : environ 1h30.

Fréquence : 1 séance hebdomadaire sur l'année ou une période.

Jours privilégiés : en semaine, sur des créneaux en journée.

Encadrement : 1 encadrant pour 8 à 10 personnes.

Outils pédagogiques : Fédération Spécifique (Handisport et Sport Adapté).

Formation : Un diplôme spécifique est reconnu pour l'encadrement régulier des personnes en situation de handicap :

Le CQH pour l'encadrement du public Handisport (handicap physique).

L'AQSA pour l'encadrement du public Sport Adapté (handicap mental).





La FFTT est née en 1927 autour d'une dizaine de clubs voulant créer leur championnat. En France, le tennis de table s'est donc constitué par la pratique compétitive.

De nombreuses compétitions existent avec des appellations distinctes et organisations différentes ce qui rend notre sport assez compliqué aux yeux du grand public.

Faire de la compétition



- **Avoir une licence traditionnelle** qui demande la présentation obligatoire du certificat médical de non contre indication à la pratique compétitive. (une licence promotionnelle est automatiquement transformée lors d'une compétition).
- **Avoir une raquette homologuée** et une tenue sportive adaptée.
- **S'inscrire dans les temps** auprès de l'instance concernée.
- **Respecter les règles** du jeu et règlement de l'épreuve.

Le système de classement

On démarre avec 500 points correspondant au classement 5.

On change de classement tous les 100 points et ce jusqu'à 20 (soit 2000 points).

Ensuite 1000 joueurs chez les garçons et 300 chez les filles sont numérotés de N°1 (le meilleur joueur au classement mondial évoluant en France) à N°1000 (le 1000^{ème} joueur a environ 2050 points et la 300^{ème} joueuse a environ 1575 points).

Les points se gagnent et se perdent en fonction du coefficient de la compétition (1,5 ; 1 ; 0,75 ou 0,5) et en fonction de l'écart de points entre les 2 joueurs qui s'affrontent.

Voir le tableau des points classements ci-contre.

Comptage des Points Classement

ÉCART DE PTS	VICTOIRE	«PERF»	DÉFAITE	«CONTRE PERF»
0-24	6	6	-5	-5
25-49	5,5	7	-4,5	-6
50-99	5	8	-4	-7
100-149	4	10	-3	-8
150-199	3	13	-2	-10
200-299	2	17	-1	-12,5
300-399	1	22	-0,5	-16
400-499	0,5	28	0	-20
500+	0	40	0	-29

VICTOIRE : VICTOIRE CONTRE UN JOUEUR AYANT AUTANT OU MOINS DE POINTS QUE VOUS.

«PERF» : VICTOIRE CONTRE UN JOUEUR AYANT PLUS DE POINTS QUE VOUS.

DÉFAITE : DÉFAITE CONTRE UN JOUEUR AYANT PLUS DE POINTS QUE VOUS.

«CONTRE PERF» : DÉFAITE CONTRE UN JOUEUR AYANT AUTANT OU MOINS DE POINTS QUE VOUS.

Les différentes compétitions

Elles vous sont toutes présentées en détail ci-après mais elles se déclinent selon 2 grands principes : par équipes ou individuelles. Par équipes, on retrouve le championnat des clubs à 4 joueurs ou les coupes de 2 à 6 joueurs, pour les jeunes les Interclubs...

En individuel, on retrouve le critérium fédéral (4 tours liés entre eux et qualificatifs pour les titres départementaux, régionaux et championnats de France), les tournois sur inscription.

Le club est à l'origine des inscriptions par son lien d'affiliation avec le comité, la ligue ou la fédération. Il est donc responsable de proposer aux licenciés les différentes compétitions auxquelles il peut s'engager.



LES COMPÉTITIONS

LE CHAMPIONNAT PAR ÉQUIPES

C'est l'épreuve qui réunit le plus de compétiteurs en France et qui permet aux clubs de se mesurer entre eux par équipes de 4 joueurs et par division de la Pro A à la Départementale 4, 5 ou 6.

Pro A : 10 équipes messieurs et 8 équipes dames (3 ou 4 joueurs / matchs aller/retour).

Pro B : 10 équipes messieurs et 8 équipes dames (3 ou 4 joueuses / matchs aller/retour).

Nationale 1 : 4 poules de 8 équipes chez les messieurs et 2 poules de 8 équipes chez les dames.

Nationale 2 : 8 poules de 8 équipes chez les messieurs et 4 poules de 8 équipes chez les dames.

Nationale 3 : 16 poules de 8 équipes chez les messieurs et 6 poules de 8 équipes chez les dames.

Pré-nationale : 2 poules de 8 équipes chez les messieurs et 1 poule de 8 équipes chez les dames.

Régionale 1 : 3 poules de 8 équipes chez les messieurs et 1 poule de 8 équipes chez les dames.

Régionale 2 : 5 poules de 8 équipes chez les messieurs et 2 poules Interdépartementale chez les dames.

Régionale 3 : 9 poules de 8 équipes chez les messieurs.

1^{ère} division Départementale (Pré-régionale, Excellence ou Départementale 1 selon les départements) : 1 poule de 8 équipes selon les départements de la Ligue messieurs et dames.

Départementale 1 puis **Départementale 2** puis **D3 D4...** chez les messieurs (trop peu d'équipes à ce jour chez les dames).

L'épreuve compte 14 journées de compétition divisée en 2 phases de 7 journées : Septembre-Décembre pour la phase 1 et Janvier-Mai pour la phase 2.

A chaque journée, un club reçoit un club visiteur. Les clubs sont répartis en poules de 8 (généralement) où tous les clubs s'affrontent sur une phase (3 ou 4 à domicile et 4 ou 3 à l'extérieur).

A l'issue de chaque phase, chaque équipe peut monter, se maintenir ou descendre de division en fonction de son classement. Généralement seul le 1^{er} monte, et le dernier descend automatiquement.

A l'issue de la 2^{ème} phase les équipes se disputent les titres sur 1 ou plusieurs journées supplémentaires.



SENIOR

Une compétition de clubs

C'est l'épreuve la plus représentative auprès des collectivités. Le niveau de l'équipe fanion peut aider dans la demande des subventions. Les équipes de 4 permettent de créer plusieurs équipes au sein de chaque club.

Les clubs peuvent utiliser cette compétition pour intégrer les nouveaux pratiquants adultes et les jeunes formés (benjamins à juniors) pour les aider à progresser.

Les clubs affichent dans leur salle, les poules, les résultats et les compositions d'équipe pour chaque journée. C'est une compétition où beaucoup de joueurs du club sont concernés en même temps, auquel il faut ajouter les Juge Arbitre, les capitaines d'équipe qui composent leur effectif.

La compétition est accessible à tous types de clubs :

L'engagement d'une équipe se fait à l'échelon départemental car toute nouvelle équipe débute le championnat dans la division la plus basse (D4, D5 ou D6 en fonction des départements). Un nouveau club peut donc engager ses joueurs sans difficulté de niveau.

Chaque année, le club choisit d'engager ou non ses équipes pour la constitution du championnat.

LE CRITÉRIUM FÉDÉRAL

C'est la compétition individuelle de référence !

C'est une compétition individuelle organisée en 4 étapes (4 compétitions réparties dans la saison) où chaque joueur évolue à son niveau et par catégorie et peut changer de division entre chaque étape pour se qualifier aux championnats départementaux, régionaux et de France individuels.



SENIOR



JEUNE

Une compétition Individuelle

L'engagement à cette épreuve est personnel (gestion par le club) et sollicite le joueur pour les 4 tours de la compétition. Les départements acceptent les inscriptions à partir du 2^{ème} tour (3^{ème} et 4^{ème} tour pour certains départements).

Le résultat de chaque joueur lui permet à chaque tour de monter, de se maintenir ou de descendre dans une division et/ou catégorie inférieure ou supérieure.

Mais une absence lors d'un tour entraîne la descente dans la division inférieure, jusqu'à l'exclusion pour des absences répétées ou injustifiées.

Une compétition en mouvement

Le brassage à chaque tour est accentué par les descentes des divisions supérieures et montées de l'échelon inférieur. On change donc régulièrement d'adversaires mais toujours à son niveau. Cela apporte beaucoup d'intérêt et d'enjeu à chaque tour.

L'échelon le plus haut : la Nationale 1 qui est organisée différemment : on peut y monter puis on y reste toute la saison. L'organisation sportive y est aussi différente pour favoriser l'accession des meilleurs joueurs français vers le Haut Niveau.

Tous les autres échelons (nationale 2, régional et départemental) sont organisés pour faire jouer un maximum de rencontres aux joueurs (classement intégral) avec 6 à 8 rencontres minimum par journée.

Une compétition régulière et qualificative

Les 4 tours sont répartis dans la saison en automne et hiver (octobre - novembre - janvier - février ou mars).

A chaque tour, chaque joueur marque des points associés à une lettre en fonction de sa place et sa division (ex : 35 E).

Le cumul de ces points peut le qualifier pour les Championnats Départementaux, Régionaux (Championnat du Centre) et Championnats de France Individuels qui se déroulent chacun au printemps sans lien entre eux.

Une compétition pour tous les niveaux

Tous les joueurs débutent au premier tour dans une division correspondant aux résultats de la saison précédente.

Les nouveaux joueurs intègrent la division départementale la plus basse (sauf dans certains cas - points classement). Ceux qui reprennent après un arrêt sont replacés en fonction de leur classement FFTT.

Au niveau régional, les listes, avec les qualifiés de chaque catégorie sont établies dans l'ordre des points classement de la phase en cours.

Voir le règlement complet sur le site de la Ligue Centre - Val de Loire dans la rubrique compétitions.



LES CHAMPIONNATS INDIVIDUELS JEUNES ET SENIORS (TITRES)

C'est la compétition qui attribue le titre de champion individuel (simple et double) du territoire concerné (Départemental, Régional, National) à partir des résultats de la saison en cours. Il faut avoir la nationalité française pour accéder à cette phase finale du critérium fédéral.



Le mode de qualification

Pour participer à cette épreuve, il faut d'abord être inscrit et participer au Critérium Fédéral où l'on cumule des points lettre en fonction de l'échelon, de la catégorie et des résultats à chaque tour.

Les meilleurs (aux points lettre du critérium fédéral) après 4 tours sont qualifiés pour disputer le titre de Champion Départemental, de Champion Régional ou de Champion de France.

Les titres séniors départementaux sont **open** (sans obligation de participer au Critérium Fédéral) et les champions départementaux sont qualifiés pour le niveau régional.



SENIOR

Une organisation modélisée

On regroupe donc les meilleurs de la saison pour attribuer le titre au meilleur joueur le jour J parmi les qualifiés.

Les joueurs sont classés en fonction de leurs points classements, disputent des poules et intègrent un tableau final par élimination directe pour se disputer le titre.

Les joueurs peuvent jouer dans une catégorie d'âge immédiatement supérieure s'ils y sont qualifiés (1 enfant âgé de 15 ans peut être champion des -18 ans).



JEUNE

Respecter sa qualification

Cette épreuve est majeure sur le territoire concerné (comme le championnat de France en France, d'Europe..., du Monde...). Il est donc important de respecter sa qualification même quand on est très fort ou que l'on a déjà gagné le titre (J. Secrétin 19 fois champion de France en simple...).

LES CHAMPIONNATS INDIVIDUELS VÉTÉRANS (TITRES)

Cette épreuve est réservée aux plus de 40 ans pour attribuer les titres de champion départemental, champion régional et champion de France.



C'est une épreuve par catégorie d'âge

Les Vétérans sont distingués en différentes catégories :

Les + de 40 ans : Vétérans 1 Les + de 50 ans : Vétérans 2 Les + de 60 ans : Vétérans 3

Les + de 70 ans : Vétérans 4 Les + de 80 ans : Vétérans 5

C'est une épreuve par échelon

Les vétérans désireux de participer à cette épreuve s'inscrivent au niveau départemental dans un premier temps pour participer à l'échelon Départemental.

Les meilleurs de chaque tableau sont qualifiés pour l'échelon régional.

L'échelon régional désigne ensuite les qualifiés pour les championnats de France Vétérans.

Cette organisation permet de limiter le nombre de compétitions pour les vétérans et n'implique pas une inscription au critérium fédéral.



VETERAN

Une épreuve conviviale

Chaque rendez-vous est sportif mais se termine généralement par un repas amical.

La compétition est individuelle et en double avec un tableau de double mixte.

On peut jouer pendant 10 ans dans sa catégorie et on s'entraîne chaque année pour progresser dans ce classement.

Ce format de compétition accentue la convivialité car les joueurs se connaissent et s'apprécient. Une vraie fête du ping !

LE CHAMPIONNAT INDIVIDUEL SPORT DANS L'ENTREPRISE (TITRES CORPOS)

Cette compétition vise à faire jouer individuellement les joueurs et joueuses ayant une licence dans un club corporatif affilié à la FFTT. Chaque joueur joue sous le nom de son entreprise ou nom de club « corpo ».

Une compétition par échelon

Cette compétition se déroule par échelons qualificatifs :

- Départemental.
- Régional.
- Championnat de France.

Individuel signifie que l'épreuve propose un tableau de simple (messieurs ou dames) et 1 tableau de double (messieurs ou dames).



Des échelons adaptés pour faire jouer

Le Comité et la Ligue ouvrent des tableaux dans leur épreuve pour faire jouer un maximum de joueurs (tableau de classement et vétérans).



SENIOR

Un lien vie sportive / vie professionnelle

Cette épreuve concerne principalement des joueurs qui ne sont pas issus du Haut Niveau. Elle réunit des collègues de travail dont les liens dépassent le champ professionnel.

Comme pour les vétérans, la compétition corpo est donc un moment de partage et d'échanges...

LA COUPE MIXTE RÉGIONALE

Cette compétition s'inscrit dans le développement de la pratique féminine. Elle comporte un échelon départemental et un échelon régional. C'est une compétition par équipe de 2 avec mixité obligatoire (1 garçon / 1 fille), mais les 2 joueurs peuvent appartenir à des clubs différents.

Une compétition par échelon et par niveau

Les équipes s'inscrivent pour participer à l'échelon départemental (novembre à mars).

Plusieurs tableaux (addition des points classements des 2 joueurs de l'équipe) sont proposés :

- 1000 à 1599 pts - 1600 à 1999 pts
- 2000 à 2399 pts - 2400 pts et plus

L'échelon départemental est qualificatif pour l'échelon régional.

L'échelon régional se déroule en fin de saison avec les meilleures équipes de chaque département.



SENIOR

Une compétition conviviale

La mixité apporte une grande convivialité dans cette épreuve.

La formule « Coupe Davis » avec le double au milieu de la rencontre apporte du suspens.

Les paires de joueurs de clubs différents favorisent une bonne communication entre les associations.



FEMININE

LES FINALES PAR CLASSEMENT

C'est une épreuve par étapes (départementale, régionale et nationale) qui donne la possibilité aux joueurs de petits classements de se confronter par niveau de classement pour obtenir un titre départemental, régional et national.

Après l'inscription, le joueur participe à l'échelon départemental qui est qualificatif au niveau régional qui est lui-même qualificatif au niveau national.

C'est donc une compétition où il faut être en forme le jour J.



Une compétition par niveau

Chaque joueur se mesure à ses adversaires par niveau de classement dans un tableau (poules puis élimination directe) qui se déroule au printemps. Les joueurs classés avec 1600 points et plus et joueuses avec 1300 points et plus n'ont pas le droit de s'inscrire à cette épreuve réservée aux joueurs plus modestes âgés de moins de 13 ans au 1^{er} janvier de la saison en cours minimum (Cadet 1) avec 8 tableaux :

Dames – de 1300 points
Dames – de 1000 points
Dames – de 800 points
Dames – de 600 points

Messieurs – de 1600 points
Messieurs – de 1300 points
Messieurs – de 1100 points
Messieurs – de 900 points



SENIOR

Une compétition individuelle

Cette épreuve est individuelle et plus difficile que le critérium fédéral car si au 1^{er} tour les joueurs sont répartis dans des poules de 3, la suite est à élimination directe (pas de classement intégral) et par niveau de classement et non de catégorie.

De plus ces tableaux par niveau de classement rendent la compétition très homogène avec des matchs âprement disputés.

La compétition pour les passionnés pas toujours bien classés :

Comme la participation à un tableau dans un tournoi, l'épreuve concerne les passionnés de la petite balle.

Elle permet à tous les joueurs de participer à une compétition régionale voire nationale rapidement et quel que soit leur niveau.

Alors participez, plus vous serez nombreux et plus il y aura de qualifiés pour l'échelon supérieur.

Le système de qualification inclut des qualifiés au prorata du nombre d'engagés dans l'échelon inférieur !!!

LES TOURNOIS



Compétitions individuelles, de doubles ou par équipes de 2 proposées par les clubs qui ont fait homologuer leur tournoi.

Chaque tournoi a son niveau : Départemental, Régional ou National et donc limité aux joueurs licenciés sur le territoire d'homologation.

Les inscriptions sont libres pour les joueurs qui les réalisent par eux-mêmes.

Chaque structure qui organise un tournoi propose des tableaux de simple avec des classements maximum ou minimum et aussi par catégories d'âge et type de licence, parfois des tableaux en doubles ou par équipes de 2 en coupe Davis. Chaque tableau a un droit d'engagement fixé par l'organisateur entre 5€ et 10€ par tableau.

Ces tournois permettent aux compétiteurs d'essayer de gagner des points classement, des lots ou dotations financières remises souvent aux 4 ou 8 premiers de chaque tableau.

Un tableau de Tournoi est souvent organisé de la manière suivante : poule de 3 joueurs, le 1^{er} et parfois le 2^{ème} sont qualifiés pour un tableau final à élimination directe.

Inscriptions directement auprès des organisateurs (clubs).



SENIOR

LE TOP RÉGIONAL DÉTECTION

C'est une épreuve inscrite au calendrier national fin janvier, organisée dans toutes les régions de France.

Elle permet de regrouper tous les enfants d'un territoire par année d'âge afin de faire émerger les futurs talents.



Une compétition sur sélection

Cette épreuve regroupe une petite centaine d'enfants issus des 6 départements de la région à partir de leur participation et résultats aux journées de détection départementale et de l'Open -10 ans Départemental.

Les sélections tiennent compte des compétences développées lors des épreuves et des divers regroupements départementaux.

Une compétition par niveau et par âge

Chaque enfant évolue dans son année d'âge et débute même l'épreuve dans sa demi-année d'âge : -10ans (Benjamins 1), -9 ans (poussins 2), -8 ans (Poussins1) et par sexe, soit 6 tableaux et 12 demi-tableaux.

Quelques surclassements seront accordés en fonction du niveau par le Conseiller Technique Régional.

Cela permet de comparer les enfants sur une année d'âge distincte ou d'un niveau équivalent.

Un minimum de 6 matchs sont assurés pour tous les enfants dans tous les tableaux.

Le fonctionnement par poules puis un tableau à élimination directe avec classement intégral est privilégié.



La participation est importante

Dans le cadre du programme national de détection, les enfants doivent participer à cette épreuve régionale pour être sélectionnés pour le niveau suivant : le Top InterRégional de Détection (Centre - Val de Loire, Ile de France, Bretagne, Pays de Loire) qui se déroule en mars puis pour un stage Inter Régional en avril et enfin un stage National de détection d'une semaine au début du mois de juillet.

Les jeunes sont donc attendus très motivés chaque année !!!

L'après Top Régional - Le Top Interrégional

Le Top Régional Détection est un outil de référence pour être sélectionné à cette épreuve Interrégionale (actuellement sont regroupés l'Ile de France, la Bretagne, Les Pays de Loire et le Centre - Val de Loire).

La compétition est organisée par demi année d'âge ou par année d'âge sous forme de Top 12.

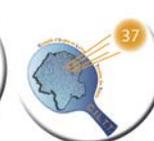
Lors de cette compétition, les sélectionneurs sont présents pour observer les qualités pongistes des enfants. Ils se voient ensuite, pour certains sélectionnés, lors d'un stage Interrégional puis national en juillet qui regroupe une trentaine d'enfants.

Le processus de détection est long mais peut se dérouler sur une saison si l'enfant développe des qualités exceptionnelles. Ce processus ne tient pas compte que des résultats sportifs.

A Savoir !

La détection ne repose pas uniquement sur des résultats.

L'engagement sportif et le profil sportif de l'enfant sont observés. Les enfants sont donc sélectionnés et non qualifiés pour les compétitions.



LES MINICOM'S



C'est une épreuve de détection par équipes et individuelle réunis en une seule sous l'égide de son comité départemental ou d'une ligue.

Une compétition de détection

L'épreuve est née suite à la mise en place du projet détection. Elle permet aux poussins (-9ans) et benjamins (-11ans) de se confronter entre eux.

Elle permet aux structures départementales ou régionales de proposer une première compétition avec nuitée et donc de préparer les jeunes à cela.

Une compétition individuelle et par équipes

Les tableaux individuels permettent aux joueurs de se mesurer à des adversaires de leur catégorie d'âge et à celle du dessus (2 tableaux par jeune) dans une formule inédite comme au Judo : il faut perdre 2 fois pour être éliminé (tableau principal et tableau repêchage).

Les tableaux par équipes (Filles et Garçons séparés par équipes de 3 avec 1 poussin, 1 benjamin 1 et 1 benjamin 2^{ème} année) permettent aux comités de se situer en terme de niveau et de travailler toute l'année pour avoir des jeunes dans chaque catégorie.

L'organisation des épreuves permet à tous les jeunes de jouer de très nombreux matchs et donc d'apprendre et de progresser en compétition.



JEUNE

Une compétition de référence

C'est devenu la compétition nationale de référence pour les comités en matière de Détection.

C'est la représentation des meilleurs poussins et benjamins de plus d'un tiers des licenciés de la Fédération.

LES INTERCOMITÉS



Une épreuve par équipes de 4 (2 garçons et 2 filles) qui se rencontrent entre eux et elles plus deux doubles mixtes (soit 10 parties). Les comités se mesurent entre eux dans les catégories de benjamins à juniors avec mixité (4 catégories).

Pourquoi les comités participent?

Faire jouer les jeunes de son comité dans une compétition par équipes avec le maillot du comité.

C'est l'occasion pour les comités de montrer le travail effectué pour les jeunes sur son territoire.

La participation et les résultats de cette épreuve permet de reconnaître le travail d'encadrement et de formation des jeunes dans une dynamique sportive mais festive.



JEUNE

Une compétition par équipes

Toutes les équipes d'un comité rencontrent toutes les équipes d'un autre comité ce qui crée des affrontements sympas département contre département.

Chaque équipe en fonction de son classement (poule unique de 6), marque des points pour son comité.

Un classement final par catégorie et par comité est réalisé à la fin de l'épreuve.

Une reconnaissance du travail du comité

Le Comité apprécie la présence de tous ses meilleurs joueurs. C'est une reconnaissance des joueurs pour le comité qui les a aidés à un moment ou à un autre.

Le comité montre ainsi tout le travail de détection et de formation réalisé en complément des clubs de son territoire.

Une compétition pour la convivialité

Cette compétition est sportive et festive: beaucoup de matchs, de tensions, de motivation dans son équipe, pour défendre les couleurs de son comité.

La présence de nombreux entraîneurs et arbitres font de ce moment une grande fête du Ping.

Elle permet de vivre un moment convivial avec son organisation sur un week-end complet.

LES INTERCLUBS JEUNES

Une épreuve par équipes mixtes de 3 et par catégorie avec surclassement possible qui permet aux clubs de se mesurer entre eux dans les catégories jeunes (benjamins, Minimes, Cadets et Juniors).



Pourquoi participer ?

Faire jouer les jeunes de son club dans une compétition par équipes mixte.

La participation et les résultats de cette épreuve permet de reconnaître le travail d'encadrement et de formation des jeunes dans une dynamique sportive mais festive.

La notion d'équipe permet de progresser sur la solidarité, le dépassement de soi pour les autres, pour le club. A faire absolument !!!

Une compétition par équipes, par catégorie et par échelon

Une phase Départementale est qualificative pour un échelon Régional final (2 équipes par département et par catégorie).

La compétition se déroule par équipes de 3 où chacun joue individuellement pour apporter des points à son équipe. 2 joueurs jouent 2 simples et un joueur joue un simple.



JEUNE

LA COUPE NATIONALE VÉTÉRANS

Pourquoi la Coupe Vétérans ?

Pour faire jouer les Vétérans par équipes (2 à 4 par équipes) et augmenter la convivialité et l'entraide sportive.

Une épreuve par tableau d'âge

Les Vétérans sont distingués en différentes catégories :

Les + de 40 ans : Tableau A

Les + de 50 ans : Tableau B

Les + de 60 ans : Tableau C



Une épreuve par échelon

Les vétérans désireux de participer à cette épreuve s'inscrivent pour participer à l'échelon Départemental. Les meilleurs de chaque tableau sont qualifiés pour l'échelon régional.

L'échelon régional désigne lui aussi les qualifiés pour l'échelon national de la Coupe Vétérans.

Une épreuve conviviale

Chaque rendez-vous est sportif mais se termine par le verre de l'amitié.

La compétition en formule Coupe Davis accentue la convivialité avec les 4 simples et le double car les joueurs se connaissent et s'apprécient.

Une vraie fête du ping !



VETERAN

LA COUPE DE FRANCE BERNARD JEU



FEMININE

C'est une épreuve qui permet aux clubs de se mesurer entre eux dans toutes les catégories. C'est une compétition différente avec une ambiance particulière... A faire absolument quel que soit son type de club.

Une compétition de clubs

Car elle est représentative avec 6 joueurs issus de catégories différentes. Cette épreuve représente la globalité du club contrairement à une équipe de championnat. Elle montre que le club s'intéresse aux différentes catégories, les recrutent, les fidélisent, les forment. C'est la « coupe de France des clubs » Bernard Jeu en hommage à un grand Président Fédéral.



SENIOR

Une compétition qui soude le club

Elle permet le mélange des publics du club. Elle permet aux seniors d'aider les plus jeunes et aux plus jeunes d'encourager leurs aînés. Chacun rapportant des points, quel que soit son niveau, tous les joueurs de l'équipe ont un rôle important.



JEUNE

Points de Règlement

Le règlement complet est à disposition dans les règlements fédéraux. En voici les principaux éléments :

Conditions de participation

Il s'agit d'une compétition par équipes. Chaque équipe est composée de six joueurs (trois garçons et trois filles). Les équipes doivent être complètes. Les compositions d'équipe peuvent varier d'une rencontre à l'autre. Les points classement des joueurs ne sont pas comptabilisés pour cette épreuve.

Échelons

La Coupe de France des Clubs, Bernard Jeu comporte deux échelons : national et régional. L'échelon régional est qualificatif pour l'échelon national. Il peut être organisé un échelon départemental.

Engagements

Au moment de l'engagement, les clubs doivent donner, pour les catégories représentées, le nom et le classement de chaque joueur et joueuse suivant le dernier classement officiel diffusé.

Composition des équipes

Equipe mixte de 6 joueurs composée ainsi :

- 1 senior monsieur.
- 1 senior dame.
- 1 junior garçon ou 1 cadet (selon le choix du club).
- 1 junior fille ou 1 cadette (selon le choix du club).
- 1 minime garçon ou 1 benjamin ou 1 poussin (selon le choix du club).
- 1 minime fille ou 1 benjamine ou 1 poussine (selon le choix du club).

Un surclassement parmi les 3 joueurs et parmi les 3 joueuses est possible. L'équipe peut comporter des mutés et des étrangers sans restriction.

Déroulement des rencontres

Equipe de 6 joueurs rencontrant une équipe de 6 joueurs, sur 1 table. Le capitaine de l'équipe placera ses joueurs et joueuses par ordre de points.

Chaque relais se joue en une manche de 11 points, sans deux points d'écart (exemple : 11/10). L'équipe est déclarée vainqueur lorsqu'elle atteint 99 points.

Ordre des relais :

- 1^{er} relais : double mixte senior.
- 2^{ème} relais : n°3 masculin de l'équipe A contre n°3 masculin de l'équipe B.
- 3^{ème} relais : n°3 féminin de l'équipe A contre n°3 féminin de l'équipe B.
- 4^{ème} relais : double jeune masculin.
- 5^{ème} relais : n°2 masculin de l'équipe A contre n°2 masculin de l'équipe B.
- 6^{ème} relais : n°2 féminin de l'équipe A contre n°2 féminin de l'équipe B.
- 7^{ème} relais : double jeune féminin.
- 8^{ème} relais : n°1 féminin de l'équipe A contre n°1 féminin de l'équipe B.
- 9^{ème} relais : n°1 masculin de l'équipe A contre n°1 masculin de l'équipe B.

et ainsi de suite jusqu'au 99^{ème} point.

Au cours d'une rencontre chaque équipe a le droit à un temps mort d'une minute maximum.



La découverte du tennis de table se fait souvent par hasard en achetant une table, en pratiquant à l'extérieur avec des tables en béton ou bien à l'école dans un préau...

La pratique libre, cela peut également être dans son garage, dans son sous-sol, sur sa terrasse, dans son jardin ou dans un bar...

A Paris, le Gossima Ping Pong Bar accueille tous les fans de Ping autour d'une collation éventuelle.

Enfin, la pratique libre est largement répandue dans les clubs où chacun vient juste taper dans la balle, faire des matchs, du panier de balles, des doubles non structurés...

La pratique libre offre une multitude de possibilités sur la taille des balles, des raquettes : on observe des tournois de poêle, de la mauvaise main ou avec un handicap.



Pourquoi la pratique libre ?

La pratique libre peut favoriser l'optimisation de son équipement. Un créneau vide pourra ainsi être ouvert en libre accès.

A l'extérieur, les collectivités ont mis en place de nombreuses tables en libre disposition du public (béton, PVC...), chacun peut pratiquer librement au gré du vent.



LOISIR



Jouerauping.com recense tous les lieux de pratique en club, en structure privé (bar, camping...), en extérieur (tables publiques). Pour chaque utilisateur, il suffit de mettre les coordonnées des tables en béton pour qu'elles soient référencées.

La pratique libre essaie de se libérer des contraintes d'ouverture de salle, de respect des règlements, des lieux de pratique traditionnels.

Dans le cadre d'une animation, il est possible de jouer dans des commerces ou des galeries marchandes. Les magasins de sport permettent également de pratiquer librement sur les tables de ping en vente pour les tester.

Les gares sont des lieux de transit stratégiques car elles drainent un flux important de voyageurs. A l'instar des pianos en libre accès, pourquoi ne pas imaginer des tables librement disponibles pour une partie entre deux correspondances...

Dorénavant, avec les filets rétractables, seul un support plat suffit pour du ping partout, tout le temps et par tous les temps.





LES PRATIQUES ALTERNATIVES

L'innovation dans le sport n'a jamais été aussi forte et le tennis de table n'y échappe pas. De nouvelles pratiques dérivées des règles traditionnelles émergent.

Fit Ping Tonic



Il associe renforcement musculaire et tennis de table pour des séances sportives et ludiques. Après un échauffement en musique chorégraphié (photo ci-contre), les séances alternent des exercices à la table et des exercices de gainage, de souplesse en dehors de la table.

Ultimate



L'Ultimate Ping est le ping version XXL. Importé d'Allemagne, il consiste à jouer sur 4 tables et offre donc un défi technique et physique accentué.

Harbat



Le harbat ou ping à l'ancienne s'inspire des règlements des années 1930.

Les joueurs évoluent avec des raquettes constituées de picots secs sans mousse (tous les joueurs sont sur un pied d'égalité avec une raquette identique pour tous). Les rencontres se déroulent encore avec des manches de 21 points.

Les rencontres se déroulent encore avec des manches de 21 points.

Headis



Le headis est le mariage du foot avec le ping. Il se joue uniquement avec la tête et un ballon de la taille de celui du handball. Le teqball est une autre variante où le reste du corps (hormis les mains) peut être utilisé.

Sandpaper



Sandpaper signifie papier de verre. Comme pour la pratique Harbat tous les joueurs jouent avec la même raquette où le papier de verre remplace le revêtement.

Une compétition a lieu tous les ans en France (novembre) pour qualifier les deux meilleurs pour le World Championship of Ping Pong à Londres.

Une compétition a lieu tous les ans en France (novembre) pour qualifier les deux meilleurs pour le World Championship of Ping Pong à Londres.

Ping Splash



Le ping splash est un concept d'animation qui consiste à jouer sur l'eau grâce à une table flottante. Les joueurs peuvent ainsi tester leur aptitude dans l'eau ou comment allier détente et renforcement de l'équilibre.

TTX



Tennis de Table X, un ping « fun, cool et branché » pour :

- Jouer n'importe où.
- Des manches de 2 min.
- Un service sans contrainte qui rapporte 2 pts s'il est gagnant
- Une « wildcard » par joueur et par set.

On l'annonce avant un service, et si on le gagne on double nos points (donc 2 pts, et 4 si on gagne sur le service).

Dark Ping ou Fluo Ping



Cette pratique consiste à jouer dans le noir tout en se repérant grâce à des bandes réfléchissantes...

LES PRATIQUES ÉCO-RESPONSABLES

Les actions de développement durable de la Ligue :



Vous pouvez bénéficier de matériel gracieusement mis à disposition en vous rendant sur la plate-forme de mutualisation nationale :



Les Comités et les Clubs peuvent adhérer à :

Pour en savoir plus : www.regioncentre-valde Loire.fr
Rubrique « Environnement », section « Evènements éco-responsables »



Charte du bon éco-Pongiste en 11 points

- Point 1 :** je préserve mon environnement sportif et naturel grâce à des gestes simples (éteindre la lumière, ramasser les balles, fermer les portes...).
- Point 2 :** Je pratique le co voiturage pour aller à l'entraînement ou compétition et préfère les modes de déplacements doux (transport en commun, covoiturage).
- Point 3 :** J'évite d'acheter des produits jetables et des produits emballés individuellement.
- Point 4 :** Je consomme local et de saison pour diminuer mon empreinte carbone et éviter le gaspillage.
- Point 5 :** A l'entraînement comme en compétition, je jette mes déchets à la poubelle en les triant.
- Point 6 :** j'économise l'eau lors de mes douches ou pour laver mon matériel sportif, je fais attention à ma consommation d'eau.
- Point 7 :** Je n'achète que le nécessaire, mutualise mon équipement sport et l'entretient pour allonger sa durée.
- Point 8 :** Je sensibilise et apprend les gestes simples à mes camarades de club et de l'école.
- Point 9 :** Je joue avec tout le monde même si j'ai l'impression que mon partenaire est différent.
- Point 10 :** Je respecte les autres compétiteurs, les décisions des arbitres, mon environnement et donc je suis fair-play dans la victoire comme dans la défaite.
- Point 11 :** Je recycle mon matériel de tennis de table usagé en donnant ou recyclant mes balles cassées, mes vieux revêtements...

