

Bienvenue au club

Cher adhérent

- NOUS TE SOUHAITONS LA BIENVENUE AU CLUB. DE LIVRET À POIR DUT DE CRÉER UN LIEN PLUS FORT AVEC LE CLUB.
- TU Y TROUVERAS LES INFORMATIONS UTILES SUR LA PRATIQUE, SUR LE CLUB...
- CE LIVRET DUT TE SERVIR TOUT AU LONG DE LA SAISON POUR Y INSCRIRE LES DATES DES MANIFESTATIONS ET/OU TOURNOIS OU TOUTE AUTRE INFORMATION DU CLUB.
- LES INFORMATIONS GÉNÉRIQUES TE PERMETTRONT D'AVOIR TOUJOURS SUR TOI LE FONCTIONNEMENT DES CLASSEMENTS, LE MATÉRIEL UTILE À L'ENTRAÎNEMENT ET EN COMPÉTITION.
- À GARDER TOUT AU LONG DE L'ANNÉE DANS SA HOUSSE DE RAQUETTE !

BONNE LECTURE.

Les valeurs du tennis de table

Un compartement



LE RESPECT
LE FAIR-PLAY



LA CONVIVIALITÉ

Un Esprit de Compétition

JE TIRE DES ENSEIGNEMENTS
DE LA VICTOIRE COMME
DE LA DÉFAITE



QUEL QUE SOIT LE
SCORE, JE JOUE
TOUS LES POINTS



JE SAIS RECONNAÎTRE
LA VALEUR ET LA
VAILLANCE DE MON
ADVERSAIRE



Venir jouer

- AVOIR SON SAC AVEC SON MATÉRIEL POUR PRATIQUER : RAQUETTE, SHORT, CHAUSSETTES, SERVIETTE, BOUTEILLE, RECHANGES, BALLE...
- ARRIVER 5 MIN EN AVANCE ET VENIR DIRE BONJOUR AUX ADHÉRENTS PRÉSENTS.
- S'INFORMER SUR LA VIE DU CLUB ET SES ACTIVITÉS SUR LES PANNEAUX PRÉVUS À CET EFFET.
- S'ÉCHAUFFER PHYSIQUEMENT (PETITE COURSE, BONDIC À SAUTER, MOUVEMENTS ARTICULAIRES).
- PENDANT LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT COMPOSÉE PAR L'ENTRAÎNEUR OU PAR VOS SOINS, PENSEZ À RESTER CONCENTRÉ, À L'ÉCOUTE DES CONSEILS ET DE VARIER VOS PARTENAIRES DE JEU.
- S'ÉTIRER EN FIN DE SÉANCE OU FAIRE DES ASSOUPLISSEMENTS.
- RANGER LE MATÉRIEL UTILISÉ.
- SE DOUCHER, SE CHANGER, DIRE AU REVOIR.



Le code moral du pongiste



JE RESPECTE MON
ADVERSAIRE
ET L'ARBITRE ET LEUR
SERRE LA MAIN
À LA FIN DU MATCH



JE DONNE TOUJOURS
LE MEILLEUR DE MOI-MÊME
À L'ENTRAÎNEMENT
ET EN MATCH

JE JOUE AVEC TOUT
LE MONDE ET AIDE
À INSTALLER
ET À RANGER
LE MATÉRIEL



JE ME MAÎTRISE
DANS TOUTES
LES CIRCONSTANCES



JE RESPECTE
LES RÈGLES ET LES
DÉCISIONS DE L'ARBITRE



JE SUIS CONTENT
D'AVOIR GAGNÉ MAIS
JE RESTE MODESTE

Comprendre l'activité

Un point sur les règles

- 3 ou 4 manches gagnantes de 11 points avec 2 points d'écart.
- 2 services chacun jusqu'à 10-10 puis chacun son tour.
- Le gagnant du tirage au sort choisit le service ou le camp.
- Au service, je lance la balle de 150cm vers le haut et la laisse redescendre avant d'exécuter mon geste.
- Tous les 6 points, je peux utiliser ma serviette pour faire une pause.
- Le point est perdu si je pose ma main libre sur la table en cours de jeu, si je déplace la table ou si je fais obstruction à la balle.
- Si j'ai un mauvais comportement (coup de pied, jet de raquette, vocabulaire), je reçois d'abord un carton jaune, puis jaune + rouge (1 point de pénalité), puis 2 points de pénalité, puis disqualification.

WWW.LIGUEENTRETT.COM/PAGES/UTTEREPLY-ANNUAIRE.HTM



Les compétitions

- **CHAMPIONNAT PAR ÉQUIPES :**
14 JOURNÉES PAR ÉQUIPES DE CLUB DE 4 JOUEURS
- **CHAMPIONNAT JEUNES :**
E À 14 JOURNÉES PAR ÉQUIPES DE CLUB DE 2 OU 3 JOUEURS
- **CRITÉRIUM FÉDÉRAL :**
COMPÉTITION INDIVIDUELLE AVEC 4 JOURNÉES LIÉES LES UNES AUX AUTRES PAR DES MONTÉES ET DESCENTES DE DIVISION. ELLE PERMET DE SE QUALIFIER AUX CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL, RÉGIONAL ET CHAMPIONNAT DE FRANCE.
- **TOURNOIS, OPENS ET COUPES :**
COMPÉTITION INDIVIDUELLE OU PAR ÉQUIPES DE 2 QUI EST ORGANISÉE PAR LES CLUBS OU LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL ET OUVERTE AUX LICENCIÉS TRADITIONNELS SUR INSCRIPTION INDIVIDUELLE.
- **COMPÉTITIONS PAR ÉQUIPES DE CLUBS :**
BERNARD JEU, INTERCLUBS SUR INSCRIPTION PAR LES CLUBS
- **COMPÉTITIONS PAR ÂGE OU PAR CLASSEMENT :**
VÉTÉRANS, CORPUS, DÉTECTION ET FINALES PAR CLASSEMENT

Du Ping pour tous !

LOISIRS

LES CLUBS PROPOSENT UN ACCUEIL, UNE SALLE ET PARTIJS DES SÉANCES ENCADRÉES POUR UN PUBLIC LOISIR DE 11 À 99 ANS.

ÉCOLE DE SPORT

LES CLUBS PROPOSENT UNE FORMATION DES JEUNES ADAPTÉE À LEUR PROGRESSION ET LEUR ÂGE.

LE PING DES 4-7 ANS :

LES OUTILS PÉDAGOGIQUES EXISTANTS PERMETTENT DE LES ACCUEILLIR DANS UN ENVIRONNEMENT ADAPTÉ ET DÉVELOPPER LEUR COORDINATION.

LE FIT PING TONIC (SANTÉ/BENÊTRE)

C'EST L'ASSOCIATION DE JEUX PUNISTES ET D'EXERCICES DE FITNESS SOUS DIFFÉRENTES FORMES. CELA DONNE DES SÉANCES SPORTIVES ET CONVIVALES.

PING SENIORS

CRÉNEAUX OUVERTS L'APRÈS-MIDI POUR LA PRATIQUE DES RETRAITÉS EN TOUTE CONVIVIALITÉ.



Le Ping en compétition

Faire de la compétition

- AVOIR SON MATÉRIEL (IDEM)
- AVOIR SA LICENCE À JOUR ET SIGNÉE
- SE FAIRE POINTER EN PRÉSENTANT SA LICENCE AU JUGE ARBITRE EN ARRIVANT
- PRENDRE LES INFORMATIONS SUR LES HORAIRES, TABLES... (VOIR P.O.T. - PLAN D'OCCUPATION DES TABLES - OU L.H.G. - HORAIRE GÉNÉRAL)
- CONNAÎTRE LE MODE DE COMPÉTITION (POULES, TABLEAU, ÉLIMINATION...)
- SE PRÉSENTER À L'APPEL DE SON NOM OU À L'HEURE INDICUÉE DANS L'AIRE DE JEU
- EN MATCH, SE CONCENTRER SUR SON ADVERSAIRE ET PROFITER DE LA MINUTE ENTRE CHAQUE MANCHE POUR COÛRIR ET PENSER À LA TACTIQUE

Les Classements

- LE JOUEUR QUI DÉBUTE LA COMPÉTITION SE VOIT ATTRIBUER 500 PTS ET EST CLASSÉ 5^e.
- LE TABLEAU CI-DESSOUS DONNE LE NOMBRE DE POINTS MARQUÉS EN FONCTION DE SES RÉSULTATS.
- LES CLASSEMENTS D'ÉCHELONNEMENT DE 5 À 20 (BRANCHES DE 100 PTS)
- ENFIN, LES 1000 MEILLEURS HOMMES ET 500 MEILLEURES DAMES SONT NUMÉRÔTÉS DANS L'ORDRE DES POINTS QU'ILS OBTIENNENT.

Comptage des Points

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.

Comment marquer un point?

- RENVOYER LA BALLE UNE FOIS DE PLUS QUE SON ADVERSAIRE
- PROVOQUER LA TAUTE DE L'ADVERSAIRE
- METTRE L'ADVERSAIRE HORS DE PORTÉE DE LA BALLE