



LE PING : UN SPORT 100% SANTE !

LORSQUE TU JOUES AU TENNIS DE TABLE :

- Tu mobilises la totalité de ton corps: les jambes pour te placer, le tronc et les bras pour exécuter tes gestes : c'est un sport complet. Cela t'aide à développer des qualités comme l'adresse, la vivacité, la coordination, la prise de repères dans l'espace ou encore la puissance.
- Tu améliores ton sens tactique : analyser le jeu, mettre en œuvre tes coups et prévoir ceux de ton adversaire.... Tu travailles ta réflexion, ton intelligence de jeu. C'est bon pour le cerveau !
- Tu apprends à te contrôler dans les phases de jeu stressantes. Allié au fair-play, qui est l'esprit sportif en toutes circonstances, cela permet de travailler la maîtrise de soi.
- Tu peux t'entraîner avec tout le monde : filles, garçons, les plus jeunes, les personnes plus âgées, à tous les niveaux et toutes les intensités. C'est un Sport Universel !



2) Echauffement Physique

Avant de t'entraîner ou de faire un match il est très important de t'échauffer durant 10 minutes de manière progressive pour prévenir des blessures et pouvoir pratiquer à une intensité voulue.

- 1- Course lente pour élever progressivement ton rythme cardiaque.
- 2- Déplacements spécifiques du Ping comme les pas chassés ou glissés.
- 3- Tu procèderas à un assouplissement musculaire et articulaire des zones les plus sollicitées comme les épaules et les cuisses.



*Ne jamais oublier
l'échauffement,
l'hydratation entre
les exercices et au
besoin de quoi se
restaurer !*

4- L'échauffement à la table où tu vas répéter en coopération avec ton partenaire des séries de coups en gammes régulières (coups droits, revers...), pour enchaîner avec ta séance sportive dans de bonnes conditions.

Tout cela nécessite que tu aies ta tenue de sport et ton matériel, il te faut : un short, un tee-shirt, une serviette, tes chaussures de salle, une bouteille d'eau, une petite collation (un fruit, quelques biscuits...).

3) Séance type d'entraînement

1- un échauffement physique



- *Deux à trois séances par semaines contribuent aux besoins de pratiques physiques nécessaires à la prévention de maux futurs.*
- *Il faut pour jouer être en bonne forme physique car le Ping demande une grande maîtrise de soi et une grande concentration.*
- *Une séance de 2 heures de Tennis de Table équivaut à la dépense énergétique d'un footing.*

2- un échauffement à la table avec des gammes régulières et progressives

3- un corps de séance organisé en différents exercices spécifiques selon l'objectif donné

4- une phase de jeu libre d'application qui se rapproche du match

5- un retour au calme : bilan de la séance avec des étirements et assouplissements guidés

Le Ping Santé en cinq points gagnants

