



## TENNIS DE TABLE ST GENIS LAVAL

Siège Social : Gymnase D'AUBAREDE – 81, route de Vourles. 69230 ST GENIS LAVAL  
Association N°W691071849 - Agréée numéro 69.85.401 Affiliation FFTT 01690107  
N° SIRET 41985774300035 APE 9312 Z

Le ping-pong, tout le monde connaît pour y avoir joué occasionnellement en famille, avec des amis, ou plus régulièrement à l'école ou dans des clubs scolaires.

Alors quelle différence avec le tennis de table en club ?

C'est simple : il n'y en a pas... « Ping » ou « tennis de table », c'est votre pratique qui va le décider (mais vous serez un ou une *pongiste* de toute façon). Dans tous les cas, vous êtes face à un ou une partenaire-adversaire (en simple) et vous allez chercher à lui faire commettre une faute de renvoi de balle qui vous attribuera un point... Et ce sont vos qualités techniques, physiques, tactiques qui vont faire la différence. Et c'est bien là que va se faire la distinction entre celui ou celle qui vient simplement « taper la balle » pour se bouger et faire un sport ludique avec d'autres partenaires-adversaires sans « se prendre la tête », et celui ou celle qui va accumuler des heures d'entraînement et participer à un maximum de compétitions pour affûter ses coups et monter vers son meilleur niveau.

Voyons comment cela se décline au TT ST GENIS LAVAL.

### ***Une pratique sport-détente – sport-bien-être***

Il s'agit de séances de découverte de l'activité organisées sur la base d'exercices de coordination, d'adresse et de réflexes en incluant bien sûr l'acquisition des bases techniques. D'une durée d'1 H15, elles s'adressent à tout public.

Pour les adolescents et adultes

- Lundi de 18 H à 19 H15
- Lundi de 19 H15 à 20 H30
- Mercredi de 17 H15 à 18 H30

Pour les enfants (moins de 12 ans)

- Mercredi de 16 H à 17 H15
- Samedi de 9 H30 à 10 H45

### ***Une pratique de perfectionnement***

Destinées aux joueurs et joueuses avec une connaissance de base de l'activité (ayant déjà fait au moins une saison au club ou avec un bagage acquis à l'école ou dans d'autres activités), les séances sont plus axées sur l'amélioration technique, la mise en place de tactiques et l'optimisation des coups. La durée d'une séance est de 1 H30. Une petite pratique compétitive peut être encouragée afin de fournir une évaluation de ces éléments. La participation à deux séances hebdomadaires est recommandée.

Pour les enfants adolescents et adultes

- Lundi de 20 H30 à 22 H.
- Mercredi de 18 H30 à 20 H.
- Samedi de 10 H45 à midi.

### ***Une pratique tournée vers la recherche de son meilleur niveau***

Pour les joueurs et joueuses qui jouent régulièrement en compétition, il s'agit de toujours progresser et améliorer ses coups et tactiques. Les séances sont organisées sur le travail technique et les schèmes de jeu en relation avec les capacités et ambitions de chacun et chacune.

- Mercredi de 20 H à 21H45
- Vendredi de 18 H à 19 H30 (plutôt pour les jeunes)
- Vendredi de 19 H30 à 22 H.

Vous pouvez bien sûr venir faire deux ou trois séances d'essai sur un ou plusieurs cours et voir avec les animateurs-entraîneurs sur quel créneau vous serez au mieux de votre niveau.

### ***Et aussi des stages multi-activités pendant les vacances scolaires***

En partenariat avec la municipalité et les écoles primaires de Saint-Genis-Laval, le club organise à chaque période de vacances scolaires des stages multi-activités (voir sur le site du club <https://ttsql.com/> la page dédiée) réservée aux jeunes de moins de 14 ans. Une bonne occasion pour justement découvrir le « ping »...