

MA BULLE DE BIEN-ÊTRE



Le tennis de table / ping-pong

► Sommaire

- DESCRIPTION DU TENNIS DE TABLE
- RÈGLES DU JEU
- LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES
- CE QUE M'APPORTE LE TENNIS DE TABLE

► DESCRIPTION DU TENNIS DE TABLE

LE TENNIS DE TABLE EST AUSSI APPELÉ « PING-PONG ». LES DEUX TERMES SONT EMPLOYÉS POUR DÉCRIRE LE MÊME JEU MAIS À DES MOMENTS DIFFÉRENTS.

- **TENNIS DE TABLE** : ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITIONS SPORTIVES.
- **PING-PONG** : JEUX, LOISIR.

LE TENNIS DE TABLE SE JOUE À 2 OU 4 PONGISTES, SOIT EN 1 CONTRE 1 SOIT EN 2 CONTRE 2, ET AUTOUR D'UNE TABLE.
ON PEUT ÉGALEMENT JOUER SEUL (EN REMONTANT L'UN DES COTÉS DE LA TABLE).

LE PONGISTE EST LE NOM QUE L'ON DONNE À UN JOUEUR DE TENNIS DE TABLE.

POUR JOUER AU TENNIS DE TABLE, IL FAUT :

- Une raquette ; Une balle ; Une table ; Un pongiste (ou +)



LES RÈGLES DU TENNIS DE TABLE

IL EST INTERDIT DE POSER LES MAINS SUR LA TABLE

Le service :

- ▶ La balle doit faire un rebond dans chaque camp.
- ▶ La raquette et la balle doivent se situer au dessus du niveau de la table et derrière la ligne de fond (ligne blanche autour de la table).
- ▶ Si la balle touche le filet avant d'aller dans le camp adverse, cela s'appelle un « let », et le service doit être refait.
- ▶ Après 2 services, c'est l'adversaire qui poursuit par 2 services, et ainsi de suite.
- ▶ Il existe plusieurs services différents.

Après le service

- ▶ Après le service, le relanceur (le joueur qui reçoit la balle engagée) doit laisser la balle rebondir une fois de son côté.
- ▶ Il doit renvoyer la balle directement dans le camp adverse en évitant le filet.

Les points perdus

- ▶ Le point sera perdu par un joueur dans les cas suivants :
 - le joueur laisse la balle rebondir plus d'une fois dans son propre camp,
 - sa raquette touche la balle plusieurs fois dans le même coup,
 - la balle ne touche pas le camp de l'adversaire,
 - le joueur déplace la table en jouant,
 - le joueur touche la table de sa main libre,

LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES

Il existe différents coups, techniques et effets au tennis de table, tels que :

- ▶ Le coup droit :
- ▶ Le revers :



- ▶ L'effet lifté
- ▶ La poussette (en coup droit ou en revers)
- ▶ Etc....

CE QUE M'APPORTE LE TENNIS DE TABLE

- ▶ Lorsque je fais du tennis de table, je me sens bien, je m'amuse.
- ▶ Le tennis de table me permet de me dépenser, de faire du sport mais surtout de m'amuser et c'est pour cela que j'aime faire ce sport.