

# 3 T MAG

## LILIAN BARDET EN BRONZE



## AU TOP 10 EUROPEEN 2019



## TOURAINNE TENNIS DE TABLE Novembre 2019



# S O M M A I R E



## Page 3

### L'éditorial

par Gérard Dutour

## Page 4

### Open -10 ans 2019

par Maxime Chilon

## Page 5

### Formation Initiateur de Club

par Maxime Chilon

## Page 6

### Tennis de table sport adapté

par Gilbert Willerval

## Page 7

### Les résultats de l'enquête

par Philippe Landon

## Page 8

### La soirée féminine

par Christian Vivet

## Page 9

### Stages et soirées de reprise

par Christian Vivet

## Page 10 & 11

### Lilian Bardet

par Jean-Luc Delarue

## Page 12 & 13

### Le Ping c'est bon pour la Santé

par Bernard Laclavetine

## Page 14 & 15

### Le billet d'humeur

par Georges Barbereau

## Page 16

### Le coin des arbitres

par Jean-Paul Chilon

## Page 17

### Les prochains rendez-vous

par Jean-Luc Delarue



*Directeur de la publication : Gérard DUTOUR*

*Rédacteur en chef : Jean Luc DELARUE*

*Réalisation : Jean Luc DELARUE*

*Tirage papier : Claudie BONNEAU*

*Rédacteurs d'honneur : Jean BIGOT  
Georges BARBEREAU*

# 3 T M A G

*Maison des Sports de Touraine  
Rue de l'Aviation 37210 Parcay-Meslay  
Tel: 02 47 40 25 30 - fax: 02 47 40 25 31*

*Site du comité : [www.comite37tt.com](http://www.comite37tt.com)*

# L'EDITORIAL

## L'Olympiade 2020-2024

A quelques mois de la fin du mandat actuel et donc de l'arrêt de certains membres du Comité, il m'appartient d'alerter à nouveau sur la nécessité d'avoir des candidats en juin prochain pour assurer la pérennité de la gestion du Ping dans notre département.

S'investir dans cette démarche c'est tout d'abord une belle aventure humaine où, sans valeur hiérarchique, un travail en commun est réalisé au quotidien. Tout au long des 8 mandats que j'ai vécus, chacun a pu trouver sa place, proposer des idées ou bien gérer le quotidien.

Lors de mon arrivée à la présidence j'ai souhaité amplifiée une gestion déléguée et non centralisée à travers les différentes commissions, faisant des Présidents de Commissions des véritables chefs de projet, facilitant en cela les réunions de travail avec des objectifs définis et s'inscrivant dans la politique globale que nous souhaitions menée au sein du Comité.

Les perspectives actuelles et les informations concernant une nouvelle gouvernance qui va être proposée par la Fédération en mai prochain, après la tenue des États Généraux du Tennis de Table, ne remettra pas en cause ce système d'organisation.

Si une réorientation des missions pourrait être la conséquence de ces adaptations celle-ci ne pourra se faire en « one shot », et au cours du prochain mandat il conviendra de trouver les solutions pour que la gestion et le développement de notre discipline perdure.

Pour cela le Comité a besoin de nouveaux membres, de nouvelles compétences et surtout d'un esprit d'ouverture pour que le ping s'intègre avec sérénité dans le 21ème siècle pour répondre aux nouvelles demandes des pratiquants et résister aux autres disciplines qui pourraient être plus attractive que le Ping.



Chaque pongiste ou entourage de pongiste a les compétences pour répondre à ces enjeux.

Comme déjà proposé je suis à disposition de celles et ceux qui souhaitent franchir le pas mais surtout qui veulent que notre discipline garde son rayonnement d'aujourd'hui sur la Touraine.

Le Tennis de Table en Indre et Loire compte sur vous alors, sans attendre faites-vous connaître pour que nous commençons à échanger ensemble sur le devenir du Ping.

A très bientôt.

Gérard Dutour  
Président du CD37

# OPEN -10ANS EDITION 2019

Le Lundi 11 Novembre 2019, le Comité d'Indre et Loire de Tennis de Table a organisé le traditionnel Open-10 ans, épreuve de référence en matière de détection départementale chez les mini-pongistes. Ce sont près de 115 enfants de 19 clubs qui ont pris possession de la Salle Jean-Bigot et du Gymnase Matarazzo à Joué lès Tours.



Encadrés par une trentaine d'éducateurs bénévoles et professionnels, les enfants ont d'abord eu le droit à un échauffement en musique et jeu de lumière nocturne avant de s'orienter vers une formule ludique avec des ateliers et comptage ou une formule compétition sur la journée complète. Il y en avait pour tous les goûts !

A la pause méridienne, les spectateurs ont pu assister à une démonstration de jeunes tourangeaux issus de la détection (Archibald Walch-Solin et Lou-Anne Bocquet), alors que Titouan Morel Gonzales (4S Tours) est en stage national à Lyon.

Les parents ont quant à eux pu assister aux prouesses de leur enfant et également participer à un atelier d'échange avec Maxime Chilon, responsable départemental, ainsi que Nicolas Cognault, membre de la commission Espoirs 37, sur le projet détection départemental qui, depuis 3 ans, ne cesse de performer.

Chaque enfant est reparti avec un tee-shirt, un bâton lumineux, un diplôme et surtout le plaisir d'avoir joué au ping !

La suite ?... Certains seront sélectionnés sur un stage départemental à Noël, sélectionnés au Top Régional Détection le Dimanche 12 Janvier 2020 à Barjouville ou pour les autres venir simplement sur l'un des plateaux découvertes organisés par le Comité Départemental le Samedi 14 Décembre.

## Tableaux Compétition :

### 2011 Filles

1ère Yasmine Mahjeri - St Avertin

### 2010 Filles :

1ère Lou Anne Bocquet - TT Joué Lès Tours

2ème Andréa Landas - 4S Tours

3ème Elma Cajlakovic - TT Joué Lès Tours

### 2012 et + Garçons :

1er Alexandre Huet - St Avertin

2ème Nathan Quevas - TTC du Lochois

3ème Prosper Crassous - 4S Tours

### 2011 Garçons :

1er Leny Hubert - USE Avoine Beaumont

2ème Keenan Doumbiat - TT Joué Lès Tours

3ème Raphaël Manach - AS Savonnières

### 2010 Garçons :

1er Mattéo Franco - 4S Tours

2ème Virgile Vissian Bouffechoux - 4S Tours

3ème Arthur Huillet - 4S Tours

# FORMATION INITIATEUR DE CLUB

Pour cette 2<sup>ème</sup> édition de la nouvelle filière fédérale de formation, 11 personnes ont répondu présents pour l'Initiateur de Club, pour 6 clubs représentés.

Cette session s'est déroulée sur deux journées, le Samedi 28 Septembre et le Samedi 26 Octobre 2019 comme préconisée par la FFTT afin que les stagiaires aient un temps de recul entre les 2 journées, qu'ils puissent pratiquer et établir un retour d'expérience lors de la 2<sup>ème</sup> journée.

Le Groupe est très hétérogène au niveau sportif (classement de 500 à n° Français) mais également sur l'expérience auprès des jeunes en tant que bénévole, joueur ou relanceur.



Une bonne ambiance s'est très vite installée entre les participants, tout le monde a pu participer sans préjugé, peu importe les différences de pratique, le principal est d'échanger et de partager !

Pour la pratique, 3h d'encadrement sont prévues au sein de leur club ou autre structure sans examen. C'est pourquoi 10 des 11 participants ont participé à l'encadrement de l'Open -10 ans, ce qui leur a permis de voir ce qu'était la détection et de valider par la même occasion leur diplôme d'Initiateur de Club.

Celui-ci leur permet de pouvoir désormais, s'ils le souhaitent, participer à la formation d'Animateur Fédéral qui se déroulera à Salbris les 14-15 Décembre 2019 et 8-9 Février 2020.

## **Félicitations à tous pour votre engagement**

Cédric Ardouin - ASTT du Nais

Ludovic Norelle - ASTT du Nais

Bruno Leroux - ASTT Sorigny

Valentin Moisan - TT Parçay-Meslay

Jean-Marc Duret - St Avertin Sports

Vincent Manceau - Azay Sur Cher

Miaro Piret - 4S Tours

Niels Rigault - 4S Tours

Martin Blot - 4S Tours

Alexandre Gorce 4S Tours

Aurian Mieybégué - 4S Tours

Maxime Chilon

# TENNIS DE TABLE SPORT ADAPTÉ

## De l'Or au Championnat de France de tennis de table sport adapté



Thomas Sallier / Eric Zolobodjean

Aujourd'hui, la section sport adapté (déficience intellectuelle et/ou psychique) du club de tennis de table RS Saint Cyr sur Loire se développe favorablement avec un groupe de 9 joueurs venant s'entraîner tous les vendredis de 18h15 à 19h45.

La particularité du club est de travailler sur l'inclusion. De ce fait, 3 jeunes et 2 adultes sont intégrés aux autres créneaux d'entraînement et aux compétitions FFTT.

Parmi les 158 licenciés du club, 2 joueurs se sont distingués en Juin dernier lors des championnats de France de tennis de table sport adapté qui se sont déroulés à Bolbec :

- Eric Zolobodjean est devenu champion de France vétérans
  - Thomas Sallier est vice-champion de France en double messieurs, 3<sup>e</sup> en double mixte et  $\frac{1}{4}$  de finaliste en simple.
- Depuis un an, Thomas Sallier est inscrit sur la liste ministérielle des athlètes de Haut Niveau. Un projet entre son travail et les entraînements de tennis de table a été mis en place. Il participe une fois par semaine à un entraînement avec le pôle France sport adapté à Poitiers.

C'est une réelle satisfaction pour le club qui s'engage depuis maintenant 3 ans pour développer l'inclusion des personnes en situation de handicap. A cet effet, le projet « Sport et Handicap » de la section Tennis de Table du Réveil Sportif est basé sur une volonté de faciliter l'accès des personnes en situation de handicap à la pratique d'un sport et de lutter contre l'exclusion et la stigmatisation.

A ce jour, la section baby ping (4-7 ans) s'ouvre à 10 enfants dont 4 de l'IME des Elfes, et 7 enfants de l'IME de Chambray viennent les mercredis de 10h à 11h découvrir le tennis de table.

Depuis le 1<sup>er</sup> octobre, le club a un service civique en situation de handicap.

Afin de continuer à faire évoluer les mentalités et de casser les préjugés sur le handicap, le club va organiser toute une semaine « prends mon handicap » (tournois, sensibilisation, démonstrations...) du 18 au 24 Novembre 2019.

### 3 objectifs du club :

- Formation des jeunes
- Développement du sport adapté
- Développement du Ping Santé (maladies chroniques)

### Chiffres clés :

- 158 licenciés
- 19% de féminines
- 45% de jeunes
- 20 joueurs sport adapté

# L'ENQUÊTE DU DÉTECTIVE LANDON

## Enquête sur le passage du championnat de 18 à 14 parties

Lors des dernières saisons, de multiples observations récurrentes sont remontées portant sur les rencontres tardives de championnat. Les arguments développés étaient :

- des vétérans préfèrent intégrer la D4 plutôt que de jouer à leur juste niveau en 18 parties.
- des parents refusent que leur enfant soit engagé dans les niveaux supérieurs.
- une irritation de joueurs de D4 faiblement classés.
- des mairies qui restreignent l'amplitude horaire dans la fourniture d'électricité dans le cadre d'économies locales.

S'appuyant sur une étude démontrant qu'au niveau national, la majorité des comités faisant jouer le championnat le vendredi soir avait opté pour les rencontres à 14 parties dès le niveau de D3, la commission sportive a donc proposé lors de l'AG du comité que chaque capitaine d'équipe de D1, D2 et D3 de la saison à venir se prononce sur les rencontres à 14 ou 18 parties.

En phase 1, 55 clubs sont engagés. 47 comprennent ce type d'équipe. 20 clubs sont favorables à une évolution. La demande émane aussi de joueurs de D4, comme en ont pu témoigner les échanges animés lors de la réunion de rentrée des clubs ; il convient donc de mentionner un équilibre relatif.

En descendant dans la maille des divisions,

- En D1, 9 équipes se prononcent en faveur des rencontres à 18 parties.
- en D2, 16 équipes se prononcent en faveur des rencontres à 18 parties.
- en D3, 30 équipes se prononcent en faveur des rencontres à 18 parties.

Prenant acte de cette enquête plus équilibrée qu'annoncée, la commission sportive a décidé de mettre en place à titre expérimental les rencontres à 14 parties dès la prochaine olympiade.

Excluant toute notion de score acquis, cela permettrait de redonner tout son sens au classement individuel dans un championnat rénové et en logique avec les championnats régionaux et nationaux.

Un retour d'expérience sera bien entendu effectué dès l'issue de la saison 2020-2021.

Philippe Landon

# LA SOIRÉE FÉMININE

Le 30 octobre 2019 à Fondettes

## 1/ Participantes

23 présentes au total avec 14 non licenciées (licence événementielle) et 9 venant des clubs de Joué-lès-Tours, Paul Bert Tours, Bléré, Fondettes, Mettray, la Ville aux Dames. 1 absente.



## 2/ Organisation

Accueil

Échauffement musical

Mise en situation d'ateliers avec musique :

- \* Espace Fun Ping avec mini tables, tournante camion
- \* Espace bien-être Ping avec la présence d'une masseuse
- \* Espace Free Ping sur tables
- \* Espace services Ping avec des placements des services
- \* Concours Ping avec du jonglage

Démo Ping avec joueuse numérotée

Échanges Ping avec joueuse numérotée

Tournoi Ping ou Free Ping

Lucky Ping avec tirage au sort pour remporter des lots

Fitness Ping

Évaluation de la soirée sur papier et oralement

Apéro et collation conviviale



## 3/ Remerciements

Les participantes pour l'ambiance, le dynamisme et la convivialité

Le club de Fondettes pour son accueil et son aide avec en particulier Alain Desfaits, président du club et Audrey joueuse.

Aurore Allégret pour le co-encadrement

Sophie Lescornez, masseuse

Jean-Luc Delarue, secrétaire général du Comité d'Indre et Loire pour sa présence et son aide

Les partenaires comme la FFTT, la société Wack Sport pour la dotation en lots, le restaurant le Grillon (Alain Desfaits)

## 4/ Évaluation

Grosse satisfaction des stagiaires au regard du programme diversifié, de l'ambiance, de l'accueil et l'encadrement sans oublier la présence de la masseuse

## 5/ Perspectives pour 2020

Reconduction de d'une soirée le jeudi 23 avril à Véretz

Mise en place d'ateliers différents

Invitation à venir avec une ou des amies non licenciée(s)

# STAGES ET SOIRÉES SERVICE/REMISE

Joli bilan pour les vacances de la Toussaint !!!

3 jours de stages avec 2 soirées d'entraînement avec malheureusement une annulation à Avoine.

Soit 2 jours à Truyes avec 28 inscrits, un jour à Amboise avec 13 participants.

1 soirée d'entraînement services/remises à Truyes avec 11 joueurs

1 soirée spéciale féminine avec 23 joueuses (9 licenciées et 14 non licenciées) avec une très belle ambiance. Prochains stages et soirées ouverts à tous



## Prochains stages et soirées ouverts à tous

Le lundi 23 décembre 2019 à Azay-le-Rideau : Stage de 9h30 à 17h00 et soirée services/remises de 18h30 à 21h30.

Le vendredi 3 janvier 2020 à Truyes : Stage de 9h30 à 17h00.

Pour tout renseignement, contacter Christian Vivet à [atd.cd37@gmail.com](mailto:atd.cd37@gmail.com) ou au 06.27.73.41.34

Christian Vivet

---

# LILIAN BARDET, LE QUATRÉSISIEN PAR...EXCELLENCE !

Lilian Bardet est né le 3 janvier 2001 à Tours. Cadet d'une fratrie de trois garçons, il est vite attiré par le sport. Il prend sa 1<sup>ère</sup> licence de tennis de table à l'âge de 9 ans à la 45 Tours. Il est un jeune garçon très sérieux et travailleur à la table, qui va progresser de belle manière au point d'intégrer le pôle France de Tours en 2012 puis celui de Nantes en 2013. Dans le club 45 Tours, il joue en équipe de niveau national avec des adultes. Ses progrès sont remarquables et remarqués, il devient locataire de l'INSEP en 2016.



A obtenu son Bac avec Mention en cette année 2019.

Il est au centre du projet de son club 45 Tours, celui de monter et d'évoluer en Pro A.  
Félicitations Lilian, bonne chance pour l'avenir et surtout... reste comme tu es.

Son palmarès est déjà dense :

## **CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIORS - Bendigo (Australie) - décembre 2018**

Médaille de bronze par équipes juniors

## **CHAMPIONNATS D'EUROPE JEUNES**

Au TOP 10 européen 2019 de Noordwijk (Pays Bas) Lilian Bardet est le seul français à ramener une superbe médaille de bronze.

Champion d'Europe par équipes juniors à CLUJ NAPOCA - juillet 2018

Champion d'Europe par équipes cadets en juillet 2015 et Champion d'Europe en double cadets (associé à Irvin Bertrand)

Champion d'Europe par équipes cadets en juillet 2014

## **EURO MINICHAMP'S - Schiltigheim - août 2013**

2<sup>ème</sup> aux Eurominichamp's (championnat d'Europe jeunes)

## **CHAMPIONNATS DE FRANCE**

Champion de France en simple Juniors à VILLENEUVE-SUR-LOT en 2018

Vice-champion de France en simple Juniors à BELFORT en 2017

Champion de France en doubles Juniors (associé à Bastien REMBERT)

Champion de France en double Cadets (associé à Irvin Bertrand) à VILLENEUVE SUR LOT en 2015

Champion de France en simple Minimes à JOUE-LES-TOURS en mai 2014

Vice-champion de France en double Minimes (associé à Vincent Picard)

Vice-champion de France en simple Benjamin en mai 2012

Champion de France en double benjamin (associé à Vincent Picard)

## OPENS

### **OPEN DU BAHREIN - Manam - février 2019**

Finaliste par équipes juniors (associé à Léo De Nodrest et Amin AHMADIAN)

### **OPEN D'ITALIE - Lignano - mars 2018**

Finaliste en double juniors (associé à Jules ROLLAND)



### **OPEN DE HONGRIE - Szombathely - novembre 2017**

Vainqueurs par équipes juniors (associé à Irvin Bertrand, Jules Rolland et Léo De Nodrest)

### **OPEN DE BELGIQUE - Spa - avril 2017**

1<sup>er</sup> en simple Juniors

1<sup>er</sup> en double juniors (associé à Bastien REMBERT)

### **OPEN DE FRANCE - Metz - février 2017**

1<sup>er</sup> en double juniors (associé à Irvin BERTRAND)

### **OPEN DE FRANCE - Metz - avril 2015**

2<sup>ème</sup> en double catégorie cadets

3<sup>ème</sup> en simple cadets

### **OPEN DE SLOVAQUIE - novembre 2014**

2<sup>ème</sup> par équipe catégorie cadets

### **OPEN DE HONGRIE - octobre 2014**

2<sup>ème</sup> par équipe catégorie cadets

2<sup>ème</sup> en double catégorie cadets

### **OPEN DE SERBIE CADETS - Vrnjacka Banja - octobre 2013**

1<sup>er</sup> en simple Cadets et 1<sup>er</sup> en double Cadets

### **OPEN DE SUEDE - Orebro - février 2013**

1<sup>er</sup> en simple Minimes moins de 12 ans.

# LE PING C'EST BON POUR LA SANTE

C'est un sport **ludique**, basé sur l'échange et favorisant la convivialité. Il stimule l'**observation** de l'autre, de son comportement, des forces et des faiblesses de son jeu. Il renforce la **capacité d'adaptation** à une situation nouvelle, à chaque style de jeu et il existe autant de styles que de joueuses et de joueurs.

Comme tout sport pratiqué régulièrement, il est aussi bénéfique en **prévention primaire**, chez une personne en bonne santé, en diminuant le risque de développer une maladie notamment liée à la sédentarité, qu'en **prévention secondaire** chez une personne souffrant d'un handicap ou d'une maladie chronique telle que diabète, hypertension artérielle, cancer... Dans ce cas il permet d'améliorer l'**adaptation physique et morale** de la personne à sa pathologie, de **diminuer le risque d'aggravation** du trouble, de **diminuer le risque de récurrence**. Mais il offre un avantage sur de nombreuses autres disciplines, c'est d'être **accessible à toutes les classes d'âge** :

C'est le sport **intergénérationnel** par excellence. Ce n'est pas le seul mais il figure en très bonne place dans le peloton de tête des sports capables de réjouir une jeune pousse de 4 ans comme un.e auguste octogénaire ou un.e vénérable nonagénaire voire parfois centenaire.

Le Tennis de Table peut apporter du bien-être physique et mental quels que soient le niveau de jeu et le cadre dans lequel il est pratiqué : **loisir** ou **compétition**. Plaisir d'augmenter peu à peu le nombre d'échanges réussis, d'apprendre à mieux maîtriser la trajectoire, la vitesse, la rotation de la balle, mieux maîtriser ses émotions, plaisir de réussir parfois un coup improbable laissant aussi parfois l'un que l'autre les deux partenaires car la chance peut s'inviter de temps à autre et fait partie du jeu, son acceptation par les deux protagonistes fait partie de l'impératif sportif. Le loisir peut se pratiquer bien sûr chez soi mais la plupart des clubs proposent une section loisir accessible aux personnes que la compétition ne tente pas. L'intérêt surajouté de la pratique en compétition est d'être intégré dans une équipe et de développer l'esprit collectif, la solidarité, l'émulation, propres à renforcer la motivation et le plaisir de jouer.

Parmi les bénéfices du TT sur la santé :

- Développement de l'**endurance** : les déplacements brefs mais rapides et répétés de nombreuses fois, séparés régulièrement par une courte période de récupération, renforcent le rendement cardiorespiratoire. La sollicitation cardiorespiratoire est d'autant plus forte que le niveau de jeu des deux adversaires est proche.
- Lutte contre la **surcharge pondérale** grâce à la dépense énergétique : celle-ci est estimée à **230 - 250 kCal/heure** en moyenne lors de la pratique en compétition.
- Lutte contre l'**hypertension artérielle**, comme toute activité aérobie consistant en un effort musculaire d'intensité modérée sur une durée longue,
- Lutte contre l'**insuffisance circulatoire artérielle et veineuse** avec amélioration de la perfusion sanguine au niveau cardiaque, cérébral, rénal, musculaire.
- Entretien et amélioration de l'**équilibre**, équilibre physique par les déplacements rapides latéraux ou AV/AR ou en rotation, équilibre psychologique entre désir constant d'améliorer son jeu et acceptation lucide de ses limites .
- Amélioration de la **coordination** des gestes, et notamment de la coordination **œil-main**.
- Amélioration de la **proprioception**, capacité à percevoir en permanence la position du corps et de chacune de ses parties dans l'espace et à adapter ses gestes en fonction.
- Amélioration de la **concentration**, rendue indispensable par la rapidité des échanges et la nécessité d'un geste le plus précis possible.

- Amélioration des **réflexes, de la rapidité et de la précision des gestes**.
- Bénéfice **psychologique** : le TT favorise fortement les **interactions sociales**, par l'aspect convivial de l'activité et l'apprentissage du respect de l'adversaire et des règles du jeu. Il contribue à améliorer la **qualité de vie**, par le plaisir partagé et la participation à la vie d'un groupe autour d'un objectif commun. Il contribue à prévenir les **troubles anxio-dépressifs**, améliore le **sentiment d'efficacité personnelle**, la **gestion des émotions**, lutte contre l'**isolement social**.

Le TT aide à ralentir et à mieux tolérer les effets du **vieillessement** : il aide à rester plus longtemps **autonome** physiquement et psychologiquement, à prévenir les troubles de la **mémoire** et les **troubles cognitifs**, à ralentir la **perte osseuse**, la **perte musculaire**.

- Il contribue à la **prévention des maladies métaboliques** : il stimule le catabolisme lipidique et donc limite l'accumulation de plaques de cholestérol sur la paroi interne des vaisseaux, stimule l'anabolisme protidique et donc maintient la masse musculaire, améliore le métabolisme glucidique et donc prévient l'apparition d'un **diabète de type 2** ou prévient son aggravation.

- Chez les personnes traitées pour **cancer**, le sport en général et le TT en particulier permettent :
  - de réduire la mortalité globale et spécifique (liée directement au cancer)
  - de diminuer les risques de **récidive**, et de façon importante : plusieurs études en Europe et aux EU montrent une diminution de **30 à 45%** du risque, notamment pour le cancer du côlon, du sein et de la prostate.
  - De réduire les **effets secondaires de la maladie et/ou du traitement**: fatigue, prise ou perte de poids, douleurs articulaires, déconditionnement à l'effort, perte de souplesse etc...
  - d'améliorer la **qualité de vie** : bien-être, plaisir, sommeil (sous réserve que l'activité ait lieu avant 18h), autonomie, diminution de l'anxiété et du risque de dépression...

- Dans le domaine des **maladies neurologiques**, le TT permet :
  - en **prévention primaire**, de retarder le déclin cognitif et de la mémoire. En effet il stimule l'**orientation temporo-spatiale**, la **planification des tâches**, les **fonctions exécutives**.
  - en **prévention secondaire dans la Maladie d'Alzheimer**, la pratique du TT permet de lutter contre l'aggravation de la maladie, la démotivation, la perte des gestes de la vie quotidienne (apraxie), la dépression, les troubles de l'équilibre.
  - Les malades de **Parkinson** semblent bien eux aussi pouvoir bénéficier de la pratique du TT, pour les mêmes raisons que les patients Alzheimer.

Le **Sport-Santé**, encouragé par les autorités de santé, se développe en France depuis plusieurs années. Il nécessite la formation spécifique d'intervenants capables de proposer des activités en prévention primaire à la population générale et en prévention secondaire au public porteur de maladie chronique ou de handicap. Dans ce dernier cas il existe une formation à l'**APA** (Activité Physique Adaptée) sur 3 ans (licence) ou 5 ans (master). Il existe pour le TT une version spécifique du Sport-Santé, appelée **Ping-Santé**, conçue par la Médecin Fédérale, Docteur Sylvie Selliez en collaboration avec Mr Etienne Filliard kinésithérapeute à l'Insep.

Quid du **Sport sur ordonnance** ? Une directive ministérielle a été promulguée en 2016, confirmée par un décret d'application en 2017, affirmant le principe de la prescription médicale (donc remboursable) d'activité physique au même titre que tout autre traitement, en particulier dans le domaine des affections chroniques et du cancer.

**En conclusion : OUI le tennis de table a toute sa place dans la prévention des maladies chroniques liées à la sédentarité, dans la lutte contre le déclin cognitif et contre l'isolement social. Il peut et doit être conseillé à tous, à – quasiment – tout âge. Contre la dépression ? le ping ! Contre l'arthrose ? le ping ! Contre les bouchons dans les artères ? le ping ! Contre la mémoire qui fait mine de s'en aller ? le ping ! Bon, pas tout seul, bien sûr... Mais il est là.**

# PERSISTENT...

Ayant commencé le tennis de table en 1950, j'ai pu voir évoluer notre sport sur une période assez longue, il n'y a bien sûr pas matière à s'en réjouir.

**Les années 50.** Je m'en vais vous parler d'un



temps que les moins de vingt ans... On peut supposer que cette période n'est guère différente de celle des années 30, la guerre ayant passé par là. Voici ce que proposent alors les clubs. En raison de l'exiguïté des salles et du faible nombre des tables par rapport à celui des licenciés, il faut trouver des solutions équitables au niveau des horaires. L'entraînement, si on peut l'appeler ainsi, consiste donc à enchaîner des matchs, ce qui permet de limiter le temps d'utilisation de la table. Plus tard, Alex Agopoff, premier formateur d'entraîneurs, soulignera les inconvénients majeurs de ce procédé : difficile pour un débutant d'apprendre à bien jouer, clivages à l'intérieur du club car les meilleurs jouent entre eux, les moyens font de même et les joueurs faibles doivent mendier des partenaires et sont bien souvent condamnés à ne jouer qu'entre eux, difficulté également à se perfectionner ou à changer son système de jeu. Ce ne sont guère des conditions favorables au développement.

Toujours dans le souci de permettre à un maximum de joueurs d'évoluer dans un minimum d'espace avec un minimum de tables, on privilégie le championnat par équipes (ce qui nous différencie des autres sports de raquette, une table c'est six joueurs qui évoluent au cours d'un match), ce qui aura pour conséquence que l'offre consistera à proposer une place dans une équipe

*Nous poursuivons cette rubrique jadis créée et animée par Jean Bigot. Jean avait souhaité recenser ce qui n'allait pas bien dans nos pratiques afin que, précisément, nous puissions les améliorer. En aucun cas elle ne doit viser un club ou une personne en particulier. Il est en outre souhaitable qu'elle soit ouverte à tous; néanmoins, la rédaction se réserve le droit d'intervenir au cas où l'harmonie qui doit régner entre les clubs serait compromise.*

avec en option quelques épreuves individuelles pour ceux qui en veulent plus. Il s'ensuit que, dès le début, le tennis de table n'offre à ses pratiquants qu'une seule option, la compétition et les clubs évaluent leur niveau à l'aune de celui atteint par leur équipe première. Mais redisons qu'il n'y a guère d'autre choix en ces temps-là.

**Des années 60 à l'an 2000.** Cette période connaît de profonds bouleversements puisqu'on passe du picot à tous les types de raquette que



nous connaissons aujourd'hui et à une technique qui ira toujours en se perfectionnant et se complexifiant. C'est aussi celle où le sport se développe de façon fulgurante grâce notamment à la croissance



rapide du parc automobile, à la construction de gymnases un peu partout, à la politique gouvernementale qui désire faire de la France une nation sportive de premier rang.

Les stages de formation d'entraîneurs connaissent un énorme succès jusque vers les années 90, ce qui entraîne un développement spectaculaire grâce surtout aux jeunes. La FTTT pense que le moment est venu de faire du tennis de table un sport de masse et fixe un objectif à 200 000 licenciés (traditionnels évidemment).

# ET SIGNENT...

Mais cet objectif ne sera jamais atteint par notre fédération car les clubs freinent sans doute involontairement. D'abord, dans une large majorité, les adultes vont refuser de se plier à des entraînements structurés qui pourtant ont fait leurs preuves non seulement dans les clubs formateurs de jeunes mais également au niveau des équipes nationales. Ils vont continuer à s'entraîner comme par le passé, avec des séries de matchs...ce qui aura pour conséquences de négliger les nouveaux publics plus avides d'effort physique, de mouvement, de lien social, de détente que de compétition, nouveaux publics que des sports concurrents du nôtre sauront séduire. Et bien que responsables politiques, autorités de tutelle mettent l'accent sur le rôle social du club, l'éducation des jeunes, l'animation dans la cité, nos clubs continuent de privilégier leurs équipes premières qui demeurent à leurs yeux le critère absolu de l'excellence, laissant de côté la valeur éducative et sociale du sport.

Cette attitude aura un autre effet pervers, celui de



décourager bon nombre d'entraîneurs bénévoles dont l'activité est considérée comme secondaire. Le rôle «vedette» reste dévolu aux joueurs de l'équipe première. On peut relire le début de ce texte car si tout a évolué, la mentalité semble immuable.

**De nos jours.** La licence traditionnelle (compétitive) subit une régression très nette, prévisible car les goûts du public ont évolué. Les stages d'entraîneurs bénévoles sont en chute libre, Ceci explique peut-être cela, du moins en

partie. Beaucoup de gens aspirent à un sport moins engagé

Dans la compétition, beaucoup moins accaparant, plus axé sur la détente, la santé, les relations sociales, les valeurs éducatives, etc... Certains de nos clubs l'ont bien compris et comptent parfois plus de licenciés promotionnels que de compétiteurs, ce sont en majorité les clubs structurés, donc importants. Mais, dans la plupart des cas, quand on vous assure que le club va bien, on vous énumère les positions des équipes-phares. Mais les jeunes ? « On n'en a pas, ils vont vers les gros clubs...et puis, on ne trouve plus personne pour s'en occuper... » ; on ne s'interroge pas sur ces manques.

Il est bien évident que les petits clubs ne peuvent



plus lutter avec les grands au niveau des résultats. Ils devraient donc se fixer des objectifs autres. Mais peu importe, du moment que la première monte (ou se maintient) ! On peut relire le début du texte,

le monde a changé mais nous campons sur nos positions. Attention ! Si le nombre de nos licenciés se rétrécit comme une peau de chagrin, demain, il sera trop tard !



Bien entendu, nous nous devons de continuer à gérer la compétition comme nous savons le faire; cependant, il devient urgent d'être à même d'offrir autre chose à ceux qui ont une autre idée du sport. Les photos proposées viennent plutôt en contre-point des propos ci-dessus.

Georges Barbereau

# LE COIN DES ARBITRES



## Demande d'un temps mort

Attention !... La règle du jeu n'est pas modifiée, mais seule l'interprétation du texte a été publiée par l'ITTF :



Il est maintenant autorisé de prendre un temps mort à la suite d'un autre. Un joueur (ou paire) peut demander un temps mort dès que le temps mort de l'adversaire se termine sans qu'il y ait un échange entre les deux temps morts.

Jean Paul Chilon

## ARBITRAGE, TOUS CONCERNES !!!

# LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS ...

**CRITÉRIUM FÉDÉRAL 2ÈME TOUR  
WEEK-END DU 22 NOVEMBRE 2019**



**INDIVIDUELS VÉTÉRANS  
LE 13 DÉCEMBRE 2019**

**CRITÉRIUM FÉDÉRAL HANDISPORT  
LE 14 DÉCEMBRE 2019**



**TOURNOI DE LA VILLE AUX DAMES  
LE WEEK-END DU 4 JANVIER 2020**

**INDIVIDUELS CORPORATIFS  
DÉPARTEMENTAUX  
LE 10 JANVIER 2020**



# T O U R A I N E T E N N I S T A B L E



# M A G

