

Le tennis de table, un sport et un loisir que nous avons tous un jour essayé

Pliée dans un garage, en béton dans un camping, prête à accueillir les premiers gestes des élèves studieux lors des cours de sport à l'école, la table de ping pong est présente partout et chacun a, dans sa vie, eu l'occasion de côtoyer cette discipline.

On estime que 260 millions de personnes pratiqueraient ce loisir dans le monde, à deux ou à quatre. Le ping pong ou tennis de table - on utilise plus ce dernier terme pour parler de la pratique sportive et le premier pour citer le loisir - est un sport de raquette accessible à tous. On débute quand la tête a dépassé la hauteur de la table pour ne s'arrêter que lorsque les articulations refusent de suivre !

Chacun connaît plus ou moins les règles, elles sont rapides à apprendre et à comprendre. Rappelons simplement que la pratique se fait sur une table (2,74 m x 1,52 m) séparée par un filet de 15,25 cm de haut ; la balle, en général blanche ou orange, a un diamètre de 40 mm pour un poids de 2,7 gr. Une balle de qualité, lâchée d'une hauteur de 30 cm doit rebondir d'au moins 23 cm. La raquette, fierté du joueur, peut avoir différentes qualités en fonction du jeu recherché (offensif, défensif, allround). Chez l'amateur, l'esthétique aura aussi une grande importance : idem pour la marque, le revêtement de la raquette ayant, sachez-le, une importance significative sur votre jeu (contrôle,



Le but du ping pong est de mettre l'adversaire dans l'incapacité de renvoyer la balle

amorti, vitesse, effet...). Beaucoup de pongistes changent d'ailleurs eux-mêmes le revêtement de leurs raquettes. Concernant les prix, entre 5 et 40 euros, chacun trouvera raquette à sa main.

Entré comme discipline olympique en 1988, le tennis de table mérite bien plus qu'un statut de

Devenu discipline olympique en 1988, le tennis de table mérite bien plus qu'un statut de sport de loisir.

sport de loisir ; concentration, adresse, rapidité, anticipation y sont indispensables. Participant au bon équilibre physique, le ping pong se joue le plus souvent dans une ambiance conviviale. Faisant travailler toutes les articulations, il entretient la souplesse du corps ainsi que les capacités d'endurance.

Où jouer ?

Les associations et clubs sont très nombreux en France et bien sûr dans le Pas-de-Calais (plus de 12 000 licenciés en janvier 2008, source ligue Nord PdeC), ils n'est d'ailleurs pas inhabituel d'en retrouver plusieurs dans une même ville. N'hésitez pas à ouvrir l'annuaire ou à appelez votre mairie ! ■

► Ligue du Nord Pas-de-Calais : www.liguenpdcct.fr