

N° 17

Mars 2012

Edito	1
Infos – Actus – Ping Pratique	2
Agenda	3
Le Coin des Petits Belleneuvois	4
Challenge CPB	9
Vide Grenier - Brocante	11
Le Loisir	12
Les équipes seniors	13
Finales par classement	19
Top 12 Européen à LYON	20
Nos Partenaires	21
Le Ping Pong est-il un sport ?	22

Prochain Numéro :

Juin 2012

**Publication du Club Pongiste
Belleneuvois (CPB)****Directeur de la publication :**
René MATULA**Comité de Rédaction****Membres :**Claude HEINIS, Patricia BRUAND,
Guillaume BARBIERI, Jean-Noël
RAILLARD**Ont contribué à ce numéro :**Lucas BERTHAIRE, Julien
MARTENOT, Benjamin GIROUD,
Philippe DEVAIVRE, Thomas
BREDILLET, Thomas ANDRE,
Jacques VILEO, Julien RAILLARD,
Benjamin GIROUD, Pierre BAILLY**Conception et impression :**

Club Pongiste Belleneuvois

Du Ping pour tous !

Cette deuxième phase nous est moins favorable sur le plan des résultats. Rappelons qu'à l'issue de la première phase, nous avons eu trois équipes qui ont gravi une marche pour se frotter aux joutes de la division supérieure.

L'apprentissage est rude puisque le maintien ne sera certainement pas au rendez-vous malgré des résultats honorables dans la plupart des cas. C'est la loi du sport qui nous rappelle que rien n'est jamais complètement acquis et qu'il faut sans cesse remettre l'ouvrage sur le métier.

Ces contre-performances ne vont pas nous décourager et font partie de la vie d'un club. Nous saurons repartir vers d'autres succès et ces résultats moins brillants ne sauraient masquer le travail qui a été réalisé en matière d'accueil des jeunes et moins jeunes.

Cette saison, le C.P.B. a regagné de nombreux licenciés et passe pour la deuxième fois de son histoire au-dessus de la centaine de licenciés dont plus de 50% de jeunes. Ainsi, chacun peut y trouver son créneau et du plaisir à rencontrer des joueurs et joueuses de son rang.

Le groupe des joueurs loisirs du dimanche matin développe une pratique ludique et une approche de notre discipline qui montre que le sport se décline d'abord à travers le plaisir. Nous tenons à les saluer et les mettre à l'honneur car ils constituent l'essence même du club et du ping : plaisir et bonne humeur.

Nous espérons qu'ils feront des émules et que d'autres joueurs et aussi d'autres joueuses les rejoindront à l'avenir.

Vive le Ping !

Claude

INFOS – ACTUS – PING PRATIQUE

Les contacts club

Président : René MATULA - 03 80 31 72 47

Secrétaire : Claude HEINIS - 03 80 31 98 78

Trésorier : Thomas ANDRE - 03 80 31 91 63

Le site du club : <http://pagesperso-orange.fr/cpbelleneuve>

=====

Courrier Pongiste Belleneuvois

Un grand merci à nos partenaires 2011 qui nous font à nouveau confiance et aux nouveaux partenaires.

Pour la nouvelle édition 2012 du Courrier Pongiste Belleneuvois, 31 partenaires nous ont fait confiance et nous soutiennent.

Ceci a pu être réalisé grâce à la mobilisation de tous, mais plus particulièrement de Pierre BAILLY et Christian PICHON.

Christian a fait un bon début, sans pouvoir égaler Pierre, qui, avec la détermination qu'on lui connaît, a frappé à beaucoup de portes, pour le bien du club.

Pour 2012, ces deux exemples sont à suivre, et si chacun ne ramenait ne serait-ce qu'un partenaire, nous devrions en avoir pas loin de 50.

A suivre.

⇒ La liste de tous nos partenaires à découvrir en page 14 ⇐

NOUVELLES RÈGLES DE JEU

Toujours à la recherche d'une adaptation permanente de notre sport favori, la FFTT a missionné une étude sur l'évolution de la morphologie des joueurs de tennis de table auprès du CTNPA(*).

En France, en 2007, la taille moyenne des hommes était de 1,75 m et de 1,63 m pour les femmes ; contre respectivement 1,66 m et 1,54 m en 1900.

Cette évolution a connu une forte accélération entre 1960 et 1990 : 5 cm gagnés en 30 ans. Cette croissance s'explique notamment par une alimentation plus diversifiée. Ces chiffres continuent à évoluer constamment, la moyenne pour les Français ayant 20 à 29 ans en 2001 est encore plus grande : 1,77 m pour les hommes et de 1,64 m pour les femmes.

Fort de ce constat, et face à l'accroissement important du nombre de cas de scoliose pour les pongistes réguliers, la FFTT a donc décidé de revoir la hauteur des tables qui pourrait donc passer de 76 cm actuellement à 81 cm (soit + 6,5%).

Bien sûr, cette décision est encore à valider, car la FFTT ne voudrait pas s'exposer à des recours pour discrimination.

Le Club Pongiste Belleneuvois a été retenu pour tester ces nouvelles tables dès la fin de cette saison, avec comme objectif de valider la nouvelle hauteur pour la saison 2013-2014. Le remplacement des tables sera bien entendu pris en charge intégralement par la FFTT (pour les clubs pilotes). Un questionnaire à l'attention des joueurs sera disponible avec chaque table.

(*) Comité Technique National du Poisson d'Avril

 **Samedi 23 juin**

Tournoi Interne Familial →13h30

Assemblée Générale →18h30

Barbecue de fin d'année →20h00

AGENDA SPORTIF

 **Avril 2012**

31/03	Championnat départemental J6
01	Championnat régional J6
07	Critérium Fédéral T5
08	Critérium Fédéral T5
	Grand Prix Détection
14	Championnat départemental J7
15	Interclubs Régionaux
22	Championnat régional J7

 **Mai 2012**

01	Challenge Bernard Jeu
08	Finales par classements (71)
	Grand Prix Détection
12	Championnat départemental – rencontres Montée/Descente
13	Finales par classement Régional à Nevers
20	Titres individuels Départementaux

 **Juin 2012**

09	Titres individuels Régionaux
16	Tournoi Féminin
17	

Calendrier sportif complet disponible sur le site du club : <http://pagesperso-orange.fr/cpbelleneuve>

Un stage de Noël "magique"



Deux journées ont été organisées pour parfaire les techniques de jeu.

Le deuxième des quatre stages programmés pour la saison 2011-2012 par le Club Pongiste Belleneuvois a été une réussite complète.

Pendant deux jours, vingt-sept jeunes du club ont pu parfaire leur technique sous la conduite du "staff maison" rejoint par quelques joueurs

de l'équipe fanion et de deux parents qui, spontanément, se sont proposés de donner un coup de main.

Pour que la fête soit complète, un goûter avait été préparé par les mamans.

Pour la petite histoire, cette fin d'année aura été marquée par des

résultats sportifs tout à fait remarquables : trois accessions en division supérieure (l'équipe fanion accède en régionale 1, l'équipe 2 en régionale 3 et l'équipe 3 en départementale 2). Une fois de plus, la devise du club "Quand l'esprit club est encore plus fort que l'esprit d'équipe" a fonctionné.



Un staff "royal"



Les conseils du "pro"



Le "goûter" des mamans



Tu ne me fais même pas peur !!!

OUI ! Quel bonheur cette solidarité ; nos "petits" le méritent bien.

Merci à tous.

Pierre BAILLY

LE COIN DES PETITS BELLENEUVOIS (2/5)

Les stages sont, encore une fois, en 2012, une belle réussite pour le Club Pongiste Belleneuvois.

Ils ont regroupé plus de 20 jeunes, de nouveau, durant les vacances de Noël et de Février. Le club peut s'en féliciter car le rendez vous est, depuis le temps, devenu incontournable en période de vacances.

Ce regroupement résume assez bien l'ambiance qui règne au sein des jeunes durant les entraînements hebdomadaires : de la motivation, des groupes plutôt sérieux, et surtout une envie toujours importante d'apprendre en s'amusant et en se faisant plaisir.

Le travail a l'air de payer. Nos jeunes progressent, chacun à leur rythme, cela se voit en Grand prix détection, en compétition par équipe pour nos plus grands mais également à l'entraînement où le niveau s'élève petit à petit.

Cela n'est possible, qu'avec l'aide des encadrants qui consacrent du temps durant les vacances ou en semaine à l'accompagnement de nos jeunes. Merci à eux de contribuer comme ils le peuvent à l'évolution de la relève du CPB.

Je tiens cependant à tirer la sonnette d'alarme : les joueurs sont, chaque vacance, un peu plus nombreux et il arrive que l'encadrement soit à peine suffisant pour assurer la progression de tous les "petits". Certains âges demandant plus d'attention que d'autres. Nous sommes toujours ravis d'accueillir des seniors du club ou des parents-joueurs pour nous aider lors des stages. N'hésitez pas à nous le faire savoir, sans quoi nous devons limiter le nombre d'inscrits en fonction de l'encadrement.

Tout le club espère que l'assiduité dont nos jeunes pousses font preuve lors de l'entraînement du mercredi va se poursuivre, le progrès commence par là.

Et nous attendons impatiemment les jeunes joueurs qui n'ont jamais pu participer à ces stages durant le stage d'Avril, prochain et dernier stage de la saison 2012.

Lucas BERTHAIRE



Challenge Jeunes

Suite aux très bons résultats obtenus en première phase (de septembre à décembre), les deux équipes du CPB inscrites dans cette compétition ont réussi à atteindre le plus haut niveau départemental : la départementale 1, qui regroupe les 12 meilleures équipes de toute la Côte D'or.

Ces équipes s'affrontent sur 5 tours afin d'effectuer un classement intégral, sachant qu'un tour permet d'affronter deux autres équipes (4 simples + 1 double).

Pour rappel, les équipes sont les suivantes :

- ⇒ Belleneuve 1 : Aurore DORTET-DOMENGET, Thomas BREDILLET et Thomas JOLY
- ⇒ Belleneuve 2 : Pierre PICHON, Pierre MAZILLE, Morgan TARBY et Florian RASSAT.

A l'heure où ces lignes sont écrites, 4 tours ont été disputés. Voici les résultats :

Tour N° 1 : 14 Janvier

La première rencontre a opposé nos deux équipes, et c'est l'équipe 1 qui a hérité de la victoire sur le score de 4 à 1. Pierre Pichon a marqué le seul point en faveur de Belleneuve 2.

La seconde rencontre a permis à Belleneuve 1 d'affronter Talant 1. Cela s'est conclu par une nette victoire de notre équipe sur le score de 5 à 0, sans appel.

Ce fut plus dur pour notre deuxième équipe qui avait fort à faire face à Semur/Montbard 1, et cela s'est confirmé sur le résultat final puisque nos jeunes Belleneuvois s'inclinent sur le score de 5 à 0, malgré un match perdu à la belle de Morgan.

Tour N°2 : 4 Février

Pour la première rencontre, Belleneuve 1 affrontait la solide équipe de Marsannay 1, composée de joueur évoluant au niveau Régional.

Malgré la combativité de notre équipe, la partie s'est conclue par une défaite 5 à 0.

Après deux victoires lors du premier tour, Belleneuve 1 venait donc de connaître sa première défaite.

L'équipe 2 connaissait également de grandes difficultés lors de la première rencontre face à Chevigny 1, composé également de joueurs évoluant au niveau régional. Le sort fut le même que l'équipe 1 : défaite 5 à 0

Lors de la seconde rencontre, Belleneuve 1 s'impose très largement 5 à 0 sur l'équipe de Clénay 1 *par forfait* (mais une victoire est toujours bonne à prendre).

Belleneuve 2 rencontrait l'équipe 2 de Semur/Montbard. Après 3 défaites consécutifs, nos jeunes Belleneuvois ont très bien réagi, et ont obtenu leur première victoire à l'arrachée sur le score de 3 à 2. Bravo à vous !

LE COIN DES PETITS BELLENEUVOIS (4/5)

Tour N°3 : 18 Février

Lors de la première rencontre, Belleneuve 1 est passé tout près de la victoire face à l'équipe 1 de Saint Apollinaire, s'inclinant in-extremis 3 à 2, malgré le sérieux exemplaire d'Aurore et des deux Thomas.

En revanche, ce fut nettement plus dur pour Belleneuve 2, qui était une fois de plus confronté à une équipe de taille : Chevigny 2. Là aussi, nous avons pu noter la bonne combativité de Morgan, Florian et des deux Pierre. Mais cette combativité n'a pas été récompensée, et ils s'inclinent 0/5. Mais comme on dit : C'est avec les défaites que l'on apprend le mieux.

Lors de la seconde rencontre, Belleneuve 1 affrontait Genlis 1. Cette rencontre s'est soldée par une nouvelle défaite 3 à 2 : à croire que ce n'était pas la journée pour nos jeunes.

Belleneuve 2 a une nouvelle fois souffert lors de cette deuxième rencontre, en s'inclinant 4 à 1 sur Talant 1, malgré la très belle victoire de Morgan.

Tour n°4 : 24 Mars

Pour la première rencontre, Belleneuve 1 était opposé à Beaune 1. Cette rencontre s'annonçait serrée et cela s'est confirmé, avec une victoire sur le fil 3 à 2, grâce à Thomas (Bredillet) qui a remporté ses deux simples, et au double Aurore – Thomas (Joly).

L'équipe 2 avait la lourde tâche de rencontrer Marsannay 1 avec des joueurs évoluant au niveau Régional. Résultat, défaite 0/5.

Lors de la seconde rencontre, Belleneuve 1 n'a pas poursuivi sur sa lancée, nos jeunes se sont inclinés sur le score de 5 à 0.

Belleneuve 2 était opposé à Clénay 1, avec une jeune pousse évoluant en national. Nos jeunes se sont bien battus et s'inclinent 1 - 4, avec une victoire de Pierre (Mazille). Bravo

A une journée de la fin, Belleneuve 1 comptabilise 4 victoires sur 8, et l'équipe 2 en compte 1.

Je tiens à noter, outre les résultats sportifs, l'excellent état d'esprit de ces 7 jeunes Belleneuvois derrière la table où le comportement a été exemplaire.

Et oui c'est cela qui fait aussi la force d'un joueur de Tennis de Table !

Alors continuez comme ça pour prouver encore et encore que la relève des seniors est bien présente !

Julien MARTENOT



Le podium des Interclubs -15ans avec Pierre ; Thomas et Romain

Baby-ping

La pré-initiation effectuée dans le cadre du « baby-ping » le samedi de 13h30 à 14h30 suit son cours et, à la manière des jeunes pousses printanières qui par surprise nous offrent fleurs et feuillages reluisants, nos jeunes pousses Belleneuvoises nous offrent leurs premiers coups techniques : coups-droit et services.

En effet, ces dernières semaines ont été marquées sous le signe des progrès pour tous les « mini-joueurs » du samedi.

Figurent au tableau d'honneur :

- Célestine et Dylan pour leurs efforts et leurs résultats en matière d'attention ;
- Jeanne pour sa détermination et grande capacité d'écoute ;
- Antonin, Maxime, Romain et Julien pour leurs progrès en coup-droit ;
- Jordan pour le meilleur service du baby-ping du samedi ;

A noter aussi les progrès du jeune entraîneur Julien CENTRELLA dont les efforts et la patience sont sans relâche pour offrir aux « mini-joueurs » un entraînement de qualité, basé sur l'écoute et le conseil technique approprié.

J'en profite pour remercier les parents de tous ces jeunes pour contribuer au bon déroulement des séances en amenant leurs enfants à l'heure et dans une humeur propice (pas de stress, confiance aux entraîneurs...) à entreprendre leur activité sereinement.

Si avec tout cela les cloches ne nous amènent pas de bons œufs en chocolat, je n'y comprendrais plus rien !

L'entraîneur

Jacques VILEO

Une séance d'entraînement "type"



Avant



Pendant



Après

LE CHALLENGE DES PONGISTES BELLENEUVOIS (1/2)

Pour le 5^{ème} tour, tournoi **déguisé... tournoi de déglingués.**

Résultat :

1^{er} : Qui n'avait pas compris que c'était un tournoi déguisé. Il ne lit pas le règlement..... Thierry Muller

2^{ème} : le boucher de Belleneuve... Jérémy Lévêque

3^{ème} : Maya l'abeille, qui a joué avec ses moufles toute la soirée. De temps en temps, il perdait ses antennes, et avait les ailes qui poussaient dans son dos... Julien Martenot

4^{ème} : la bretonne en mode poubelle, qui a perdu sa coiffe en cours de tournoi, mais elle a eu très très chaud... Patapizza

5^{ème} : Le judoka, son papa n'avait même pas un billet pour lui payer une paire de chaussures... Julien Centrella

6^{ème} : Super Man... enfin, je ne sais pas vraiment, l'homme en rouge et noir, ... René Matula

7^{ème} : Jules César, impérial, en toge... Aurélien Lévêque

8^{ème} : Peter Pan, l'homme en vert, pas mal pour un futur horticulteur... Mathieu Lechenault

9^{ème} : L'homme qui valait 3 milliards de billets de banque, en fait, des faux, et il avait essayé de les voler.... Gérald Centrella

10^{ème} : Dark Vador, avec son masque et sous sa grande cape noire, son collant noir, il y avait Jean-Noël Raillard, qui n'y voyait rien, même avec ses lunettes.

11^{ème} : l'Iphone. Il fallait trouver la bonne touche, pas très extra plat...., 64 Giga Bites... appel à un ami ? Eloïse Petit

12^{ème} : difficile à imaginer, mais c'était très joli. Choupette...

Un grand bravo à Jean-Noël qui n'y voyait absolument rien.... Gérald, qui pesait très lourd en pépètes, et un peu tendu.... Eloïse, qui marchait tout doucement (normal pour un Iphone), avait du mal à faire des coups droits, et ne pouvant pas se baisser... Imaginez le match Eloïse / Gérald... ou Gérald (ou Eloïse) / Jean-Noël..... Julien M qui avait du mal à prendre son envol, bzzzzzzz.... Julien C, qui a joué en chaussettes...; bref, bravo à tous et toutes.

Le classement des meilleurs déguisements : Iphone Eloïse, Gérald banquier, maya Julien, DarkVador Jean Noël, Patàcrêpe (pour changer de Patapizza), Mathieu Pan, Aurélien César, René SuperHéros, Choupette Violette, Jujudoka, Jérémy Boucher, Thierry nature



Patricia BRUAND

LE CHALLENGE DES PONGISTES BELLENEUVOIS (2/2)

Le 6ème tour.....

La formule retenue pour le 6ème tour : Tournoi en double, avec tirage des doubles suivant le classement officiel de début janvier 2012.

Des surprises, des doubles qui ont bien fonctionné, des paires redoutables, et d'autres à la dérive...

La paire Julien Centrella / Benoit Berthe (équipe soudée et appliquée) a terminé première devant René Matula / Jean-Noël Raillard (les flingueurs...).

Puis, Julien Raillard / Gérald Centrella, et Daniel Martin (on le connaissait papa de joueur, grand-père de joueur, le voilà arrière grand-père de futur joueur...) avec Mathieu Lechenault.

Et pour finir, Eloïse / Patapizza, qui gagne très très facilement 31/30 sur la paire Chouquette / Julien Martenot.

Au classement général, Julien Centrella fait une remontée de 2 places, tout comme René.

Mais rien n'est fait, il reste 2 ou 3 soirées pour se refaire, et les points bonus pourront apporter des surprises.



L'année dernière, plus de 40 joueurs ont participé au tournoi. Cette année, 23 joueurs ... Ils sont où les autres ?

En mars, 14 inscrits, dont deux absents (excusés ou non) de dernière minute. Donc 12 joueurs présents. Idem pour le tournoi masqué de février.

Au mieux, il y a eu 19 inscrits !! Pas simple de prévoir quelque chose avec aussi peu d'inscrits.



le tournoi est ouvert à TOUTES et TOUS, que vous soyez joueur PROMO ou TRADITIONNEL.

Alors, faites passer le message

Le classement à l'issue de la 6ème journée

Joueurs	Classement	Points
Centrella Julien	1	457
Martenot Julien	2	450
Bruand Patricia	3	405
Matula René	4	367
Petit Eloïse	5	367
Giroud Benji	6	325
Raillard Jean-Noël	7	313
Lechenault Mathieu	8	289
Centrella Gérald	9	289
Lévêque Jérémy	10	260
Berthe Benoît	11	257
Lévêque Aurélien	12	246

Joueurs	Classement	Points
Martin Daniel	13	148
Matula Chouquette	14	139
Raillard Julien	15	137
Giroud David	16	121
Viléo Jacques	17	110
Muller Thierry	18	110
Courtine Richard	19	75
Olivier Laurent	20	49
Goby Benjamin	21	32
Joly Thomas	22	29
André Thomas	23	29

Patricia BRUAND

Encore une belle réussite

Pierre à la baguette, Gérald et Benoit au diapason, pour un vide grenier de belle facture.

Le vide grenier du CPB ne se résume pas à l'ouverture au public du dimanche.

Il commence bien plus tôt. Pas le samedi, ni le vendredi, mais des mois, des mois plus tôt..., pour être au rendez-vous.

Après les réservations de salles et diverses autorisations en septembre, début des « hostilités » en octobre avec la publicité et la recherche des exposants

Vers fin décembre, mi- janvier, les inscriptions sont « bouclées » et il est temps de passer à l'ORGANISATION.

Il faut mobiliser plus de 25 personnes pour pourvoir tous les postes, de l'installation au démontage, en passant par l'accueil, la buvette, les entrées,et le nettoyage.

Au final, une édition 2012 réussie avec presque 1 000 entrées.

Un grand bravo à l'équipe d'organisation, avec une mention particulière pour Pierre, et un grand merci à tous les adhérents et parents qui sont venus aider.

Jean Noël



Nos gentilles hôtesse d'accueil, mais vous n'entrerez pas sans payer!!!



Laurent, le roi du croissant



Mado aux fourneaux et Benoit au café



Julien & Julien surveillent le stand du club



Une partie des exposants, il y en aura pour tous les goûts

Le dimanche matin, Le jour du loisir, en famille ou entre amis.

Eh oui, c'est même la base du tennis de table.

Qui n'a pas poussé la petite balle en vacances ou tout simplement pour s'amuser avec les enfants?

C'est en tout cas comme ça que cela avait commencé à Belleneuve, voici plus de 25 ans. N'oublions pas que le C.P.B. s'est créé au sein du Dynamic Club comme section de loisir et ça ne s'est jamais arrêté.

Cela permet à chacun de pratiquer une activité sportive, à son rythme et de pouvoir rencontrer des joueurs de tout niveau, pourvu que les plus chevronnés jouent le jeu et se donnent la peine de faire progresser les débutants, en partageant avec eux quelques petits trucs et « secrets ».

La section fonctionne tous les dimanches matin de 10 heures à 11h30, et accueille jeunes et moins jeunes, avec l'ambition d'en faire un véritable lieu de pratique sportive de loisir et familiale. C'est un temps où ce sont les enfants qui peuvent initier et emmener les parents, presque à tout âge, dans une pratique sportive douce et ludique.

La politique d'accueil du club permet à chacun d'y trouver son compte grâce à la possibilité de faire un essai, de bénéficier de prêt de matériel mais également des conseils avisés et gracieux des « animateurs » de l'activité, Laurent SOUHAIT et François GAUFFINET.

C'est plus d'une dizaine de participants qui tentent tous les dimanches matin de dompter la petite balle et le groupe ne demande qu'à s'étoffer. Inutile d'avoir une condition physique de sportif de haut niveau pour tester, chacun peut y trouver son compte et surtout son plaisir.

C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres personnes, de tous horizons et de partager un moment de détente. La vitalité du club et son ouverture vers le plus grand nombre trouve sa raison d'être dans cette activité loisir.

Contacts : Laurent SOUHAIT 03 80 36 53 90 / François GAUFFINET 03 80 31 95 22



Un dimanche matin, en famille et dans la bonne humeur



Les "GO" du dimanche, François & Laurent

LES EQUIPES SENIORS (1/7)

Après une première phase « euphorique » qui a vu l'accession à la division supérieure des 3 premières équipes du Club Pongiste Belleneuvois, la 2^{ème} phase est plus délicate.

Le niveau plus relevé de la Régionale 1, de la Régionale 3 et de la Départementale 2 explique en partie ce parcours difficile et toutes les équipes doivent batailler ferme pour essayer de chercher le maintien.

La solidarité inter équipes n'a de sens que lorsqu'elle n'ampute pas l'équipe qui donne, et que l'équipe qui reçoit se montre reconnaissante en essayant d'élever son niveau.

Dans cette situation, la satisfaction collective l'emporte sur la satisfaction individuelle.

En 1^{ère} phase, cela a à peu près fonctionné (de mon point de vue), mais pour cette 2^{ème} phase, plusieurs paramètres sont venus changer la donne :

L'absence, la distance, les blessures, ... nous ont privé temporairement / définitivement de 4 joueurs : Guillaume, Abdel, Thierry et Anthony

Le parcours "facilité" de la 1^{ère} phase n'a pas mis en évidence notre manque "collectif" d'entraînement

Le respect de certaines valeurs a aussi été oublié.

La poursuite de notre politique « club » en ce début de 2^{ème} phase a effectivement montré ses limites.

L'option retenue après 2 journées de stabiliser les équipes, telle que souhaitée par les joueurs, a permis de faire face aux rencontres difficiles, en retrouvant (et faisant retrouver) l'envie de se surpasser, l'envie de s'entraîner. Mais il faudra encore de la solidarité, beaucoup de solidarité.

Jean Noël

☞ **Equipe 1 – Régionale 1: Dommage !!!!!!!!!!!!!.**

1^{ère} journée : défaite 09/11 face à PARON 1.

Nous pouvons entretenir quelques regrets de ne pas avoir réussi à accrocher le nul, ou mieux, la victoire. Il faut préciser que les deux doubles perdus ont été décisifs. A noter également le très bon niveau des deux joueurs de Paron classés 11, largement sous-classés, et qui ont réussi à perfer.

2^{ème} journée : défaite 08/12 face à CLENAY 1.

Un match qui s'annonçait très serré entre deux équipes qui venaient de monter en R1 et qui se devaient de gagner pour faciliter le maintien.

La rencontre fut très mal embarquée pour le CPB avec un retard de 3 points dès le début du match. Mais ensuite, après un départ difficile et deux belles perdues sur les trois premiers matchs, on recolle au score (4-4) après trois succès dont le double B. Malgré ce bon retour, les choses se compliquent sérieusement avec quatre défaites qui permettent à Clénay de s'échapper avec une avance confortable (8-4).

Malgré un sursaut d'orgueil ramenant le CPB à 7-8 avec le double A gagné à la belle, c'est bel et bien Clénay qui s'impose 12-8.

LES EQUIPES SENIORS (2/7)

3^{ème} journée : défaite 09/11 face au BREUIL 1.

Le match démarre très mal pour le CPB avec trois belles perdues dont celle de Benjamin sur Goujon 3-0. Rien ne s'arrange avec une série de défaites qui monte le score à 01/06 ; le match semble donc bien mal embarqué.

Avec la victoire du double B et trois victoires consécutives, dont la magnifique prestation de Juju sur Beunas, qu'il gagne 3-2, le CPB recolle à l'adversaire (6-5).

Malgré ce sursaut d'orgueil, l'adversaire gardera son avantage tout le long du match jusqu'à la victoire 11-9.

4^{ème} journée : défaite 09/11 face au GAZELEC AUXERRE 1.

Un groupe A supérieur pour le Gazelec mais un groupe B plus abordable, ce qui s'est vérifié à la table.

Un début de match en notre faveur avec un score de 5-3. Malgré cela, tout change très vite et se retourne contre nous avec un score de 5-6 puis 6-9. Finalement, on s'incline sur un score très serré (09-11), une fois de plus...

5^{ème} journée : défaite 03/17 face à MJC IMPHY.

Un déplacement périlleux à Imphy qui s'annonçait très compliqué au vu de la différence de niveau entre les équipes; mais c'était également l'occasion de se faire plaisir en jouant en toute décontraction.

Imphy avait mis sa meilleure équipe possible ce qui nous laissait encore un peu moins de chance de pouvoir accrocher quelque chose. Dès le début du match, nous savions que cela allait se terminer sur un score fleuve mais nous voulions éviter de subir une humiliation.

Tout au long du match, Imphy a fait la course en tête sans que l'on puisse rivaliser réellement! Malgré cela, beaucoup de matches ont été très intéressants dans le jeu proposé des deux côtés.

Finalement, Imphy s'impose sans réel souci 17-3, mais nous n'avons pas à rougir de nos performances!

6^{ème} journée : défaite 07/13 face à VAUZELLES 1.

Une belle équipe de Vauzelles, très homogène, venait nous défier chez nous avec un net avantage aux points.

Sans pression, nous voulions défendre crânement notre chance pour essayer d'accrocher quelque chose même si cela s'annonçait compliqué.

Après un début de match plutôt serré (2-2), Vauzelles commence à prendre ses aises (6-2) même si de nombreux matches étaient serrés. La déferlante continua jusqu'à 11-3 après une série de cinq défaites dont trois belles. C'est ensuite que le CPB est revenu un peu plus au score avec 4 points marqués dans les derniers matches. Sept points → sept perfs au final !

Philippe DEVAIVRE / Benjamin GIROUD

👉 Equipe 2 – Régionale 3

Après l'accession au niveau Régionale 3 en deuxième phase, l'objectif était bel et bien le maintien, qui sera dur à obtenir, puisque à l'heure où ces lignes sont écrites, Belleneuve 2 comptabilise 1 victoire sur 6 matches.

Rétro sur ce début de phase.

LES EQUIPES SENIORS (3/7)

L'équipe 2, est composée généralement de Julien Martenot (capitaine), Julien Raillard, Julien Centrella, David Giroud, Benjamin Goby, Lucas Lajoux et Jonathan Gilbert.

Pour la première journée, nous avons affronté l'équipe 2 de Paron (89). Mathieu Lechenault était venu nous donner un coup de main en raison de quelques absences, et Jacques Viléo aussi, pour donner de l'élan dans cette équipe qui a beaucoup à apprendre dans ce nouveau niveau. Mais malheureusement les efforts de chacun n'ont pas permis de sortir vainqueur de cette première rencontre : défaite sur le score de 13 à 7.

Lors de la seconde journée, déplacement au Creusot (71) pour affronter l'équipe 3. Super déplacement, puisque nous sommes rentrés avec une victoire à la clef, arrachée sur le fil. En effet nous nous sommes imposés sur le plus petit écart possible : 11 à 9. Cette victoire a permis de donner encore plus de motivation à cette jeune équipe.

Troisième journée, nouveau déplacement au TT Hauts Mâconnais (71), le club de Lucas BERTHAIRE. Une victoire pouvait être envisagée, mais c'était une journée sans, puisque 5 matchs à la belle ont été perdus. L'expérience des locaux a fait la différence, et le score de 14-6 en faveur du TT Hauts Mâconnais fut sévère par rapport à la physionomie du match. Dommage ...

Lors de la quatrième journée, nous accueillons dans notre salle, la solide équipe 2 de Saint Rémy (71). Malgré de bonnes perfs et une grande combativité de tous, nous nous inclinons sur le score de 14 à 6. Encore une fois le score fut assez sévère vis-à-vis des bonnes prestations de chacun.

La cinquième journée, déplacement chez le leader de la poule, Semur/Montbard 1 (21). Nous savions que nos adversaires allaient être plus forts que nous puisque cette équipe descendait du niveau supérieur (Régionale 2). Et cela s'est vite confirmé par le classement de nos adversaires qui étaient pratiquement tous supérieur à nous, et par le score de 15 à 5 en notre défaveur, malgré 5 victoires sur des joueurs avec de meilleurs classements que nous.

Pour la sixième journée, avec la réception de Coulanges (58), nous avons encore un peu l'espoir d'arracher la victoire sur un concurrent direct et envisager le maintien...

Mais la pression de l'enjeu, et le classement supérieur des joueurs de Coulanges n'ont pas laissé longtemps planer le doute avec une nouvelle défaite 13 à 7. Il faut noter que les 7 points sont des perfs...

Malgré 5 défaites, je tiens à souligner l'excellent état d'esprit qui règne au sein de cette équipe. De nombreuses perfs ont été réalisées par chacun d'entre nous et plus particulièrement par Julien Centrella qui confirme sa nette progression.

Le capitaine, Julien Martenot

LES EQUIPES SENIORS (4/7)

☞ **Equipe 3 - Départementale 2 : Que c'est dur !!!!!!!!!!!**

Suite à l'ascension au niveau supérieur de la première phase, l'objectif est donc de maintenir notre équipe en départementale 2. Une chose est sûre, il faudra être, comme d'habitude, tous solidaire et avoir un esprit d'équipe pour réussir cette nouvelle épreuve.

1^{ère} journée : défaite 09/11 face à CLENAY 3 – Dommage !!!!!.

La rencontre démarrait à l'avantage des Belleneuvois qui menaient 7/3 à mi parcours avec des perfs de Patricia sur Victor, de Benjamin sur Milène et Victor, de Benoît sur Cyril, mais avec la perte du double B à la belle.

La deuxième partie de la rencontre basculait nettement à l'avantage de Clénay, avec quelques contres Belleneuvois, et Romain dans le dernier match, malgré toutes ses bonnes intentions, ne pouvait arracher la victoire, pour atteindre le match nul. Au final, Belleneuve s'incline 11 à 9.

2^{ème} journée : match nul 10/10 face à TALANT 3 – Un match nul arraché dans la douleur.....

Le nouveau renfort de Benjamin sur cette rencontre nous permettait d'espérer accrocher notre 1^{ère} victoire.

Sur le papier, difficile de sortir un favori avec un groupe A Belleneuvois légèrement plus fort, mais l'inverse en B.

Il allait donc falloir batailler toute cette rencontre pour aller chercher la gagne.

A mi parcours, comme à la fin de la rencontre, le résultat était équilibré (5/5, puis au final 10/10).

La rencontre se termine sur le score de 10 à 10 avec un très large avantage aux manches pour Belleneuve 37/36 !!!!!!!!!!!!!!!

3^{ème} journée : Exempt

4^{ème} journée : défaite 00/20 face à MARSANNAY 1 – Rien à redire...

Dans l'ensemble, la rencontre fut assez équilibrée, avec au final, 10 arbitrages partout.

Ce fut le seul équilibre de la soirée, car les 2 clubs alignaient des équipes assez homogènes, mais pas dans le même registre, avec le plus faible de Marsannay à 797 points...

Je vous laisse faire le calcul pour situer l'écart entre les 2 équipes...

Au final donc, score sans appel de 20 à 00 pour Marsannay.

5^{ème} journée : Exempt

6^{ème} journée : défaite 05/15 face à CHEVIGNY TT 3 – Rien à redire...

Face au leader de la poule, rencontre assez déséquilibrée, dans laquelle Belleneuve a gagné les matchs qui pouvaient être gagnés, sans perf pour chercher quelques points en plus. Le double B – Benoît/Jean Noël est passé tout près de la victoire en s'inclinant 11 à 9 à la belle contre Mickaël/Philippe.

Jean Noël

LES EQUIPES SENIORS (5/7)

☞ **Equipe 4 - Départementale 3 : Pour apprendre**

1^{ère} journée : Belleneuve s'incline 13 à 7 face à CLENAY 4

Malgré le score de 13 à 7 en faveur de Clénay, la rencontre fut très serrée. Nous aurions pu accrocher le match nul. L'équipe était en rodage, nous essayerons de faire mieux la prochaine fois.

2^{ème} journée : Belleneuve s'incline 13 à 7 face à CHEVIGNY TT 5

Sur le papier, Chevigny partait favori avec un total de 2312 pts contre 2037 pts en groupe A et avec un total de 1815 pts pour Chevigny contre 1766 pts pour Belleneuve en groupe B.

Cela s'est vérifié sur le terrain avec 1 point en groupe A (Daniel MARTIN) et le groupe B qui réussit à rentrer 6 pts. Malgré une très bonne performance de nos joueurs, cela n'a pas suffi pour espérer l'emporter.

3^{ème} journée : Belleneuve s'impose 12 à 8 face à ALLIGNY 1

Avec un groupe A très relevé et un groupe B plus à notre portée, nous pensions pouvoir accrocher le nul.

En groupe A Daniel fait 2 pts, Romain fait 3 pts avec en prime 3 perfs (646/650, 646/776 et 646/957), je fais 0 - comme d'habitude (je suis très régulier). En groupe B Jérémie fait 2 pts + le double avec 1 perf (608/766), Aurélien fait 3 pts + le double avec 2 perfs (565/617 et 565/766) et Thomas Joly fait 1 pt.

4^{ème} journée : Belleneuve s'incline de justesse 19 à 1 face à POULLY 1 !!!!!

Grande salle, température très limite pour jouer, trop d'écart entre les deux équipes pour espérer faire mieux.

Mais un grand bravo à Pierre PICHON (joueur de dernière minute) qui a superbement maîtrisé et décroché un point (une perf en plus) et très proche sur les autres matches. Le reste des Belleneuvois a joué son niveau

5^{ème} journée : Belleneuve s'incline 18 à 2 face à St APOLLINAIRE 4

L'équipe de St Appo alignait 1 jeune à 700 pts et 5 autres joueurs à 800 pts.

Alors que nous avons en A: René à moins de 800 pts, Aurore à 500 pts et Thomas BREDILLET à 600 pts et en B: Aurélien à 500 pts, Thomas ANDRE à 500 pts et Joëlle à 500 pts.

Pour gagner, il nous fallait faire que des perfs. Aurélien a réussi à en faire 2. A noter ma presque 1^{ère} victoire en 2012 (je vais y arriver).

Malgré tous nos efforts, nous nous inclinons sur le score de 18 à 2.

6^{ème} journée : Belleneuve s'impose 11 à 9 à LACANCHE

Malgré une rencontre difficile et des matchs serrés (5 matchs en 5 sets) nous avons gagné. J'ai remporté mes 3 matchs dont 1 perf contre un 709 + le double et Aurore marque le point de l'égalisation

René, Daniel (1 perf contre Jérôme Belorgey) et Aurélien marquent 2 points

Quand à Thomas André il marque 0 point (alors mon capitaine, on se relâche...)

Thomas ANDRE, Thomas BREDILLET, René MATULA

LES EQUIPES SENIORS (6/7)

☞ **Equipe 5 - Départementale 4 : Pour le plaisir, et plus si possible !!**

Belleneuve s'incline 11 à 7 à BEAUNE 2

Défaite logique de Belleneuve ; un président très solide 4 victoires sur 4 et 1 perf pour Gérald CENTRELLA et une pour Pierre MAZILLE.

Belleneuve s'incline 10 à 8 face à MARSANNAY 3

Belleneuve : Pierre MAZILLE 500, Gérald CENTRELLA 514, Joëlle MATULA 500, Claude HEINIS 512

Marsannay 3 : Perrault Emilien 500, Silva-Cruz Carlos 500, Perrault Frédéric 628, Da Cruz Luis 500

Courte défaite sur l'équipe 3 de Marsannay.

Manque de chance sur le double Claude / Chouquette perdu 12/10 à la 3^{ème} manche, ce qui a redonné confiance à l'équipe adverse.

En global, très bon comportement de: Gérald CENTRELLA avec 3 pts dont une grosse perf, Pierre MAZILLE 3 pts BRAVO Pierre, Claude HEINIS 1 pt, Chouquette, 0 pt. Mais je persiste, je persisterai, je veux gagner, je gagnerai non mais alors.....

Chouquette MATULA

Belleneuve s'incline 14 à 4 face à CLENAY 4

Bon démarrage de l'équipe, maintenant le contact avec Clénay sur le premier tour puis le manque d'entraînement se fait sentir et malgré des matchs en 5 sets, le deuxième tour est à l'avantage de Clénay, et la rencontre se termine sur le score de 14/4.

Joseph 2 + le double, Pierre 1 + le double, Claude et Joëlle 0

Belleneuve s'incline 16 à face à LAMARCHE

Belleneuve Claude HEINIS, Gérald CENTRELLA, Pierre MAZILLE, Aurore DORTET DOMANGET

Aurore ramène les 2 points à son équipe avec 2 grosses perfs à 795 et 682. Bravo continue comme ça

Belleneuve s'impose 12 à 6 face à LACANCHE

CP Belleneuvois : Joseph THIERRY (597), Pierre MARTIN (652), Pierre MAZILLE (500), Gérald CENTRELLA (514).

ASTT Lacanche 2: BOULEY Cyril (500), PONNELLE Jimmy (738), LEGOIN Mathis (500), PONNELLE Mickael (500).

Equilibré au niveau des points mais plus homogène, nous prenons la tête de la rencontre dès le deuxième tour pour ne plus la quitter jusqu'à la fin du match.

Très bon comportement de notre jeune, Pierre (MAZILLE), qui fait 3 points et qui n'hésite pas à donner des conseils à ses coéquipiers. Pierre et Joseph font également 3 points et le double, je ne fais que 2 points en lâchant la seule belle 12 à 14.

Très bien accueilli par nos adversaires d'un soir, la rencontre s'achève dans la bonne humeur et nous sommes satisfaits d'apporter à l'équipe 5, cette première victoire de la phase.

Gérald CENTRELLA

FINALES PAR CLASSEMENT – TOUR DEPARTEMENTAL

Le samedi 7 avril 2012 à la salle de la source à Dijon, se sont déroulées les finales par classement - tour départemental.

Le principe de cette compétition est de faire s'affronter, lors d'un tour départemental, puis d'un tour régional et enfin d'un tour national, des joueurs par catégorie de classement.

Le tour national permettant de désigner le champion de France de chaque catégorie.

Les joueurs du **Club Pongiste Belleneuvois** s'étaient inscrits en nombre à cette compétition avec l'espoir de se qualifier pour le tour régional qui aura lieu le 13 mai à Nevers.

René MATULA, Pierre MAZILLE, Thomas ANDRE, Aurélien LEVEQUE, Mathieu LECHENAULT et Julien CENTRELLA, participaient à la catégorie moins de 900 points.

Jonathan GILBERT était inscrit en moins de 1 300 points.

Jacques VILEO et Julien GIRERD étaient dans la catégorie des moins de 1 600 points.

Et le moins que l'on puisse dire c'est que les Belleneuvois ont brillé : 8 des 9 inscrits se sont qualifiés pour le tour régional. Pierre lui s'est incliné en 32^{ème} de finale.

René, Thomas et Aurélien se sont hissés jusqu'en 1/8^{ème} de finale.

Mathieu a réalisé un super parcours pour échouer en demi-finale

Julien CENTRELLA s'est imposé en finale, devenant ainsi **Champion de Côte d'Or**. Bravo à lui.

A cours de compétition, Jonathan Gilbert s'est incliné en 1/4 de finale.

Jacques, avec son nouveau style de jeu, a fait beaucoup mieux que se défendre puisqu'il est arrivé jusqu'en demi-finale en éliminant au passage l'un des favoris Thomas FAISCA.

Julien Girerd réalise aussi un très beau parcours en s'inclinant 3 sets à 2 en finale, devenant ainsi **Vice-Champion de Côte d'Or**.

C'est encore une fois l'union qui a fait la force, comme l'avait demandé le coach à l'entraînement :

“Lorsqu'on ne joue pas et qu'on n'arbitre pas ; on conseil ou on encourage”.

C'est ainsi que lors de la finale de Julien Girerd, les Belleneuvois étaient tous rassemblés pour pousser leur copain vers la victoire alors que son adversaire était seul. C'est ça aussi l'esprit à la Belleneuvoise !

Nous pourrons compter sur tous les qualifiés pour aller défendre nos couleurs du côté de Nevers avec, je l'espère, de bons résultats.

Mais avec un tel état d'esprit, je ne me fais aucun souci.

Julien Raillard

TOP 12 EUROPEEN A LYON

Villeurbanne accueillait les 4 et 5 février 2012, dans la prestigieuse salle de l'Astroballe, une des plus importantes compétitions internationales de tennis de table : le TOP 12 Européen !

Bien qu'aucun joueur Belleneuvois ne soit qualifié -et pour cause car cette compétition réunit les 12 meilleurs joueurs et joueuses européens- une petite délégation du CPB avait fait le déplacement.



Julien, Guillaume et Philippe (avec Tiphaine, maitresse de maison qui nous a gentiment hébergés durant ce week-end pongiste).

Si un froid polaire a régné dehors, l'ambiance a été très chaude 2 jours durant à l'Astroballe

Avec Guillaume et Philippe LEROY (ancien trésorier et membre de l'équipe fanion) nous n'avons pas voulu manquer cet évènement (42 éditions mais seulement la 4^{ème} fois qu'il se déroule en France). Nous avons pu voir de très beaux matches et quelques légendes européennes SAMSONOV, SCHLAGER, OVTCHAROV.

Malgré l'absence de Timo BOLL et le fait de jouer devant son public, le français Adrien MATTENET avait fort à faire.

Le niveau était plutôt relevé, Adrien MATTENET a été sorti en ¼ de finale et c'est OVTCHAROV qui a décroché son premier titre européen et certainement pas le dernier.

Joueur athlétique, puissant et technique, il vient d'ailleurs d'emmener son équipe nationale en finale du championnat du monde par équipes.

Du côté des femmes, des échanges souvent plus long car il y avait de nombreuses picoteuses et de nombreuses joueuses d'origines asiatiques. C'est Wu JIADUO (Ger) qui bat Lie JIE (Ned)



Les 2 finalistes hommes : Dimitri OVTCHAROV (à droite) et Kiril SKACHKOV (à gauche)

Beaux souvenirs car même si les « pros » ratent quelques frappes et parfois même des services, c'est quand même autre chose que ce que l'on a la chance de voir le samedi ou le dimanche dans notre département ou notre région.

Julien RAILLARD

☞ Nos Partenaires “Courrier Pongiste Belleneuvois”

ACD IMMOBILIER – Arc sur Tille
AMBIANCE DELICES - Arc sur Tille
AUX DELICES BEIREENS - BOULANGERIE - Beire le Châtel
BOUCHERIE-CHARCUTERIE MARCEL SABATIER – Arc sur Tille
CHARPENTE-COUVERTURE SERGE BONNIN – Viévigne
CHEZ DAVID PIZZA – Gray
COIFFURE ACTUEL – Arc sur Tille
COULEUR EN PAILLE – Beire le Châtel
ELECTRICITE-DEPANNAGE FAIVR’ELEC – Bezouotte
ELECTRICITE-RENOVATION VERPIC ELEC – Cuiserey
ERA IMMOBILIER - Dijon
FINANCIA EXPERT - Ahuy
FINELLE LOCATION - Mirebeau
HARRY LANGLOYS COUVERTURE – Fontaine Française
J F MORANT TERRASSEMENT – Dijon
LA TABLE D’ARC BRASSERIE RESTAURANT PIZZAS - Arc sur Tille
LDR CREATION - Belleneuve
PHARMACIE BOLOT – Mirebeau sur Bèze
PHARMACIE DELESTRE – Belleneuve
PHARMACIE GUERIN – Arc sur Tille
PLOMBERIE SANITAIRE DURET - Belleneuve
PROTECTION SOLAIRE 21 ET FERMETURES – Mirebeau sur Bèze
RMO RAMONAGE - Selongey
ROC’ECLERC – Quetigny
SAS BREDILLET TERRASSEMENTS TRAVAUX PUBLICS - Binges
TRANSPORTS CHAUSSENOT – Arc sur Tille

☞ Nos Partenaires “Collectivités Locales”

CONSEIL GENERAL DE COTE D’OR
COMMUNAUTE DE COMMUNES DU MIREBELLOIS
COMMUNE DE BELLENEUVE
DIRECTION DEPARTEMENTALE DE LA COHESION SOCIALE

LE PING PONG EST-IL UN SPORT ?

Cette question peut faire sourire : le ping-pong étant pratiqué par une grande masse de sportifs ou non sportifs, et principalement pendant les loisirs ou les vacances, on lui dénie parfois le titre de sport.

Simplement parce que l'on confond le **ping-pong**, qui est un jeu et parfois un délasserment, et le **tennis de table** de compétition, qui demande une intense activité physique. Les joueurs ne s'appellent-ils pas des «**pongistes**» ? On «pratique» l'athlétisme, la gymnastique, mais on «joue» au Tennis de Table.

Un sport pour tous.

Le Tennis de Table est un sport ludique aussi bien que compétitif, accessible au plus grand nombre, peu coûteux, dont la pratique peut-être en plein air ou à l'intérieur, sans risque pour la santé.

Accessible à tous, le Tennis de Table développe principalement des qualités techniques et morales.

Il est important d'être rapide et précis pour exécuter les différents coups. Pour cela les qualités techniques et psychomotrices suivantes s'améliorent avec une pratique régulière :

- ✓ coordination gestuelle,
- ✓ mobilité et rapidité de déplacement,
- ✓ dissociation vision / placement du corps.

D'autre part, la rapidité des échanges nécessite une bonne vigilance. Ceci développe les qualités psychiques ou morales suivantes :

- ✓ faculté de concentration,
- ✓ anticipation et vision du jeu (position de l'adversaire),
- ✓ autocritique de son geste ou de sa tactique de jeu pour trouver les failles ou les forces du jeu adverse,
- ✓ sociabilité et respect de l'adversaire.

Si vous pratiquez en compétition, vous devrez effectuer un entraînement physique complémentaire au travail des gestes techniques : - vous devrez améliorer votre tolérance à l'effort par de l'endurance. Attention vous ne préparez pas un marathon !!! 30 à 60 minutes de footing par semaine sont suffisantes, - à haut niveau, il peut être intéressant de développer la résistance physique par du travail anaérobie.

Les contre-indications médicales à la pratique du Tennis de Table sont limitées aux maladies cardiaques et pulmonaires sévères et non traitées. L'agrément et le côté ludique de ce sport peuvent entraîner les joueurs fragiles physiquement à dépasser leurs limites de tolérance à l'effort et aux émotions. En dehors de ces cas très particuliers, le Tennis de Table peut être pratiqué par tous sans risque.

Un sport pour tous les âges.

De 4/5 ans à plus de 70 ans

Un sport pour toutes les bourses.

Le matériel nécessaire est peu coûteux : une paire de chaussures de sport et une raquette

Alors, à vos raquettes, et à bientôt au CPB