



TENNIS DE TABLE

A LA DÉCOUVERTE D'UN SPORT OLYMPIQUE

SI LA RENTRÉE EST SOUVENT PRO-
PICE AU CHOIX D'UNE NOUVELLE
ACTIVITÉ, CERTAINS HÉSITENT PEUT-
ÊTRE ENCORE QUANT À LA DISCIPLINE
QU'ILS AIMERAIENT ADOPTER. PARMIS
LES SPORTS UN PEU MOINS CONNUS,
LE TENNIS DE TABLE, QUI SE PRATIQUE
POUR LE PLAISIR MAIS AUSSI EN COMPÉ-
TITION. DOMINIQUE LECLERC, PRÉ-
SIDENTE DU CLUB GRASSE TENNIS DE
TABLE ET ÉRIC PELLAT, ENTRAINEUR,
NOUS PARLENT DE CE SPORT AVEC
PASSION ET ENTHOUSIASME.

Pour les non-initiés, ce sport s'ap-
pelle le ping-pong. Il se joue en famille,
entre amis, autour de la piscine et de
préférence en claquettes ! Les balles
s'échangent avec plus ou moins
d'adresse mais toujours avec du plaisir.
Les petites balles blanches ou jaunes
fusent et se perdent pour certaines...
Il est le jeu parfait pour passer d'inou-

bliables journées d'été.
Mais pour les initiés qui
s'exercent régulièrement,
le tennis de table est une
affaire tout à fait sérieuse.
Il s'agit d'une discipline
sportive à part entière,
reconnue sport olympique
en 1983. Éric PELLAT,
entraîneur depuis plus de 15 ans au sein
du club Grasse Tennis de Table (ancien
ASPTT SC GRASSE), nous rappelle les
règles du jeu : *Le tennis de table se joue
entre deux ou quatre personnes équi-
pées de raquettes qui doivent, pour rem-
porter la manche, marquer 11 points.
Pour y parvenir, l'adresse des joueurs,
leur matériel, leur engagement person-
nel, sont des éléments importants qui se
travaillent précisément à l'entraînement.*
Dominique LECLERC, Présidente du
club, expose à son tour : *Le tennis de
table est un sport extraordinaire en ce
sens qu'il accueille et fait jouer ensemble
tous les publics dès 5 ans. Ainsi, une
joueuse de 8 ans peut jouer avec un
joueur de 80 ans, en loisir comme en*

*C'est un sport
rapide et
intermittent,
il sollicite
le système
cardio-respiratoire
et développe
l'endurance.*

*compétition où cependant
le niveau de jeu est pris en
compte.*

Très ludique, peu onéreux
en termes de matériel, donc
accessible au plus grand
nombre, le tennis de table
dispose aussi de nombreux
atouts pour la santé. *C'est un sport rapide
et intermittent, il sollicite le système car-
dio-respiratoire et développe l'endurance.
Mais c'est peut-être au niveau du cerveau
que ses effets sont les plus intéressants,
avec des bénéfices potentiels sur l'atten-
tion, la concentration, la coordination,
l'équilibre, l'adresse, la vitesse de réac-
tion... Contrairement aux idées reçues, le
tennis de table est un sport très complet.
Bras, abdos, fessiers, cuisses, tous les
muscles travaillent. Si on ne transpire pas,
c'est que l'exercice n'a pas été fait correc-
tement ! Comme tout sport, il demande
de la persévérance et de la motivation,
éléments essentiels pour progresser. Et on
évolue à tout âge, quel que soit son niveau
de démarrage !* précise la Présidente.

Au sein de l'association, chaque public
trouve un entraînement adapté à son
niveau et à son âge, grâce à des séances
encadrées. *Pour le loisir, enfants et
adultes, les séances sont orientées vers
l'initiation pour les débutants et le perfec-
tionnement pour les plus motivés, pré-
cise l'entraîneur. Pour les compétiteurs
jeunes et adultes, les cours sont axés sur
la préparation et le maintien de la condi-
tion physique avec des séances plus
techniques (attaque, défense, services).
Pour les tout-petits, le « baby ping »
est accessible dès 5 ans jusqu'à 7 ans,
avec des sessions adaptées d'une heure
trente jusqu'à trois fois par semaine pour
les plus motivés.*

Le samedi, les membres du club
viennent jouer en toute liberté avec tous
ceux qui sont là. Compétiteurs, ama-
teurs, jeunes et moins jeunes, chacun
peut se mesurer à des adversaires de
niveaux très variés et les plus forts ne
refusent pas de s'opposer à un joueur
moins avancé. *C'est dans l'esprit du
« ping », on partage, on apprend, on
progressé, on s'amuse. Sept ou huit*

*tables peuvent être occupées simu-
lanément, pour des matches amicaux
en simple ou en double ou pour des
échanges de balles. Le tennis de table
à Grasse c'est aussi la compétition, des
matches à domicile et à l'extérieur, en
équipe ou en individuel, de la sélection
départementale jusqu'aux Champion-
nats de France. Mais pour cela il faut
d'abord avoir envie et travailler dur !
Mon job à moi est d'accompagner ces
joueurs jusqu'à leur plus haut niveau quel
que soit leur âge, rappelle Éric PELLAT.*

Pour conclure, Dominique LECLERC et
Éric PELLAT, forment le même vœu :
celui que le tennis de table devienne un
sport de référence et qu'il puisse être
organisé sur Grasse de belles compé-
titions, nationales et internationales,
au sein d'une salle adaptée à ce sport,
afin que tous les Grassois puissent
avoir envie un jour de taper la balle.
*Avec tous nos joueurs, nous rêvons que
Grasse devienne aussi la capitale du
« Ping » !*

Vous êtes intéressé ? À vos raquettes !



Éric PELLAT, entraîneur
et Ambroise



Océane et Lysandre



Anna et Alex

PLUS D'INFORMATIONS SUR LE CLUB

Le Grasse Tennis de Table succède
à l'ASPTT SC GRASSE qui compte
plusieurs décennies d'existence.
Éric PELLAT l'entraîneur est spé-
cialisé dans la détection de jeunes
talents. A son actif, notamment Rosa
SOPOVSKI, qu'il a découverte à 10
ans et qui a entraîné l'Équipe de
France Handi aux Jeux Olympiques
de Tokyo 2021. Il est entraîneur
depuis plus de 15 ans, formateur,
animateur et membre du Bureau du
Grasse Tennis de Table. Dominique
LECLERC est Présidente depuis juin
2014, d'abord de la section Tennis
de Table de l'ASPTT DE GRASSE
sous la présidence générale de
Nicolas DUCHENE, puis désormais
du Grasse Tennis de Table depuis le
1^{er} juillet 2021.

CONTACT

Éric PELLAT
Tél. 06 10 20 28 03
www.grassetennissetable.fr
Salle de l'École Saint Exupéry
Boulevard Antoine Maure
06130 GRASSE