



Fédération Française
de Tennis de Table



2024-2025

Bienvenue au club !



www.fft.com



Bienvenue dans la famille du Ping !



GILLES ERB

Président de la FFTT

Ravi de vous accueillir au sein de la famille du Ping.

Grâce aux conseils des encadrants diplômés, vous pourrez bouger pour rester en bonne santé, progresser pour performer en compétition, vous amuser en découvrant différentes modalités de pratique. À chacun son Ping !

Vous partagerez aussi avec les autres adhérents des valeurs associatives fortes telles que la solidarité, la citoyenneté, la fraternité, le dépassement de soi...

Vous éprouverez peut-être la fierté d'un engagement bénévole. Vous pourrez arbitrer, former, accompagner, participer à la gestion du club, prendre des responsabilités ou encore organiser des manifestations qui feront la renommée de votre club.

Vous ferez assurément de belles rencontres avec des adhérents avec lesquels vous partagerez vos émotions et des projets associatifs. Le Ping change la vie !

À bientôt pour se raconter vos exploits sportifs et vos plus belles expériences autour d'une table de Ping.

Avec mes plus enthousiastes salutations sportives.

NOS VALEURS



ÉTHIQUE



DIVERSITÉ



PLAISIR



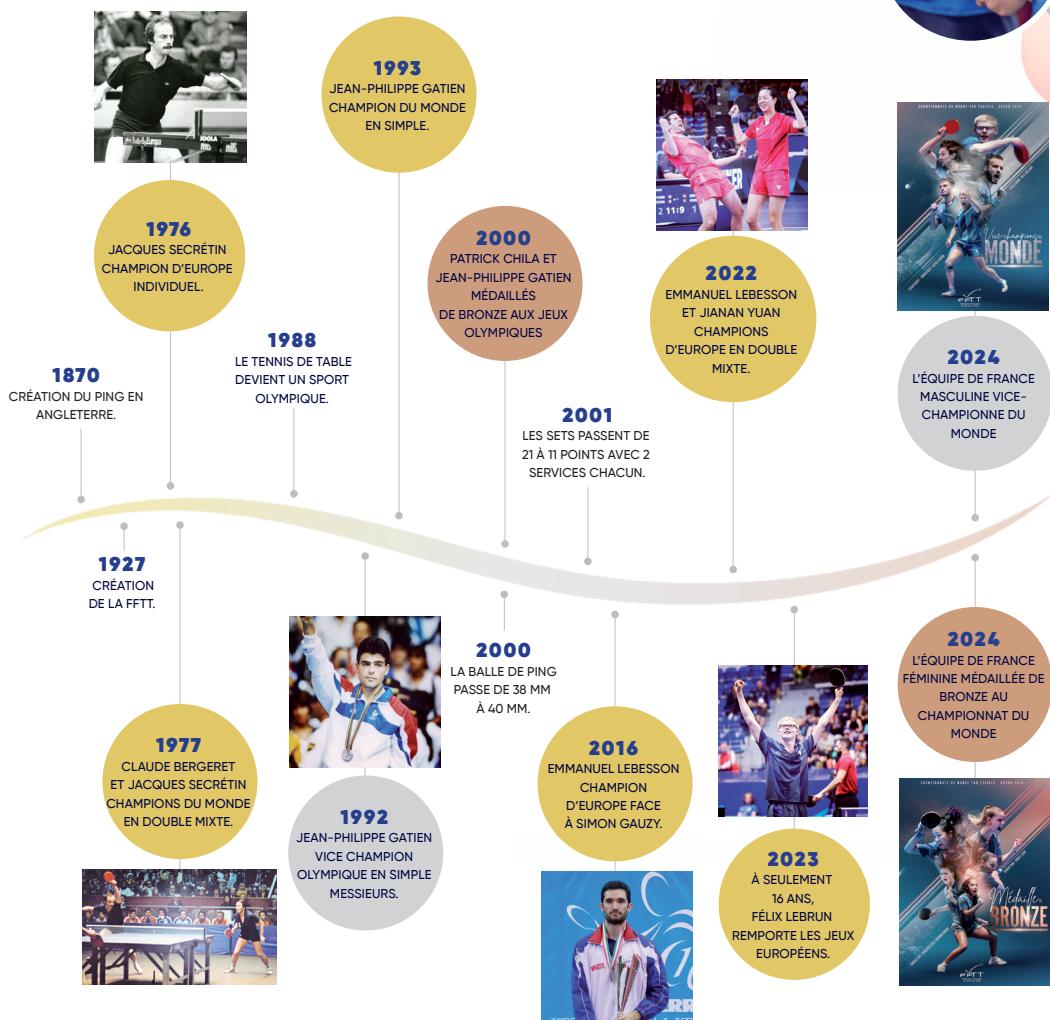
AMBITION



INNOVATION

**UN PING POUR TOUTES ET TOUS,
PARTOUT, TOUT LE TEMPS**

L'HISTOIRE DU PING



LES CHIFFRES CLÉS

5,6 millions de pratiquants et **210 000** licenciés



Plus de **3 100 clubs** partout en France
21 ligues régionales
96 comités départementaux



Plus de **2 millions** de parties en compétition chaque saison



51% de licenciés de moins de 19 ans

LE SYSTÈME FÉDÉRAL

Le club, c'est la structure affiliée à la Fédération qui vous permet de jouer, progresser, défi et rencontrer d'autres passionnés de tennis de table. Le club vous propose des services (entraînements, évènements, compétitions).

Le comité départemental, c'est l'échelon qui permet de fédérer l'ensemble des clubs de ton département et d'organiser la pratique du tennis de table à son niveau.

La ligue régionale, c'est l'échelon qui représente les clubs et les comités de tennis de table. Elle organise l'activité sur le territoire et notamment des compétitions, des formations, des animations et des évènements...

La Fédération (FFT), délégataire du ministère des sports, a pour but de promouvoir et de développer la pratique du tennis de table dans toute la France au service des structures locales et organiser l'accès au haut niveau.

LES LICENCES ET LEURS SERVICES

Votre adhésion est composée d'une cotisation pour les services proposés par votre club et d'une licence qui marque votre appartenance officielle à la FFTT.

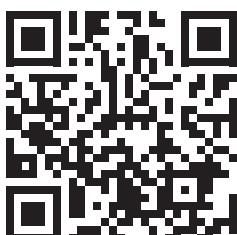
Elle vous permet, entre autre, de bénéficier du club avantage et d'une assurance.

Il existe plusieurs types de licence au club dont :

- **Loisir** : valable 1 saison (1^{er} juillet-30 juin) pour jouer au club et participer à des évènements spécifiques.
- **Compétition** : valable 1 saison (1^{er} juillet-30 juin) pour jouer au club et participer à des compétitions officielles avec échanges de points pour son classement.

Ces 2 licences vous permettent également de pratiquer le Ping VR et le Ping en extérieur.

L'ESPACE « MA LICENCE »



Après la validation de votre prise de licence dans le club, vous recevez un e-mail de bienvenue avec votre attestation de licence puis un autre e-mail pour activer votre espace « ma licence ».

Vérifiez votre e-mail auprès du club si vous n'avez rien reçu.

LE CLUB AVANTAGE :

Avec votre licence fédérale, vous bénéficiez du Club avantage FFTT !

Un catalogue de plus de 200.000 offres et réductions diverses.

Accès : Activez votre compte grâce au mail reçu lors de la prise de la licence.

Pour vous connecter à la plateforme il faut aller sur le site de la FFTT dans la partie « mon espace numérique ».



FOCUS SUR LA LICENCE COMPÉTITION

Les Compétitions :

Par équipes

- Championnat par équipes proposé par le club
- Coupes sur inscription du club ou individuellement

Individuelles

- Le critérium fédéral (4 compétitions entre octobre et mars)
- Les tournois en simple ou en double sur inscription individuelle



Téléchargez l'application FFTT dédiée :

Retrouvez facilement tous vos services : licence, classements, fiches joueurs, fiches clubs, la liste des compétitions, les résultats et d'autres fonctionnalités comme les actualités de la FFTT.





L'ÉQUIPEMENT DU PONGISTE



QUEL MATÉRIEL CHOISIR ?

LA RAQUETTE DE TENNIS DE TABLE

La raquette est composée d'un bois et de revêtements en caoutchouc. Les bois et revêtements ont des caractéristiques diverses pour s'adapter à votre jeu et niveau.

Demandez conseil au club pour l'achat de votre raquette.

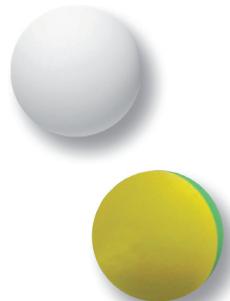
LES BALLES

La balle de Ping officielle est blanche, d'un diamètre de 40 mm et d'un poids de 2,7 g.

Les balles d'entraînement sont parfois orange et marquées de 1 ou 2 étoiles.

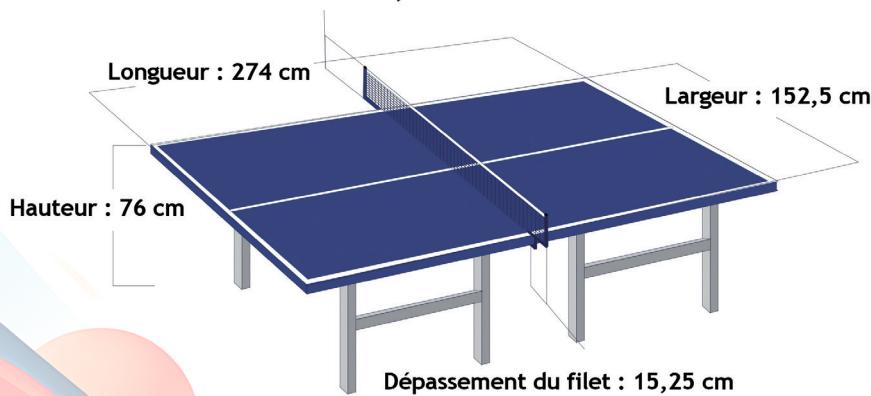
Pour les compétitions, elles ont 3 étoiles (+ résistantes et d'un meilleur rebond).

Il existe aussi des balles spécifiques à des fins pédagogiques ou pour l'extérieur (diamètre différent, bicolores ou plus lourdes).



LA TABLE

Hauteur du filet : 15,25 cm



LES RÈGLES DU JEU



Une partie de Ping se déroule en plusieurs manches de 11 points avec 2 points d'écart (souvent au meilleur des 5 manches).

Les joueurs changent de serveur tous les 2 points sauf à partir de 10-10, là on change à chaque point.

- 1/** Tirage au sort du camp et du 1^{er} serveur.
- 2/** Pour marquer un point, l'adversaire ne doit pas renvoyer la balle (faire une faute, ne pas réussir à toucher la balle).
- 3/** Le service est réglementaire si le serveur lance la balle verticalement d'au moins 16 cm, la touche avec la raquette quand elle redescend tout en étant derrière et au dessus de la ligne de fond de la table.
La balle doit rebondir 1 fois dans le camp du serveur, puis dans celui du relanceur (court, long, en ligne, en diagonale... peu importe !).
- 4/** On change de côté à chaque manche, et à la belle lorsque l'un des joueurs atteint 5 points.
- 5/** On peut faire une pause pour s'essuyer (tête, main...) tous les 6 points.
- 6/** En cas de mauvais comportement, l'arbitre peut sanctionner avec un carton jaune (1^{ère} infraction), 1 jaune + rouge ensuite avec 1 point de pénalité, encore 1 jaune + rouge avec 2 points de pénalité pour cette 3^{ème} infraction. Ensuite c'est l'exclusion par le juge-arbitre !



JOUER UN RÔLE AU SEIN DU CLUB

Votre club est une association. Elle est pilotée par des bénévoles qui peuvent avoir plusieurs rôles. N'hésitez pas à faire connaître votre envie de contribuer à la vie associative du club :

Bénévole – Dirigeant – Animateur

Entraîneur – Arbitre – Juge

BIENVENUE au club de :

Le mot du président :

Contacts :

Vos horaires :

Les organisations du club :

Informations complémentaires :