



**Le D. I. C.**

Collectif de Défense des Intérêts  
Communaux de Vaylats

e-mail: [collectif.dic@orange.fr](mailto:collectif.dic@orange.fr)  
site: [www.collectifledic.fr](http://www.collectifledic.fr)



## La Table de Ping-Pong

# Ping-Pong... Ping-Pong... Ping-Pong...





**Alors c'est pour quand le montage de cette table de ping-pong qui traîne dehors à la vue de tous depuis maintenant plusieurs mois ?**

**Vous attendez quoi Mesdames et Messieurs les élus pour satisfaire les petits et les grands de la commune qui ne manqueront pas de l'essayer dès qu'elle sera montée ? Vous attendez sûrement l'arrivée de l'hiver. C'est vrai que c'est la meilleure période pour s'entraîner dehors, au froid, sous la neige ou sous la pluie. On n'y avait pas pensé...**

**Alors où est le problème ? Vous faut-il une 1/2 journée citoyenne supplémentaire pour faire le boulot ? Ou plutôt le faire faire ce qui semblerait être une solution alternative qui devrait vous convenir. Le tennis de table étant un des jeux avec le taux de stimulation cérébrale le plus élevé il est temps de la monter cette table. Pour le bien-être de toutes et tous.**

Le Ping-pong est une activité sportive qui permet de se détendre tout en gardant la forme. Tennis de table ou Ping-Pong, ces deux expressions désignent le même sport, mais « ping-pong » se pratique en loisir tandis que le « tennis de table » est la dénomination officielle de ce sport en compétition. Le ping-pong est le sport individuel le plus joué au monde ; il est reconnu comme discipline olympique depuis les Jeux de Séoul en 1992.

Le faible encombrement de la table **quand elle est montée** permet de jouer dans un espace de 3 m sur 5 m, il est donc facile de s'installer soit en plein air, soit en salle. Ce sport est pratiqué à tous les niveaux, de la petite partie entre amis aux grandes compétitions internationales. Tout le monde peut y jouer, homme ou femme, jeune ou moins jeune, personne en situation de handicap ou valide, attirés par la détente ou la compétition. Un apprentissage de quelques heures permet de connaître les bases suffisantes pour commencer à jouer.

Accessible à tous, le ping-pong **développe des qualités techniques et morales et des bienfaits tant sur le plan physique que mental.**

Les principaux bienfaits sont les suivants :

- **Coordination gestuelle, vertus cardiotoniques il offre un excellent entraînement cardio-vasculaire.**

- **Mobilité et rapidité de déplacement,** le ping-pong est assurément moins énergique que le tennis auquel il s'apparente, cependant il permet tout de même de brûler des calories sans s'en rendre forcément compte (environ 250 calories pour une heure de pratique), en s'amusant avec les enfants.

Côté forme, en plus de développer votre **souplesse et vos réflexes**, le tennis de table assure un **renforcement musculaire** des jambes grâce aux nombreuses flexions et étirements. **Favorisant la minceur**, votre ligne se dessine progressivement au fur et à mesure de votre pratique. En effet, grâce à ce sport, vous musclez l'ensemble de votre corps (bras, abdos, jambes.) et vous vous sentez plus léger(e). **Dissociation vision / placement du corps**, jouer au tennis de table permet d'accroître sa **perception de l'espace visuel**. D'autre part, la capacité de vigilance s'accroît progressivement avec la rapidité des échanges.

Le ping-pong développe les qualités psychiques ou morales suivantes : **concentration, anticipation, vision du jeu et autocritique** de son geste ou de sa tactique de jeu pour trouver les failles ou les forces du jeu adverse.

Ce sport développe aussi des **qualités d'analyse** car les échanges sont tellement rapides que les joueurs doivent être très concentrés. Le ping-pong **améliore les réflexes** et la **tolérance à l'effort**. C'est un jeu d'habileté et de précision, **sociabilité et bon esprit**, sont de mise.

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. Comme vous le voyez, le ping-pong est un sport ludique, accessible au plus grand nombre, peu coûteux, dont la pratique peut-être en plein air ou à l'intérieur, sans risque pour la santé.

Il n'y a plus qu'à monter la table.

Le Collectif DIC

*Le Collectif « Le D.I.C. » - Association loi 1901  
publié au JO du 13/12/2014 sous le n° 20140050  
[collectif.dic@orange.fr](mailto:collectif.dic@orange.fr) - <https://www.collectifledic.fr>*