USFTT

Union sportive fontenaysienne
tennis de table

HTTPS://USFTT.EU

LIVRET D'ACCUEIL



Loisir
Compétitions
Féminines
Mamans Ping
Séniors
Handisport
Familles

LE MOT DU PRÉSIDENT

SOMMAIRE

- Un peu d'histoire
- Du loisir à la compétition
- Les valeurs
- Pourquoi jouer au tennis de table ?
- Paroles de coachs
- Envie de compétitions et/ou de stages ?
- Les règles du jeu
- Devenez arbitre et/ou bénévole

Chers membres,

C'est avec un immense honneur et une grande joie que j'ai accepté la présidence de l'USFTT, l'un des plus grands clubs de France, à la suite d'une saison exceptionnelle. Nous avons tous été témoins des brillantes performances du tennis de table français à la Coupe du Monde et aux Jeux Olympiques de Paris 2024, notamment grâce aux frères Lebrun qui ont su mettre en lumière notre discipline favorite. Moi-même pongiste et compétiteur, je suis ravi de pouvoir contribuer à cette dynamique et de voir se développer au sein de notre club un sport aussi bénéfique pour la santé physique et mentale. Il est gratifiant de constater l'évolution de tous nos joueurs, jeunes et moins jeunes, dans une ambiance que nous voulons familiale.

La tâche n'est pas aisée mais vous pouvez compter sur mon engagement pour continuer à faire de l'USFTT un lieu de pratique pour tous, dans une atmosphère de convivialité où se côtoient aussi bien le ping loisir que le ping de haut niveau et cela dans le respect des valeurs du sport. Je sais que je peux également compter sur votre engagement et votre soutien.



Pierrick Prost Président de l'USFTT

Un peu d'histoire



C'est dans l'après-guerre, en 1946 qu'un groupe de jeunes, réunis dans le Café des Rigollots du 151 rue Dalayrac, décident de créer le «P.P.A.C.R» (le Ping-Pong Amical Club des Rigollots).

En 1958, le club devient l'A.C.S.F (l'Amicale Club Sportif de Fontenay). Le club connaitra un palmarès brillant. Il gagne la coupe de France F.F.T.T. en 1957, est champion de France par équipes Messieurs en 1963 et 1965, Dames en 1966. Le club remporte une quinzaine de fois la Coupe nationale F.S.F. en féminines et huit fois en Messieurs. Ses joueurs ont été plusieurs fois champions de France en simple et double. L'A.C.S.F. a participé plusieurs fois à la Coupe d'Europe, à Fontenay ou à l'étranger, contre des clubs d'Autriche, d'Espagne, de Roumanie ou de Suède.



À noter, le 11 novembre 1971, l'organisation d'une rencontre France-Chine au gymnase Léo-Lagrange pour les 25 ans du club et, en décembre 1991, la sélection olympique française pour Barcelone.

En 2010, le club rejoint l'U.S.F., le club omnisports de la ville, et devient l'USF Tennis de Table. Il est l'un des plus grands clubs de France en nombre d'adhérents et s'est toujours maintenu à un haut niveau avec aujourd'hui quatre équipes nationales Messieurs et Dames et la fierté d'avoir formé de grands joueurs comme Stéphane Ouaiche, champion de France Sénior en 2014 et 2016 et médaillé de bronze par équipes aux championnats d'Europe en 2015.



L'histoire ne s'arrête pas là et nous comptons bien écrire la suite avec vous...

Du loisir à la compétition



L'USFTT, c'est une salle de 1300 m2 de parquet dédiée exclusivement à la pratique du tennis de table. Une des plus belles salles de France où trônent 30 tables à disposition des 500 licenciés du clubs dont une grande majorité de jeunes puisqu'ils représentent plus de 70% des effectifs de poussin (-de 7 ans) à Junior (-de 18 ans).



Le club compte également sur ses séniors et vétérans environ un quart des effectifs et sur une forte présence féminine régulièrement autour de 60 licenciées chaque année.

L'USFTT dispose de 4 entraineurs très expérimentés, Danijela Grkovic, Stéphanie Jourdan, Iossif Paroutoglou et Clément Carlier toujours motivés pour encadrer, aider, conseiller et transmettre leur passion du tennis de table à des joueurs aux profils très variés du ping loisir à la compétition.

L'USFTT c'est donc un choix d'activités autour du tennis de table adaptées à tous.



Le loisir, pour pratiquer selon ses envies sans objectif de compétition. Le jeu libre, le ping family pour s'amuser en famille, le babyping dès 4 ans pour initier les petits au plaisir de la petite balle blanche avec de petits exercices ludiques et du matériel adapté, les entrainements dirigés pour adultes, groupes de jeunes et vétérans.



La compétition. Pour les joueurs «accros» à la compétition (du championnat départemental au niveau national), des entrainements par niveau sont assurés tout au long de la semaine par nos trois entraineurs pour porter au meilleur niveau nos pongistes fontenaysiens et porter le plus haut possible les couleurs de la ville de Fontenay-sous-Bois.

USFTT
Union Sportive Fontenaysienne Tennis de Table

Nos valeurs

1 Le plaisir

La pratique du tennis de table doit vous apporter joie et satifaction, bien-être et bonne santé.

2 La passion

Comme au tennis, il n'y a pas de match nul au tennis de table. En compétition, seule la victoire est belle. Elle nécessite un fort engagement et une volonté de se dépasser pour parvenir à décrocher la médaille.

3 Le respect

La compétition n'empêche pas le nécessaire respect de l'adversaire. On peut gagner tout en restant poli et courtois. Au tennis de table, pas de cri sauf une fois la partie gagnée.

4 L'exemplarité

Chaque joueur en individuel ou par équipes défend les couleurs du club USFTT, il est donc très important à la salle Decaucdain comme à l'extérieur de se comporter de façon exemplaire dans un esprit de compétition sans violence.

5 L'esprit d'équipe

Chaque joueur joue pour soi mais aussi pour l'équipe qu'il a intégrée. Un match à gagner passe par l'encouragement et le soutien des ses partenaires.



1 Ma tenue de ping



2 Une séance de ping c'est :



A. Un échauffement en début de séance



B. Un apprentissage des techniques

C. Des matchs



3 Comportement à la salle



Fair-play
Respect
Assiduité
Ponctualité
Persévérance
Envie

4 Je viens dans mon club jouer avec mes copains et ma famille



Pourquoi jouer au tennis de table ?

UN SPORT POUR TOUS

Le tennis de table est un sport sans risque, accessible à tous, dès l'âge de 4 ans. Il s'accorde à toutes les envies et il ne faut que quelques minutes pour apprendre les premiers gestes et se faire plaisir.

RENFORCE LES MUSCLES

Le tennis de table mobilise la plupart des groupes musculaires. Les frappes répétées font travailler le dos, les épaules et les bras. Les déplacements stimulent tout le bas du corps, des hanches jusqu'aux chevilles favorisant par ailleurs la motricité et la coordination.. Les différents mouvements exécutés associés à la vitesse du jeu entraînent une réelle dépense physique.



DÉVELOPPE LA CONCENTRATION

Le tennis de table allie la précision et la vitesse. Il demande une grande concentration pour maintenir une bonne coordination motrice. Il permet de gérer naturellement son stress, afin de rester calme et attentif. Cela a des effets bénéfiques sur le mental et la maîtrise de soi.

AMÉLIORE LES APTITUDES COGNITIVES

L'observation de votre adversaire durant les parties permet de développer les sens de l'analyse, de la stratégie, de l'anticipation et de la perception. D'ailleurs le tennis de table est l'un des sports qui fait le plus travailler le cerveau.

USFTT
Union Sportive Fontenaysienne Tennis de Table

Paroles d'entraîneurs !



DANIJELA



STEPHANIE



IOSSIF



CLEMENT

«En tant que coachs passionnés de tennis de table, notre plus grand plaisir est de voir nos joueurs s'épanouir et progresser grâce à notre expérience. Notre objectif est de vous aider à atteindre vos objectifs personnels et sportifs, tout en prenant plaisir à chaque entraînement et compétition. Nous sommes là pour vous accompagner, vous encourager et vous pousser à donner le meilleur de vous-mêmes. Le tennis de table est bien plus qu'un simple jeu : c'est une école de vie. Continuons à travailler ensemble, à partager notre passion et à faire briller notre club !»



Danijela, Stéphanie et Iossif et Clément ont le plaisir de vous accueillir
Salle Decaudain 68, rue Eugène Martin à Fontenay-Sous-Bois
Courriel : contact.usftt@gmail.com

Envie de compétitions...

LES COMPÉTITIONS INDIVIDUELLES

- Le tournoi Premières Balles

Idéal pour démarrer la compétition, ce tournoi est réservé aux jeunes et adultes classés jusqu'à 550 points, les débutants ont automatiquement 500. Il se joue dans une salle de notre département, a lieu un dimanche (4 journées dans l'année) de 10h à 15h.



- Le Critérium Fédéral

Cette compétition est réservée aux chevronnés jeunes et adultes, elle requiert un certain savoir-faire. Elle permet de se qualifier pour les championnats de France. 4 tours dans l'année, aux niveau départemental puis régional et national (on peut monter et descendre selon le résultat).



- Les tournois sur inscription libre

On peut s'inscrire aux différents tournois qui ont lieu à peu près partout en France. Si ces derniers sont homologués, toutes les parties jouées permettent de gagner des points sur sa licence.

LES COMPÉTITIONS PAR ÉQUIPES

- Championnat des jeunes

Comme son nom l'indique, ce championnat est réservé aux jeunes de moins de 18 ans. Il est organisé par catégorie d'âge (-9 ans, -11ans, -13ans, -15ans et -18ans). 6 dimanches dans l'année de 8h à 13h , dans une salle de notre département. Les équipes sont constituées de trois joueurs défendant les couleurs du club. Au cours de la matinée chacun(e) dispute 4 parties puis un double. Ce championnat est organisé en échelon départemental



USFTT
Union Sportive Fontenaysienne Tennis de Table

...et/ou de participer à des stages ?

mais en plusieurs divisions, les équipes montent ou descendent à chaque journée, les deux premières divisions disputent les play-offs lors de la dernière journée pour acquérir le titre.

- Championnats de France par équipes

Pour faire jouer les adhérents qui le souhaitent, notre club engage les équipes qui participent aux championnats à différents échelons (départemental, régional et national). 7 journées par phase 14 rencontres par équipe au total dans l'année. A l'issue de chaque phase, les équipes se maintiennent, montent ou descendent au niveau supérieur ou inférieur. Au niveau départemental, les rencontres ont lieu le vendredi soir. Au cours d'une rencontre chacun joue trois matchs en simple et un en double. Au niveau régional et national c'est semblable mais les rencontres ont lieu les samedis.



LES STAGES

A chaque vacances scolaires, nous proposons des stages à nos jeunes adhérents. Les stages sont incontestablement les meilleurs moyens de progresser pour nos jeunes pongistes. Le volume d'entraînement est important alors que il n'y a pas de fatigue scolaire. Les jeunes passent des journées complètes au club (de 9h30 à 17h), pratiquent le tennis de table mais aussi d'autres activités comme les sports collectifs, le visionnage d'un film et/ou une sortie au bowling . Il y a la possibilité de déjeuner au club sous surveillance des entraîneurs en emmenant son repas.

N.B. : Pour les compétitions il faut posséder une licence «traditionnelle». Si vous êtes intéressés, il faudra se rapprocher des entraineurs.

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° serveur.

2/ Pour marquer un point, l'adversaire ne doit pas renvoyer la balle (faire une faute, ne pas reussir à toucher la balle).

3/ Le service est règlementaire 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 (1ère infraction), 1 jaune + rouge ensuite avec 1 point de pénalité, encore 1 jaune + rouge avec 2 points de pénalité pour cette 3ème infraction. Ensuite c'est l'exclusion par le juge arbitre !



USFTT
Union Sportive Fontenaysienne Tennis de Table

Devenez arbitre et/ou bénévole

Vous aimez le tennis de table et souhaitez vous impliquer davantage ? Devenez arbitre et contribuez directement à la qualité de nos rencontres. Soyez un acteur clef au coeur de l'action au service du sport et de ses valeurs !

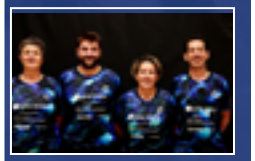




Votre club est une association pilotée par des bénévoles qui peuvent avoir plusieurs rôles. N'hésitez pas à faire connaître votre envie de contribuer à la vie du club et d'aider ainsi au développement de ses valeurs sportives et associatives.



ÉQUIPES NATIONALES
2026- 2027











BIENVENUE

à

l'Union Sportive Fontenaysienne Tennis de Table un club familial et dynamique où vous pourrez pratiquer le tennis de table selon vos envies.

SALLE DECAUDAIN

68, rue Eugène Martin 94120 Fontenay-Sous-Bois

Courriel : contact.usftt@gmail.com

Site : https://www.usftt.eu



Merci à nos sponsors et partenaires

2026 - 2027

Optic 2000 FONTENAY-SOUS-BOIS

CLP Depuis 1947 — Cabinet LOUIS PORCHERET

FBI France Bâtiment Industrie

FBI

Travaux d'installation électrique

34 Rue du Bois Galon - Fontenay-sous-Bois

01 48 77 75 75

Ping-Passion

andro

HTTPS://USFTT.EU



* Pour les critériums départementaux et régionaux et les premières balles

Remplir une feuille de match*
Le code Positif + Négatif -



1 La Première Règle d'Or
Qui a gagné ?



On entoure toujours le nom du gagnant

2 La Deuxième Règle d'Or
Le Score

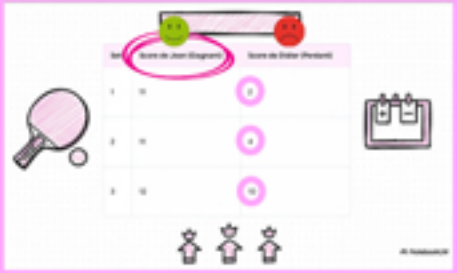
On écrit uniquement le score des sets perdus

On ajoute un signe « - » devant les sets perdus du joueur de gauche



Exemple

On écrit seulement le score de celui qui perd le set et on rajoute un signe « - » devant quand c'est le joueur de gauche qui perd le set.



Ici Jean (joueur de gauche) a gagné. J'entoure le gagnant et je note les sets perdus de Didier (joueur de droite).

Soit : 2 ; 4 ; 10



Ici Didier (le joueur de droite) a gagné. J'entoure le gagnant et je note uniquement les sets perdus de Jean (Joueur de gauche) et je rajoute le signe « - » devant chaque set perdu. Le set perdu du joueur de droite reste positif ici 2.

Soit : -7 ; 2 ; -5 ; -9

En résumé, on entoure toujours le gagnant, on note seulement les sets perdus et s'il s'agit des sets perdus du joueurs de gauche on rajoute un signe « - » devant.

