



L'équipe féminine du CSMP, emmenée notamment par Astrid de Cosnac, affiche ses ambitions

## Pourquoi le tennis de table est un vrai sport

Trop souvent associé à l'image d'activité de loisir que l'on pratique entre amis, le tennis de table est pourtant un véritable sport, exigeant et complet, comme il est enseigné au sein du CSMP.

### Le CSMP, un club fédérateur

Fort d'une centaine de licenciés, le club de Puteaux propose aussi bien à ses adhérents de pratiquer en loisir qu'en compétition. Avec huit équipes engagées en Championnat de France, deux en Championnat de Paris et trois en Championnat des jeunes, le CSMP, présidé depuis 2010 par Gérald de Cosnac, entend faire parler de lui. Côté garçons, l'équipe 1 se stabilise en évoluant cette saison en Régionale 2, alors que le groupe féminin est monté en Régionale 1. Club à l'ambiance familiale, le CSMP s'inscrit par ailleurs dans une politique de formation, en donnant la possibilité aux jeunes licenciés de suivre des stages pour devenir éducateur et rejoindre ainsi les deux professeurs diplômés de l'association. Dynamique, le CSMP organise des compétitions internes (dont un tournoi féminin) et des stages d'une semaine pour ses adhérents à la Toussaint, en février et à Pâques. Enfin, parce que la valeur n'attend pas le nombre d'années, le club a fait l'acquisition de tables réglables en hauteur pour permettre aux enfants âgés de 5 ou 6 ans de taper la balle. Avec, comme ligne directrice, plaisir et détente !

**P**ing-pong : un nom que les vrais amateurs de tennis de table ne veulent pas entendre. Car oui, les deux appellations ne renvoient pas du tout à la même chose. Dans l'imagerie collective, le ping-pong reste inmanquablement lié aux joyeuses parties disputées en famille ou entre amis, sur une terrasse ou dans un jardin, et ponctuées de franches rigolades. Une activité de loisir, en somme, idéale pour se changer les idées et faire un peu d'exercice, qui est bien loin de ce que peut représenter le tennis de table. Car dans ce dernier cas, on parle alors de vrai sport, reconnu discipline olympique depuis 1988 et les Jeux de Séoul. Totalisant plusieurs dizaines de millions de licenciés dans le monde, le tennis de table ne joue pas dans la même cour.

### Un sport pour tous, de 7 à 77 ans

Sport intergénérationnel par excellence, le tennis de table se pratique à tout âge. Son côté particulièrement ludique, voire addictif, fait qu'on se prend rapidement au jeu, quel que soit son niveau. C'est aussi l'une des seules activités sportives qui n'exclut pas selon un critère physique : il

n'est en effet pas nécessaire d'afficher un corps d'athlète, ni d'avoir une endurance de marathonien pour être compétitif. Un bon placement, une technique suffisante, ainsi qu'un sens tactique développé sont autant de clés pour devenir un redoutable compétiteur. Accessible à tous, valide ou handicapé, le tennis de table permet, en outre, de brûler de nombreuses calories, en raison du dynamisme et de l'explosivité requis.

### Pour un mental de fer

Sport de rapidité et de précision, le « Ping », comme le surnomme ses adeptes, aiguise les réflexes, l'anticipation, la mobilité et la coordination. Une pratique régulière permet aussi d'accroître son niveau de concentration et la maîtrise de soi, de mieux gérer le stress et la pression pour progressivement afficher un mental de fer ! Enfin, sens tactique, stratégie, observation et facultés d'adaptation font partie de la panoplie des vrais pongistes.

### Une discipline peu coûteuse

Une raquette, des balles et une paire de chaussures de sport ouvrent les portes du jeu. Avec le temps, et pour se donner réellement les moyens de progresser, un matériel spécifique sera nécessaire, le tennis de table étant essentiellement basé sur la technique, le toucher de balle et les effets. Pour cela, le bois de la raquette, l'épaisseur de la mousse et les plaques varient d'un joueur à l'autre, en fonction du style de jeu (défenseur ou attaquant) et du niveau. Facile à pratiquer, sans réel risque pour la santé et accessible au plus grand nombre, le tennis de table se présente comme un sport-plaisir, auquel on aurait tort de ne pas goûter. Tout le monde à table ! ●



L'équipe 1 messieurs du CSMP évolue en Régionale 2

### PUTEAUX TENNIS DE TABLE

Gymnase Victor Hugo  
30, rue des Bas Rogers  
Tél. : 0 42 04 57 47 / 06 31 34 13 28  
[www.puteauxtennisdetable.com](http://www.puteauxtennisdetable.com)  
[contact@puteauxtennisdetable.com](mailto:contact@puteauxtennisdetable.com)