



# Bienvenue au club !



[www.fftt.com](http://www.fftt.com)



— 2025-2026 —

## 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

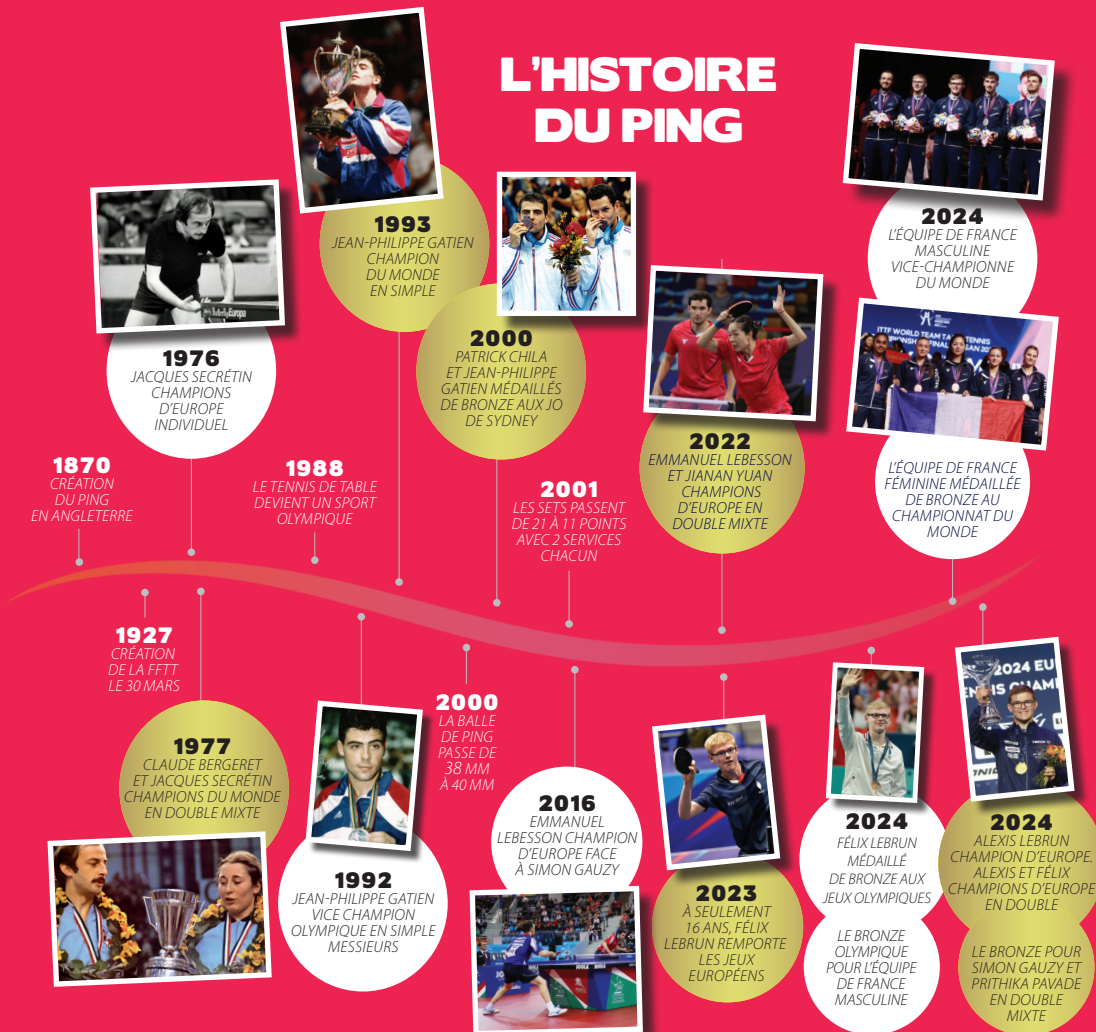


INNOVATION



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

## L'HISTOIRE DU PING



**5,6 millions**  
de pratiquants  
et **250 000**  
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

**LES CHIFFRES CLÉS**

## LE SYSTÈME FÉDÉRAL

**Le club**, c'est la structure affiliée à la Fédération qui vous permet de jouer, progresser, défier 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 (FFTT)**, 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

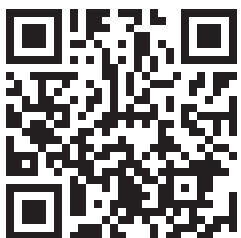
Votre adhésion est composée d'une cotisation pour les services proposés par votre club et d'une licence qui marque votre appartenance officielle à la FFTT. Elle vous permet, entre autre, de bénéficier du club avantage et d'une assurance.

Il existe plusieurs types de licence au club dont :

- **Loisir** : valable 1 saison (1<sup>er</sup> juillet-30 juin) pour jouer au club et participer à des évènements spécifiques.
- **Compétition** : valable 1 saison (1<sup>er</sup> 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 :

Grâce à votre licence FFTT vous bénéficiez de notre nouvelle offre : le Club avantage FFTT qui vous permet de profiter de nombreuses réductions sur plus de 80 enseignes nationales à l'aide de notre partenaire Ma Petite Sponso.

En plus de bénéficier d'avantages, vous pouvez soutenir votre club. En effet, en plus de remboursements pour vous, vous pouvez générer des dons pour votre club. Pour ce faire, c'est très simple : il suffit de créer votre compte sur l'application.



## FOCUS SUR LA LICENCE COMPÉTITION

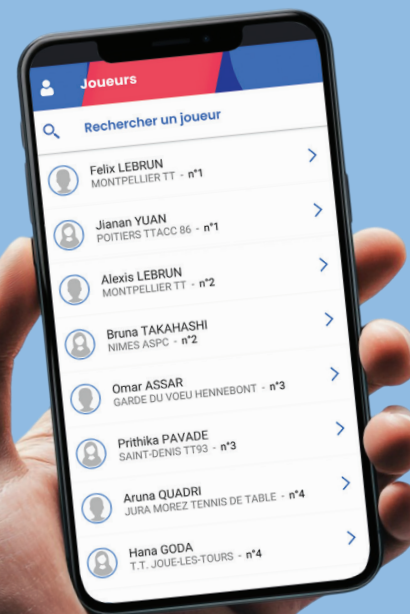
### Les compétitions :

#### 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 ?

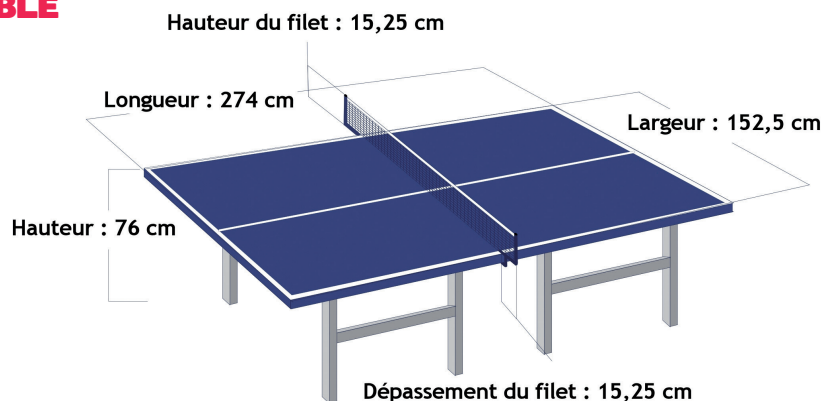
#### LA RAQUETTE

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



## 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 premier 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 (première infraction), 1 jaune + rouge ensuite avec 1 point de pénalité, encore 1 jaune + rouge avec 2 points de pénalité pour cette troisième 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 :**