

Tennis de table: Pour tous et en toute saison

Ludique et exigeant du point de vue de la coordination: le tennis de table est un sport aux multiples facettes, particulièrement apprécié pendant les mois d'été.



Ils sont peu nombreux les sports présentant autant de facettes que le tennis de table. Il peut se pratiquer à la plage ou en compétition, en famille ou à l'école, debout ou en fauteuil roulant.

Et ce ne sont là pas ses seuls atouts. Il développe les compétences physiques, mentales et sociales des enfants et des jeunes.

Individuel et d'équipe

Le tennis de table est à la fois un sport individuel et d'équipe. Il permet aux joueurs de viser conjointement des objectifs personnels et de vivre des expériences en communauté. Cette activité améliore la coordination motrice et favorise les processus d'intégration dans une classe ou un groupe.

Connaissances générales

- [Règles du jeu](#)
- [Conseils techniques](#)

Coups de base

- Coup droit
- Revers
- Attaque de coup droit
- Top-spin croisé



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO