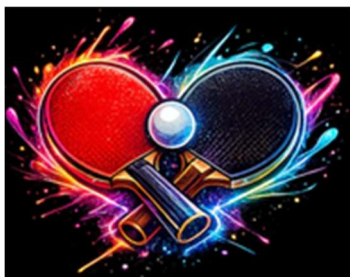


2026-2027

BIENVENUE AU
CLUB PONGISTE
COZILLON !



LE SYSTEME FEDERAL :

Le Club, c'est la structure affiliée à la fédération qui vous permet de jouer, progresser et 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 les 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 licences au club dont :

- **Loisir** : valable 1 saison (.... Septembre- 30 juin) pour jouer au club et participer à des évènements spécifiques.
- **Compétition** : valable 1 saison (.... Septembre – 30 juin) pour jouer au club et participer à des compétitions officielles avec échange de points pour son classement.

L'ESPACE « MA LICENCE » :



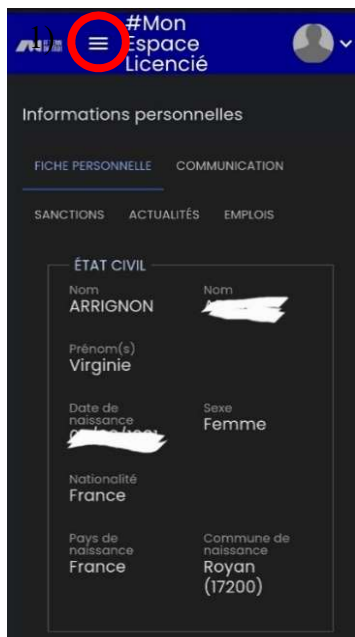
Après la validation de votre prise de licence dans le club, vous recevez un e-mail (FFTT) de bienvenue avec votre attestation de licence puis un autre e-mail pour activer votre espace « ma licence » **(obligatoire)**.

Vérifiez votre e-mail auprès du club si vous n'avez rien reçu.

INFORMATION IMPORTANTE :

Aide pour remplir le « Parcours Prévention Santé » **obligatoire** pour les adultes qui pratiquent la compétition :

Après avoir activé votre espace « ma licence » :



#Mon Espace Licencié

Informations personnelles

FICHE PERSONNELLE COMMUNICATION

SANCTIONS ACTUALITÉS EMPLOIS

ÉTAT CIVIL

Nom	ARRIGNON
Prénom(s)	Virginie
Date de naissance	04/04/1990
Sexe	Femme
Nationalité	France
Pays de naissance	France
Commune de naissance	Royan (17200)

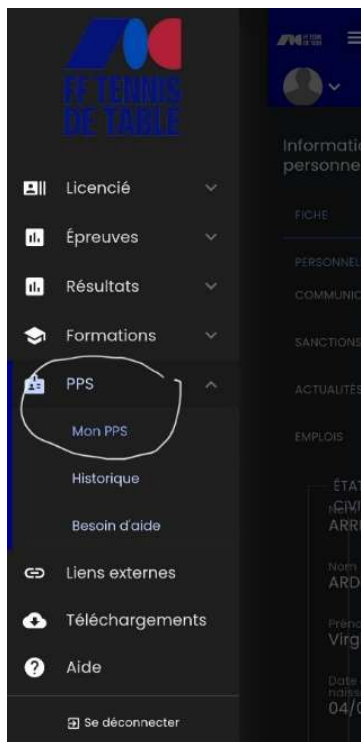
1) Cliquez sur les 3 traits

2) Cliquez sur le menu déroulant « PPS » puis « Mon PPS »

Vous devez regarder toutes les vidéos et répondre aux questions, valider les 6 étapes.

Temps nécessaire pour répondre au questionnaire moins de 10 minutes.

2)



FOCUS SUR LA LICENCE COMPETITION :

LES COMPETITIONS :

Les catégories :

Niveau départemental proposé par le comité soit pour les D3, D2, D1 et PR.

Niveau régional proposé par la ligue soit pour les R3, R2, R1 et PN.

Niveau fédéral proposé par la fédération pour les N3, N2, N1 et PRO B, PRO A.

Par équipe (Jeunes, vétérans, équipes, féminins) :

- Championnat par équipe :

Se joue en 2 phases.

La 1^{ère} phase comporte 7 dates de septembre à décembre.

La 2^{ème} phase comporte 7 dates de janvier à mai. Avec une journée des titres pour les meilleures équipes en juin.

Les équipes doivent être composées de 4 joueurs.

Les compositions d'équipes peuvent être modifiées en fonction de l'évolution des joueurs lors de chaque phase.

A l'issue de chaque phase, de la PR à la D2, les 2 premiers de poule montent en division supérieure et les 2 derniers descendent en division inférieure.

Et en D3 seul le 1 premier de poule monte en division supérieure.

phase 1	
Dimanche 20 septembre	
Dimanche 4 octobre	
Dimanche 18 octobre	
Dimanche 8 novembre	
Dimanche 22 novembre	
Dimanche 6 décembre	
Dimanche 13 décembre	

Phase 2	
Dimanche 17 janvier	
Dimanche 24 janvier	
Dimanche 7 février	
Dimanche 14 mars	
Dimanche 11 avril	
Dimanche 23 mai	
Dimanche 30 mai	
Titres - Dimanche 13 juin	

- **Championnat par équipes jeunes :**

Se joue sur 4 dates entre novembre et mai avec les finales pour les meilleures équipes en juin.

Les équipes doivent être composées de 2 ou 3 joueurs.

Championnat équipes jeunes	
Samedi 28 novembre	
Samedi 9 janvier	
Samedi 6 mars	
Samedi 1 ^{er} mai	
Finales - Samedi 5 juin	

- **Championnat par équipes vétérans :**

Se joue 6 rencontres de novembre à juin. Il y aura une finale pour les meilleures équipes

Les équipes doivent être composées de 3 ou 4 joueurs.

Championnat équipes vétéran	
Vendredi 13 novembre	
Vendredi 18 décembre	
Vendredi 29 janvier	
Vendredi 12 février	
Vendredi 5 mars	
Vendredi 4 juin	

- **Championnat par équipes féminines :**

Dans l'attente de confirmation sous qu'elle forme se jouera le championnat.

Championnat équipe féminine	
Samedi 3 avril	

Individuelles :

Les critères (jeunes, vétérans, séniors) :

- Critérium jeunes et séniors :

Se joue sur 4 dates entre octobre et mars, avec les finales pour les joueurs sélectionnés en juin.

Critérium jeune	
Samedi 10 octobre	
Samedi 14 novembre	
Samedi 30 janvier	
Samedi 3 avril	
Finales - dimanche 20 juin	

Critérium sénior	
Dimanche 11 octobre	
Dimanche 15 novembre	
Dimanche 31 janvier	
Dimanche 4 avril	
Finales - Dimanche 20 juin	

- Critérium vétérans :

Se joue sur 3 dates de novembre à mai.

Critérium vétéran	
Dimanche 1er novembre	
Dimanche 7mars	
Dimanche 2 mai	

Journées féminines :

- Journées féminines :

Se déroule sur 5 dates, avec un entraînement dirigé le matin, un repas le midi échangé entre joueuse et un tournoi formule coupe Davis l'après-midi.

Journée féminine	
Samedi 19 septembre	
Samedi 14 novembre	
Samedi 16 janvier	
Samedi 13 février	

Finale par classement :

Se joue sur 1 date en janvier pour le niveau départemental.

La qualification pour les meilleurs joueurs pour le niveau régional puis national.

Finales par classement	
Dimanche 10 janvier	

Téléchargez l'application FFTT dédiée :

Retrouver facilement tous vos services : licences, classements, fiches joueurs, fiches clubs, la liste des compétitions, les résultats et d'autres fonctionnalités comme les actualités de la FFTT.



L'EQUIPEMENT DU PONGISTE :

Quel matériel choisir ?

LA RAQUETTE DE TENNIS DE TABLE

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 à Stéphane Arrignon (président du club) pour l'achat de votre raquette.



LA BALLE

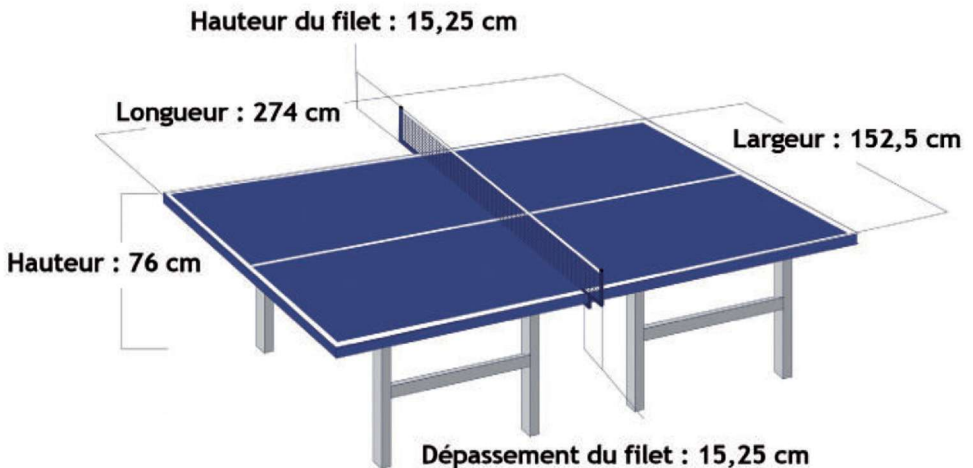
La balle de Ping officielle est blanche, d'un diamètre de 40mm et d'un poids de 2,7 g.

Les balles d'entraînement sont marquées de 1 ou 2 étoiles.

Les balles de 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 REGLES 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).

On change de serveur tous les 2 points sauf à partir de 10-10, là on change à chaque point.

- 1) Tirage au sort du 1^{er} serveur et du camp.
- 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 chaque 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 (1^{ère} infraction), 1 jaune + rouge ensuite avec 1 point de pénalité, encore 1 jaune + rouge avec 2 points de pénalités pour cette 3^{ème} infraction. Ensuite c'est l'exclusion par le juge-arbitre !

À l'issue de chaque rencontre de tennis de table à domicile, un apéritif convivial est offert afin de partager un moment d'échange avec l'équipe adverse. Pour que ce moment soit agréable pour tous, nous invitons chaque membre du club qui reçoit à apporter soit quelque chose à boire, soit quelque chose à manger.

Merci à chacun pour sa participation !





LES 10 BONNES PRATIQUES AU TENNIS DE TABLE

1 JE RESPECTE

mes partenaires,
adversaires,
arbitres et le public.



6 JE SERRE LA MAIN

à mes adversaires
et à l'arbitre
en début et fin
de rencontre.



2 JE PRENDS SOIN

du matériel
et des locaux.



7 JE RESTE POSITIF

et je maîtrise
mes émotions
en toutes
circonstances.



3 JE M'ÉCHAUFFE

avant de jouer
et je m'hydrate
régulièrement.



8 JE M'ENGAGE

à donner le meilleur
de moi-même
à chaque
entraînement
et chaque match.



4 JE JOUE FAIR-PLAY

et je respecte
les règles
du jeu.



9 J'ENCOURAGE

mes partenaires
et je valorise
les belles actions,
les miennes
comme celles
des autres.



5 JE SUIS PONCTUEL

et prêt à jouer
à l'heure.



10 JE FAIS VIVRE L'ESPRIT CLUB

en participant
aux événements
et à la vie du club.



RESPECT - PLAISIR - PROGRÈS - SOLIDARITÉ
ENSEMBLE, FAISONS VIVRE NOTRE PASSION !





JOUER UN ROLE 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 de votre club :

**Bénévole – Membre du bureau -
Animateur – Arbitre – Juge-arbitre**

INFORMATIONS DU CLUB PONGISTE COZILLONS :

Le président : Stéphane ARRIGNON – Téléphone : 06 99 41 46 70 – mail : stephanearrignon@gmail.com

Vice-président : Gérard PERROCHON – Téléphone : 06 30 50 22 59 – mail : gerard.perrochon@orange.fr

Trésorier : François DEPAUW – Téléphone : 07 82 65 10 68 – mail : depauw.francois@neuf.fr

Trésorier adjoint : Jérôme LEGERON – Téléphone : 07 80 09 07 34 – mail : jerome.legeron@orange.fr

Secrétaire : Arnaud GUILLON – Téléphone : 06 08 05 34 20 – mail : adr.17@orange.fr

Secrétaire adjointe : Virginie ARRIGNON – Téléphone : 06 25 55 54 32 – mail : v.arrignon17@gmail.com

Référente championnat : Véronique MERCIER – Téléphone : 06 63 43 73 19 – mail : veroniquemercier186@gmail.com

Membre du bureau : Fabien BIZET

[POUR SUIVRE L'ACTUALITE DU CLUB :](#)

Site internet : <https://clubpongistecozes.fr/>

Facebook :

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100079335555325>

BONNE SAISON A TOUS !

