



## Le pongiste confiné...

23 Novembre 2020 – N°3



Chaque semaine, l'ASTT Lyon 6 te propose de rester connecté avec le ping de manière ludique, avec un exercice d'entraînement ludique à faire à la maison, un défi à relever, une vidéo à regarder et un petit quizz pour développer ta culture pongiste. En attendant de se retrouver raquette en main dès que la situation le permettra !

### L'exercice de la semaine

#### Description de l'exercice :

Faire 2 pas glissés côté revers, puis effectuer 3 revers à blanc. Ensuite, faire 2 pas glissés à droite, puis effectuer 3 coups droit à blanc. Terminer en réalisant 3 flexions.

#### Objectif :

Répéter 4 fois sans interruption la suite de mouvements proposée.

S'arrêter 40 secondes et recommencer 8 à 20 fois.

Exécuter l'exercice au moins 3 fois dans la semaine.

### Le défi de la semaine

Effectuer le maximum de jongles :

- Niveau facile : faire rebondir la balle contre un mur, laisser la balle rebondir par terre une fois, effectuer un jongle revers, puis un jongle coup et relancer la balle contre le mur. Répéter sans faire d'erreur un maximum de fois.
- Niveau difficile : Idem, mais sans laisser la balle rebondir par terre.

**Demande à quelqu'un de te filmer, envoie-nous la vidéo de ton meilleur résultat, et les meilleures vidéos seront postées sur le site Internet du club avec un tirage au sort en fin de saison pour gagner des lots ping**

### La vidéo de la semaine

Cette semaine nous vous proposons une vidéo de Tomakazu HARIMOTO, jeune japonais de 17 ans qui repoussé les limites de l'incroyable en terme de niveau chez les jeunes. Il a commencé à être connu mondialement lorsqu'à 11 ans seulement il commençait à battre régulièrement des joueurs classés dans les 100 meilleurs mondiaux ! Il est aujourd'hui n°3 mondial et fait trembler les meilleurs joueurs chinois.

<https://www.youtube.com/watch?v=NnDnxWizAA>



### Le quizz de la semaine

Trouve la bonne réponse à la question suivante :

**Pourquoi, au début des années 2000, le diamètre de la balle a été augmenté de 38 à 40mm ?**

A – Certains joueurs avaient du mal à voir la balle

B – Suite à une erreur sur la fabrication des moules pour les balles, la fédération internationale a décidé de ne pas gaspiller d'argent et de produire des balles plus grosses.

C – Le nombre 38 porte bonheur en Chine.

D – Pour ralentir le jeu, limiter la rotation, afin de réduire le nombre de fautes et rendre le sport plus spectaculaire.

Réponse du quizz précédent : B – En Angleterre à la fin du XIXème siècle. Des personnes voulant monter des schémas de jeu de tennis lors d'un dîner ont simulé le terrain sur une table en utilisant un bouchon en liège comme balle, des boîtes de cigares comme raquettes et des livres comme filet.