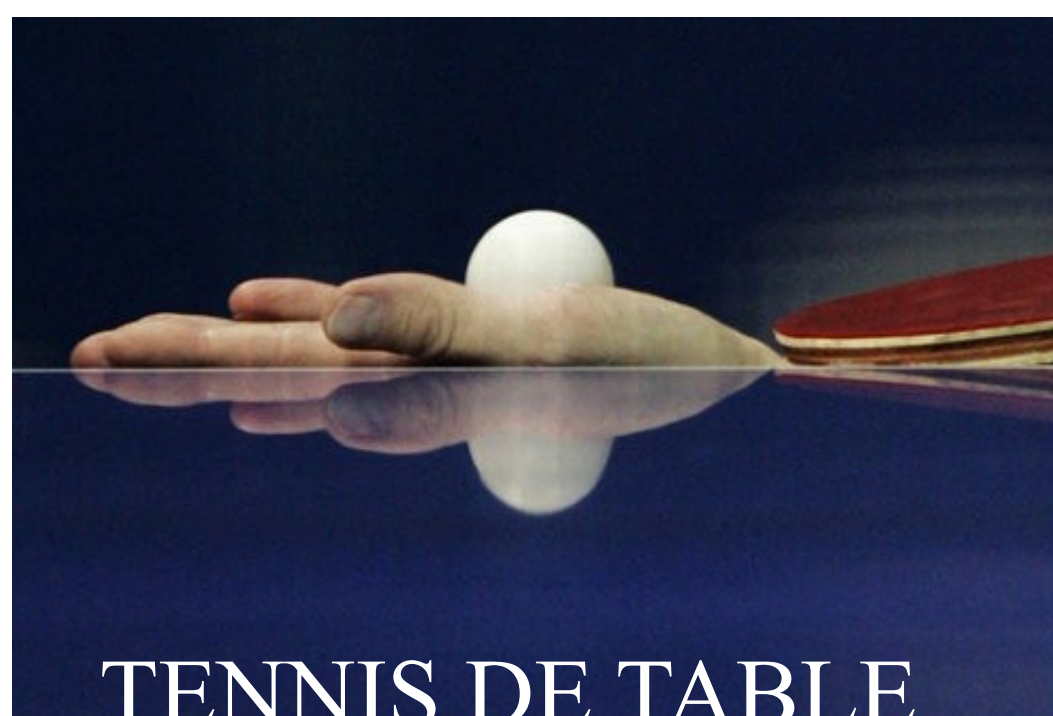


**Une fédération multi-activités,
reconnue d'utilité publique**
(décret du 31 mars 1932)

Créée en 1898, la FSCF est ouverte à tous sans distinction, dans le respect des idées, des niveaux et des particularités de chacun.

La FSCF en quelques chiffres:

- 232 000 licenciés,
- 2 040 associations affiliées
- 50 compétitions ou rencontres nationales organisées chaque année,
- 18 000 participants aux manifestations nationales.



TENNIS DE TABLE

Des manifestations associatives et formations de qualité pour tous: activités sportives (gymnastique sportive, d'expression, Gym Form'Détente, natation, randonnée, judo et arts martiaux, sports individuels et collectifs, twirling,...) activités culturelles et artistiques (musique, danse, théâtre, chant-choral,...) activités socio-éducatives (éveil de l'enfant, centres de vacances et de loisirs,...) formation de bénévoles et de professionnels (Brevets Fédéraux, BAFA/BAFD, BP JEPS,...).

Vous souhaitez que votre enfant participe à nos activités Tennis de Table
Ou pour tout renseignement, contactez :
le Comité Régional d'Ile de France:

- lif.fscf@free.fr
- 09.81.94.35.57

Comité Régional d'Ile-de-France FSCF
38 rue Roger Salengro 94270 Le Kremlin-Bicêtre
<http://iledefrance.fscf.asso.fr/>

Un sport de création et



COMITÉ RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

Deviens acteur de ta région.

Ne pas jeter sur la voie publique

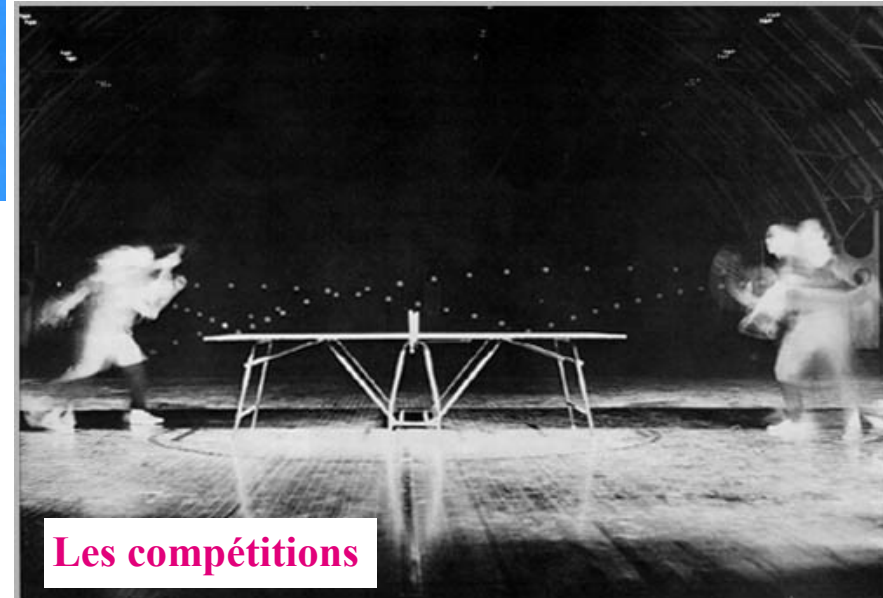


Quels sont les bénéfices du tennis de table ?

- **sport ludique et peu traumatisant**
- **rapidité de l'acquisition** technique et de la progression
- **renforcement musculaire** du bras, du dos et des membres inférieurs
- **renforcement des qualités** cardio respiratoires, endurance, résistance, explosivité
- **développement de la coordination**
- **développement des sens** : vue, ouïe, toucher
- **développement de l'orientation dans l'espace**
- **développement du sens tactique**, de l'anticipation et de la rapidité de décision
- lutte contre les troubles psychologiques (stress, dépression)
- lutte contre les troubles neurologiques (développement de la coordination, de l'orientation dans l'espace)
- lutte contre les troubles endocriniens

Quelles sont les qualités nécessaires et ou développées par le tennis de table ?

- **performance des sens de la vue et de l'ouïe** qui permettent de juger la trajectoire la balle
- **vitesse de réaction**
- **qualités techniques** : qualité et variété des frappes de balle
- **qualités cardio respiratoires** : endurance, explosivité
- **qualités musculaires** : explosivité, endurance
- **qualités mentales** : concentration, motivation, anticipation et lecture du jeu de l'adversaire, savoir s'adapter à l'adversaire



Les compétitions

Le Comité Régional d'Ile-de-France organise différents tournois au cours de la saison, dans une ambiance conviviale tel l'esprit de la FSCF.

Chaque année un régional récompense les meilleurs pongistes franciliens.

Une sélection de joueurs s'effectuent sur l'ensemble de l'année pour participer au Challenge LECUYER (compétition fédérale).