VOUS CONNAISSEZ…

EH BIEN VOICI DÉSORMAIS UNE VARIANTE INNOVANTE ADAPTÉE AU… PING !

IL S'AGIT DU…

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS
DES HEROS PONGISTES

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

SERAS-TU CAPABLE DE RELEVER LE DÉFI ?

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

Tu as plus de 11 ans,

Tu aimes l'activité physique,

Tu aimes le Ping,

Tu aimes les défis,

Alors inscris toi gratuitement avant le 30 septembre 2022 pour participer au parcours des héros pongistes,

LE PINGJA WARRIOR CHALLENGE 2022

Saison 1

C'EST QUOI LE PINGJA WARRIOR CHALLENGE ?

Le PINGJA WARRIOR CHALLENGE

est un parcours sportif individuel innovant composé de 11 défis alternés, 6 physiques et 5 techniques, qu'il faut réaliser globalement le plus vite possible.

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

QUEL EST L'INTÉRÊT ?

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

Le PINGJA WARRIOR CHALLENGE permet de :

> Promouvoir une forme de pratique du Ping Santé Bien-Etre

> Faire participer différents publics dans différents lieux

> Développer les aspects ludique et fédérateur du Challenge

> Travailler le cardio, le renforcement musculaire, la vitesse et l'habileté

C'EST POUR QUI ?

Le PINGJA WARRIOR CHALLENGE

s'adresse aux sportifs en bonne santé de plus de 11 ans.

Un classement (individuel et par structure) sera effectué sur 3 catégories d'âge :

- **Les jeunes (de 11 à 18 ans)**
- **Les seniors (de 19 à 39 ans)**
- **Les vétérans (40 ans et plus)**

C'EST OÙ ?

Les sélections du PINGJA WARRIOR CHALLENGE se dérouleront dans les clubs, établissements scolaires ou structures volontaires en suivant un parcours identique.

Le parcours pourra être éventuellement doublé pour une confrontation duelle sous forme de relais si l'espace et le matériel le permettent.

Les meilleurs temps par catégorie se retrouveront ensuite en demi-finales de secteurs dans 3 salles puis en finale départementale dans un lieu unique.

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

C'EST QUAND ?

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

<u>Calendrier 2022</u> :

- **avril à juin : promotion - communication**
- **août à septembre : inscriptions - préparation**
- **octobre : sélections locales**
- **4-10-18 novembre: demi-finales de secteurs**
- **17 décembre: finale départementale**

QUELS SONT LES BESOINS ?

<u>Besoins matériels pour un parcours</u> :

1 aire de 15 m sur 9	3 tables de TT	4 raquettes
71 balles de TT	5 paniers (bassines)	2 cerceaux
1 tapis de sol (facultatif)	1 corde à sauter	3 pots de yaourt (en plastique)
3 m de ruban adhésif	1 séparation	1 chaise
1 décamètre	1 chronomètre	1 sono (1 micro - musique)
1 fiche de notation (fournie)	1 fiche explicative fournie (plan/défis)	

<u>Besoins humains</u> :

1 animateur	1 juge	1 chronométreur

Et beaucoup de supporters…

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

QUE GAGNE T-ON ?

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

- **Labels, balles et chèques-cadeaux pour les organisateurs**
- **Diplôme pour chaque participant**
- **Tee-shirt flocké pour les finalistes**
- **Médaille et chèque-cadeau pour les 3ers de la finale**

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

QUELS SONT LES DÉFIS ?

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

<u>Défis physiques</u> (vitesse d'exécution) :

- **30 sauts à la corde**
- **10 pompes**
- **10 assis-debout**
- **10 gainages commando**
- **10 dorsaux**
- **10 navettes en profondeur sur 3 m**

<u>Défis techniques</u> (habileté) :

- **30 jonglages**
- **10 déplacements latéraux**
- **1 cible à viser 7 fois**
- **20 services (avec 3 cibles)**
- **20 frappes de balles (avec 1 obstacle)**

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

DÉFI N°1

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

Défi physique n°1

- Intitulé : **sauts à la corde**
- Objectif : **réussir 30 sauts**
- Matériel : **1 corde à sauter**
- Consigne : **sauter en avant sur place en gardant les pieds joints**
- Pénalité : **aucune**

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

DÉFI N°2

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

Défi technique n°1

- Intitulé : **jonglages**
- Objectif : **réussir 30 jonglages**
- Matériel : **1 raquette et 1 balle**
- Consigne : **réussir 10 petits rebonds en coup droit (côté pouce), 10 petits rebonds en revers (côté index), 10 petits rebonds alternés (5 en cd - 5 en rv)**
- Pénalité : **aucune**

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

DÉFI N°3

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

Défi physique n°2

- Intitulé : **pompes**
- Objectif : **faire 10 pompes**
- Matériel : **aucun**
- Consignes : **faire attention à la posture de départ (pas de ^), bien fléchir les bras, ne pas s'écrouler**
- Pénalité : **10'' par pompe mal faîte et non faîte**

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

DÉFI N°4

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

Défi technique n°2

- Intitulé : **déplacements latéraux**
- Objectif : **effectuer 10 navettes**
- Matériel : **1 table (sans filet) - 2 paniers - 10 balles - 2 marques au sol (ruban adhésif)**

- Consignes : **sur la longueur de la table, réaliser 5 allers et 5 retours en prenant une balle (uniquement avec la main qui joue) dans un panier placé dans le coin gauche de la table pour la déposer doucement dans un panier placé dans le coin droit. Bien placer à chaque fois un appui à l'extérieur de la marque au sol**

- Pénalité : **10'' à chaque fois que l'appui n'est pas à l'extérieur de la marque.**

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

DÉFI N°5

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

Défi physique n°3

- Intitulé : **assis-debout**
- Objectif : **réaliser 10 assis-debout**
- Matériel : **1 chaise**
- Consignes : **départ assis(e) sur une chaise, se redresser vite debout genoux tendus en ayant les bras placés en croix sur la poitrine**
- Pénalité : **10'' à chaque fois que la personne n'a pas les fesses en contact de la chaise lors de la descente**

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

DÉFI N°6

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

Défi technique n°3

- Intitulé : **cible cerceau**
- Objectif : **atteindre 7 fois la cible**
- Matériel : **1 chaise - 1 panier - 20 balles**

  1 raquette - 2 cerceaux
- Consignes : **en étant placé(e) les deux pieds dans un cerceau, avec une raquette et 20 balles dans un panier posé sur la table, envoyer 7 balles dans l'autre cerceau au sol situé à 3 m.**

  1 seule balle dans la main à chaque essai.
- Pénalité : **10'' par balle manquante au-delà des 20 balles envoyées**

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

DÉFI N°7

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

Défi physique n°4

- Intitulé : **gainage**
- Objectif : **faire 10 gainages « commando »**
- Matériel : **aucun**
- Consignes : **position pompe au départ puis flexion du bras gauche puis du bras droit pour faire reposer les avant-bras au sol avant de revenir en position pompe.**

  Faire attention à la posture de départ.

  (pas de ^), bien fléchir les bras, ne pas s'écrouler
- Pénalité : **10'' par gainage mal fait**

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

DÉFI N°8

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

Défi technique n°4

- Intitulé : **services**
- Objectif : **réussir à faire tomber 3 cibles**
- Matériel : **1 table - 1 panier - 20 balles - 1 raquette - 3 pots de yaourt**
- Consignes : **avec 20 balles dans un panier, effectuer des services libres longs (du cd et/ou du rv) et faire tomber les 3 cibles (pots de yaourt) placées dans les angles et au milieu sur la ligne de fond de la table.**

  Servir avec une seule balle dans la main.

  Ne pas remettre les pots sur la table après leur chute.

  Les services courts ou 2 rebonds ne sont pas admis.
- Pénalité : **10'' par pot non tombé au-delà des 20 balles utilisées.**

PINGJA WARRIOR CHALLENGE
LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

DÉFI N°9

Anjou Ping 49
Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

Défi physique n°5

- Intitulé : **dorsaux**
- Objectif : **faire 10 dorsaux**
- Matériel : **1 tapis**
- Consignes : **allongé(e) sur le ventre, bras tendus au-dessus de la tête, décoller les épaules du sol, plier les bras et rapprocher les coudes du tronc en même temps**
- Pénalité : **aucune**

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

DÉFI N°10

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

Défi technique n°5

- Intitulé : **frappes de balles**
- Objectif : **réussir 10 frappes de balles au-dessus d'un obstacle**
- Matériel : **1 table - 1 panier - 20 balles - 1 raquette - 1 séparation d'aire de jeu (75 cm de hauteur)**
- Consignes : **avec 20 balles dans un panier, réussir 10 frappes de balles (5 en cd et 5 en rv) avec un rebond dans la camp adverse puis un rebond au-dessus d'une séparation située à 3 m de la ligne de fond de table.**

  Laisser rebondir une fois la balle dans son camp (en restant derrière la ligne de fond de table et pas plus de 40 cm de haut) avant de l'envoyer dans le camp adverse puis au-dessus de la séparation.
- Pénalité : **10'' par frappe non réussie au-delà des 20 balles utilisées.**

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

DÉFI N°11

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

Défi physique n°6

- Intitulé : **navette**
- Objectif : **se déplacer en courant en profondeur**
- Matériel : **2 marques au sol (ruban adhésif)**
- Consignes : **faire 5 allers et 5 retours sur 3 m (arrière-avant).**

  Bien placer un appui à l'extérieur de chaque marque au sol. Ne pas se retourner.

  Démarrer en reculant pour finir en avançant.
- Pénalité : **10'' si l'appui n'est pas à l'extérieur de la marque.**

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

CONFIGURATION

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

RECOMMANDATIONS

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

- 2 m entre chaque table
- Défis 1, 2, 3 : entre départ et table 1
- Défi 4 : table 1
- Défis 5, 6 : entre table 1 et table 2
- Défi 7 : devant table 2
- Défi 8 : table 2
- Défi 9 : entre table 2 et table 3
- Défi 10 : table 3
- Défi 11 : à droite table 3

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

« *Ne limites pas tes défis, défies tes limites* »

Objectif du PINGJA WARRIOR CHALLENGE :

Faire le parcours entier en moins de 3’

Maintenant, c’est à toi de relever le défi…

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

CONTACT

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

Conception - réalisation - crédits photos

David LELIÈVRE

CTD CD 49 TT

06.78.12.38.59

anjou.ping-ctd@wanadoo.fr

Toutes les infos sur

www.anjouping.org

Mars 2022

PINGJA WARRIOR CHALLENGE

LE PARCOURS DES HEROS PONGISTES

REMERCIEMENTS

Anjou Ping 49

Comité de Maine-et-Loire de Tennis de Table

Le club de Mûrs-Erigné

Philippe CHAUVEAU son président pour la mise à disposition de la salle et des tables,

Benjamin GUIBERT son éducateur comme modèle et testeur,

Ilyana, Aurélien et Lilian comme acteurs du tournage et brillants finisseurs.