

LES INTERCLUBS

Comment cela se passe ?

- Généralement, les interclubs (P6) se déroulent le samedi matin (10h), **voir le calendrier sur le site !**
 - Ils se déroulent soit à La Cipale soit à l'extérieur (dans la Province de Namur)
 - Quand le match se déroule à l'extérieur, les 4 équipiers de La Cipale se retrouvent au local pour partager la même voiture (si c'est possible)
 - Une rencontre dure entre 3h et 3h30
- Chaque équipe est composée de 4 joueurs. Lors d'un match d'interclub, tu rencontres les 4 joueurs adverses. Il y a donc **16 matches** en tout.
- Tu arbitres deux matches.
- Quand tu ne joues pas, c'est toujours sympa d'encourager tes coéquipiers.
- **Le verre de l'amitié** : à la fin du match, les 2 équipes se partagent le verre de l'amitié. Il s'agit d'un moment important de convivialité entre clubs (**ce verre est offert par le club visité !**)



Encourage aussi tes copains !

A la Cipale le fair-play se fête aussi !



LE COIN DES PARENTS

Les 3 questions les plus fréquentes



Mon enfant doit-il acheter une raquette ?

Non : le club peut en prêter une au début et il est fortement conseillé de demander conseil avant un éventuel achat !



Mon enfant peut-il essayer plusieurs fois avant de s'affilier ?

Oui : mais attention, le joueur n'est pas assuré en cas d'accident !

Qui prévenir en cas d'absence ?

Pour les **entraînements** : son entraîneur
 Pour les **interclubs** : le sélectionneur
 (Emmanuel RADELET : 0479 24 15 95)

Les 5 règles d'or

- 😊 Respect
- 🕒 Ponctualité
- 🤝 Fair-play
- 👥 Esprit d'équipe
- 😊 Plaisir



Suivez-nous ! 🌐

Le vocabulaire du pongiste

CRITÉRIUM TOURNOI Latéral
 Set Match INTERCLUBS
 Lifté Deux balles Let
SERVICE sorry Tchou
 Entraînement temps mort Double Coupé
 Classement Toss Coach
 Challenge Picot



www.cipale.be
 info@cipale.be



BIENVENUE À La Cipale

ACCUEIL DES NOUVEAUX

LE GUIDE DU NOUVEAU CIPALIEN



Viens découvrir le tennis de table dans une ambiance conviviale et sérieuse !



LE PING ET NOS VALEURS :

- Un sport de réflexes et cardio
- Un sport de respect
- Un sport convivial
- Un sport pour progresser à son rythme
- Une salle accessible aux PMR



À la Cipale on progresse ensemble !



VERSION WEB PLUS DÉTAILLÉE



WWW.CIPALE.BE/ESPACE-JOUEURS

MON PREMIER MATCH

Quelques règles faciles



- Échauffement
- Tirage au sort pour le service (toss)
Soit le gagnant choisit de servir ou de donner le service à l'adversaire, **soit** il choisit le côté pour commencer le match. Le perdant peut ensuite choisir l'option non choisie par le gagnant du toss.
- Match en 3 sets gagnants
 - Un set se joue en 11 points (avec 2 points d'écart pour conclure le set, voire le match).
 - Si la balle touche le filet (let) au service, elle est remise en jeu (il n'y a pas de limite de lets !)
- Changement de service tous les deux points.
- Excuse en cas de point chanceux. (filet ou bord de table)
- Changement de côté à chaque set.
- S'il y a une "belle" (deux sets partout), changement de côté dès qu'un des joueurs atteint les 5 points.
- Poignée de mains à la fin du match à l'adversaire et à l'arbitre.
- Autorisation de prendre un "temps mort" d'une minute par match.

**WOUHOOO !
CHAMPION
OLYMPIQUE
DU POINT !**



Au ping, on peut être heureux... mais on reste toujours fair-play !



LES HORAIRES

Tous les entraînements sont donnés par des entraîneurs diplômés (et motivés)



Les entraînements pour les jeunes débutants ont lieu chaque mercredi de 15h30 à 17h et de 17h30 à 19h (voir groupes).

Et pour les moins jeunes chaque lundi de 19h30 à 21h.



Pour plus de renseignements, veuillez contacter **Arnaud MAILLEUX** notre secrétaire au **0496 52 42 93**
arnaudmaillieux@gmail.com

Plan d'accès

Adresse : 1, clos de l'Ermitage - 5590 Ciney



On t'attend avec le sourire !



MON PREMIER ENTRAÎNEMENT

- Être dans la salle 5 minutes à l'avance !

ÉQUIPEMENTS

- Tenue sportive (tee-shirt ou polo, short). Éviter le blanc !
- Chaussures de salle (pas de semelles noires !)
- Gourde d'eau
- Essuie
- Raquette (le club peut en prêter une et surtout vous conseiller pour un futur achat)
- Bonne humeur

Pas besoin de tout ça !



Maillot du club

Pour les saisons
2026/2027 - 2027/2028 & 2028/2029



N'oublie pas ta gourde !

