



# STE JAMME TT

## Le pongiste confiné...

14 Novembre 2020 – N°1



*Chaque semaine, STE JAMME TT 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 :

- Réaliser à blanc (c'est-à-dire sans balle) un coup droit, puis un revers et ensuite une demi-flexion sur les jambes (descendre le bassin au niveau des genoux).

#### Objectif :

- Répéter 10 fois sans interruption les 3 mouvements : 10 x (Coup droit + Revers + demi-flexion).
- S'arrêter 30 secondes et recommencer autant de fois que tu le souhaites.
- Exécuter l'exercice au moins 3 fois dans la semaine.

### Le défi de la semaine

Effectuer le maximum de jongles :

- Niveau facile : jongles sur la raquette en alternant plaque rouge et noire.
- Niveau difficile : jongles en alternant plaque rouge, plaque noire et tranche de la raquette de manière régulière.

**Demande à quelqu'un de te filmer, envoie-nous la vidéo de ton meilleur résultat ([saintejammett@gmail.com](mailto:saintejammett@gmail.com)), et les meilleures vidéos seront postées sur le site Internet du club (<https://www.saintejammett.com>)**

### La vidéo de la semaine

Cette semaine, une vidéo incroyable du joueur considéré par beaucoup comme le meilleur de tous les temps, le magicien suédois Jan-Ove Waldner, champion olympique en 1992. Régalez-vous de ses coups de légende !

<https://www.youtube.com/watch?v=BK9E6UoAotI>



### Le quizz de la semaine

Trouve la bonne réponse à la question suivante :

**Qu'appelle-t-on une roulette ?**

- A – lifter la balle en imprimant beaucoup de rotation
- B – en rapport à la roulette russe, frapper de toutes ses forces en espérant que la balle touche la table
- C – faire contourner le filet par la balle pour que celle-ci roule sur la demi-table de l'adversaire au lieu de rebondir
- D – effectuer une roulade pour déconcentrer l'adversaire