

Mon ping par Léo du Mesnil-Adelée

J'ai commencé le ping à l'âge de 8 ans (poussin 2) au club d'Argenteuil, je m'entraînais qu'une 1 heure par semaine. J'ai donc fait 2 tournois poussins, mes meilleurs résultats n'étaient que 7ème et j'étais beaucoup moins fort que les meilleurs poussins du Val d'Oise. Aujourd'hui je crois qu'ils ont à peu près tous arrêtés le tennis de table.

Un an après, j'ai quitté Argenteuil pour aller dans le club d'Ermont où mes heures d'entraînement ont augmenté. J'adore ce sport donc ça ne me dérange pas de m'entraîner beaucoup.

En arrivant au collège, j'ai beaucoup réfléchi pour faire un choix entre le ping et le foot ; je devais en arrêter un des deux sports puisque il y a beaucoup plus de travail scolaire. En choisissant le ping, l'entraînement allait encore augmenter et grâce à cela j'ai réussi à faire plusieurs résultats derrière comme 8ème de finale au championnat de France, un podium aux internationaux de Namur et d'Alsace, 1^{er} au Bernard Jeu départemental et régional, sélectionné en équipe d'Ile-de-France et qualifié en compétition individuelle en N1 (plus haut niveau national) depuis 3 ans.



Aux Championnats de France minimes et aux Internationaux jeunes d'Alsace en 2014



A 14 ans, je m'entraîne 11 heures par semaine plus les compétitions le week-end qui peuvent durer 3 jours et j'essaye donc de gérer en parallèle les cours et les devoirs...

Voici ma semaine type :

- ✚ Lundi: cours de 8h à 17h, entraînement de 18h à 20h30 et devoirs de 21h45 à 22h30 ou plus ;
- ✚ Mardi : cours de 9h à 16h, devoirs de 16h45 à 17h45, entraînement de 18h à 21h30, puis encore un peu de devoirs ;
- ✚ Mercredi : cours de 8h à 12h, entraînement de 15h à 18h à Levallois donc avec 1h15 de transports aller et retour, devoirs de 19h30 à 20h30 ou plus ;
- ✚ Jeudi : cours de 8h à 17h, entraînement de 18h à 20h, devoirs de 21h à 22h ;
- ✚ Vendredi : cours de 8h à 16h, repos ;
- ✚ Samedi ou dimanche : match par équipes en N2 ou individuel en N1.

La Nationale 2 en match par équipes : c'est génial car dans l'équipe il y a une très bonne ambiance et on arrive tous à faire quelques performances c'est-à-dire à battre des joueurs plus forts que nous aux points ! Ma meilleur perf a été un numéroté 200 en par équipes.

J'insiste sur la bonne ambiance de l'équipe (car j'adore cela grâce au foot je pense) mais aussi sur les exploits que l'on a accomplis avec Jérémy, Rémi et Yann pour monter de N3 en N2, et depuis cette année sur les très bon résultats pour nous maintenir en N2 avec Nico, Yann, Rémi et Niniola.



En match par équipes à Rouen en novembre 2015, avec mon équipe de nationale 2



L'année prochaine je rentre au lycée ; on m'a donc demandé ce que je prévoyais dans l'avenir au niveau ping :

J'espère progresser encore comme je l'ai fait jusqu'à présent même si cela va être plus dur l'année prochaine car j'aurai moins de temps pour m'entraîner mais je vais essayer de bien m'organiser pour pouvoir suivre mes études et m'épanouir dans mon sport préféré.



Pendant cette semaine de stage au club d'Ermont, j'ai donné un cours de ping au groupe perfectionnement

Pour conclure je pense que n'importe quelle personne qui est passionnée et qui a envie de progresser peut devenir fort en s'entraînant dur tout en prenant plaisir à jouer.