

# Le Ping, ma passion.....



Je m'appelle Mélissa, j'ai commencé le tennis de table à l'âge de 8 ans. J'ai découvert ce sport grâce aux contrats découvertes de la ville d'Ermont, qui permettaient de découvrir plusieurs sports au cours de l'année.

Dès la 1<sup>ère</sup> séance, j'ai accroché avec ce sport et du coup on m'a conseillé de m'inscrire dans un club et de jouer en compétition.

Je suis adhérente du club Ermont Plessis Bouchard depuis l'âge de 9 ans.

## Les compétitions

J'ai participé à de nombreuses compétitions, avec de nombreux résultats :

- ✚ Victoires à de nombreux tournois poussins,
- ✚ Victoire du tournoi des 1<sup>ères</sup> balles en -13 ans alors que j'avais 9 ans
- ✚ Victoire aux internationaux de Namur en 2013, avec la sélection du Val d'Oise
- ✚ Victoire aux championnats de France des régions en 2013, avec la sélection Ile de France
- ✚ Plusieurs podiums en Nationale 1, notamment une 1<sup>ère</sup> place dans mon tableau d'âge en – 14ans
- ✚ Nombreuses qualifications aux championnats de France. Mes meilleurs résultats : ¼ de finale en Minimes 2 et 1 médaille de bronze en double en cadette 2.
- ✚ Ma 1<sup>ère</sup> participation aux championnats de France Séniors en 2016
- ✚ 2<sup>ème</sup> place en Nationale 2 en ce début de saison, ce qui me permet d'accéder à la Nationale 1, de nouveau...



Actuellement, j'évolue en Nationale 1 et je suis numérotée 210 filles et 9<sup>ème</sup> française en junior 2.

## Une expérience marquante :



Durant mon année de 3<sup>ème</sup>, j'ai intégré le Pôle Espoirs Ile de France, à Paris. J'étais donc scolarisée en internat dans un collège du 13<sup>ème</sup> arrondissement, loin de ma famille. Au début c'était difficile, mais je m'y suis vite habituée et adaptée à mes nouvelles conditions de vie. Je m'entraînais entre 15 et 20h par semaine, avec 3H de physique hebdomadaire. Cette année m'a permis de gagner en autonomie, confiance et c'était pour moi une expérience énorme !!

### Une semaine type aujourd'hui :

Je suis lycéenne en classe de 1<sup>ère</sup> ES. Mon emploi du temps me permet de m'entraîner régulièrement :

Lundi : Cours de 12h30 à 16h30 Entraînement de 18h30 à 20h30

Mardi : Cours de 8h10 à 17h30 Entraînement de 18h30/19h00 à 21h45

Mercredi : Cours de 8h10 à 16h30 Repos

Jedi : Cours de 8h10 à 12h30 Entraînement de 18h à 20h

Vendredi : Cours de 8h10 à 16h30 Entraînement de 18h à 20h

Le Week-end : Matchs par équipe ou indiv.



### Mes meilleurs moments au « Ping »



✚ Quand j'ai gagné 2 matchs à la suite en étant menée 3/1 pour m'imposer à la belle, l'année dernière en tableau élites dames.

✚ Ma médaille de bronze aux championnats de France Cadettes avec ma co-équipière Garance LUCAS.

### Mes pires moments au « Ping »

✚ Quand j'ai appris que j'étais en N2 en début de saison 2016-2017. Suspendue au 1<sup>er</sup> tour. Dur, dur....mais je me suis ressaisie et me suis qualifiée pour la N1.

✚ Aux championnats de France Juniors 2016, pour sortir de poule, je mène à la belle 9/3 et je perds 9/11.....résultats, un carton rouge et une suspension pour le début de saison 2016-2017.

Ce sport, je l'apprécie car il faut avoir un mental d'enfer, que rien n'est joué à l'avance et que l'on apprend beaucoup à chaque match. Ce que je regrette : qu'il n'y ait pas assez de filles !!!!!!!

Pour conclure, je tiens à remercier l'ensemble du club, ma famille, mon président, et mon entraîneur Jean-Christian, qui m'encouragent et me soutiennent depuis le début et me permettent de vivre ma passion pleinement.