Tennis de Table

**Descriptif général du sport**

Sport de vitesse, de réaction, de précision et de concentration. Le tennis de table est fortement implanté dans le loisir sportif. C’est une activité très ludique et particulièrement appréciée par les étudiants.

**Niveau du cours**

Tous niveau, mixte.

Avancé, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Selon le niveau des joueurs :

* Découverte et apprentissage des coups de base pour arriver à échanger.
* Amélioration des techniques pour développer ses possibilités de jeu.
* Optimisation des capacités techniques, tactiques, physiques du joueur.
* Utilisation de schémas tactiques pour s’adapter à différents adversaires.

**Tenue/Matériel**

Tenue de sport, chaussures de sport.

Raquette.

Affaires de rechange.

Bouteille d’eau.