



FIT PING TONIC

La Fédération Française de Tennis de Table compte dans ses rangs 16% de licenciées féminines. Partant de ce constat, la FFTT a lancé un plan de féminisation, dont le Fit Ping Tonic fait partie intégrante.

L'objectif ?

Proposer une nouvelle forme de pratique du tennis de table pour séduire un public féminin qui n'adhère pas à la pratique traditionnelle du tennis de table... très tournée vers la compétition. Ce nouveau concept centré sur le bien-être offre désormais une alternative « loisir ».

Le Fit Ping Tonic, c'est quoi ?

C'est la découverte du tennis de table sous forme ludique, en limitant les contraintes (techniques, horaires, assiduité...). Construit autour du partage, de la dépense d'énergie et de la convivialité, le Fit Ping Tonic est une déclinaison du Fitness adapté au tennis de table. Deux disciplines parfaitement complémentaires qui développent l'habileté, le sens de l'observation, les réflexes, le tonus musculaire et la maîtrise de soi.

En France, une centaine de clubs proposent pour le moment l'activité à leurs adhérents, encadrés par des entraîneurs ayant suivi une formation spécifique « Fit Ping Tonic ». Les séances apportent aux participants, convivialité et plaisir de la pratique, dans le respect de leur intégrité physique.

Le Fit Ping Tonic, une nouvelle tendance du tennis de table !





FIT PING TONIC

Les Chiffres clés

193 241 licenciés à la FFTT
16 % de féminines (soit 30 823 licenciées)

102 clubs avec une section Fit Ping Tonic
1200 pratiquant(e)s de Fit Ping Tonic

80 à 100€ le prix d'une cotisation annuelle (1 séance par semaine)
→ 1 à 2 séances d'essai offertes

Entre **350 et 500** calories dépensées en une séance



FIT PING TONIC

Le matériel nécessaire

- 1 tenue de sport
- 1 bouteille d'eau
- 1 paire de chaussures de sport
- 1 serviette

le reste du matériel étant fourni par le club (raquette, balles, et petit matériel)



FIT PING TONIC

« ELLES EN PARLENT »

Malory LASNIER, entraîneur de Fit Ping Tonic.

Le Fit Ping Tonic permet-il d'associer un bien-être et dépense physique ?

Le Fit Ping Tonic nous apporte plusieurs choses :

- ✓ Un travail cardiovasculaire, puisqu'on fait augmenter les palpitations du cœur et cela renforce le muscle du cœur.
- ✓ Un renforcement musculaire général en travaillant les abdominaux, les fessiers, les quadriceps.
- ✓ La proprioception en travaillant l'équilibre et l'habileté.
- ✓ Un bien-être général parce qu'on vient se dépenser, transpirer tout en rigolant.

A qui s'adresse le Fit Ping Tonic ?

Cela s'adresse à tout le monde, alors bien entendu on essaye de faire venir principalement des femmes. Le Fit Ping Tonic s'adresse vraiment à tous les niveaux, pas de soucis parce qu'on a du matériel adapté donc même si on a jamais pratiqué le tennis de table, on peut venir faire du Fit Ping Tonic.



FIT PING TONIC

ELLES EN PARLENT

Fanny TYRODE, entraîneur de Fit Ping Tonic.

Quel avantage peut-il y avoir à s'inscrire dans un club pour pratiquer le Fit Ping Tonic ?

La pratique du fit Ping est moins couteuse que dans les centres de remise en forme. La pratique du sport est plus ludique grâce au tennis de table. Le fait de faire partie d'une association apporte de la convivialité. Cela permet aussi aux mamans ou femmes de joueurs/joueuses de partager la même passion dans le même club.

Quels sont les objectifs d'une séance de Fit Ping Tonic ?

Dans mes séances le premier objectif c'est de s'amuser ! Ensuite mon but est que les filles améliorent leurs capacités physiques et techniques avec des jeux et exercices toujours différents pour ne pas se lasser!

Pourquoi avez-vous choisit le Fit Ping Tonic au sein de votre club ?

L'objectif premier de cette section Fit Ping Ping Tonic était d'associer les mamans à la vie du club. Depuis le groupe s'est étoffé. Je le fais pour le plaisir de voir le groupe évoluer et partager des bons moments!



CONTACT PRESSE

Agence Blanco Negro
Attaché de presse : Audrey TORT
01 47 72 81 41 / 06 72 75 55 76
agence@blanconegro.fr

Fédération Française de Tennis de Table
Service communication : Morgane Le Gall
01 53 94 50 15 / 06 63 48 87 13
Morgane.legall@fft.com

BLANCONEGRO
| AGENCE DE RELATIONS PRESSE

