

! Bonnes vacances !



BIPS 8

Bonjour amies et amis pongistes.
Des nouvelles de votre club de tennis de table préféré.

**N'oubliez surtout pas :
Le dimanche 08/09/2019.**

Rendez-vous le dimanche 08 septembre à partir de 9h (8h30' pour installer le matériel) à la salle Buisson pour un match amical contre le club de Franqueville-Saint-Pierre. L'occasion de remettre doucement le pied à l'étrier.

Ouvert aux licenciés compétiteurs de tous niveaux, Il vous suffit de vous inscrire par mail au sscctt76300@gmail.com cela nous permettra d'établir une liste de joueurs et de créer des équipes comme en compétitions en fonction des joueurs présents et de les opposer par niveau, aux équipes de Franqueville. Il est possible que deux équipes de Sotteville s'opposent si nous avons plus de joueurs que nos invités, ou qu'il y ait des équipes mixtes. Nous comptons sur vous pour réussir cette nouvelle initiative de votre club préféré.

**ATTENTION, LA SORTIE À HEUDREVILLE SE
RAPPROCHE TRÈS VITE :**

Le samedi 14/09/2019

Inscrivez-vous par mail (sscctt76300@gmail.com) ou auprès d'un membre du bureau.

Le prix est de 15 euros par personnes (gratuit pour les moins de 8 ans) et à régler le plus tôt possible auprès d'un membre du bureau.

**Un plan d'accès et l'heure de rendez-vous vous seront
envoyés ultérieurement.**

Infos championnat interclubs.

Le championnat des équipes régionales reprend le dimanche 22/09/2019 en déplacement.

Premières rencontres à domicile le dimanche 06/10/2019.

Nous n'avons pas encore d'informations pour les départementales.

Une drôle de fin de saison.

En effet, la saison 2019/2020 s'est terminée sur une note un peu amère concernant notre équipe première. Nos mousquetaires ont prouvé cette année qu'ils étaient dignes de la régionale une, voire plus, au point d'être invaincus en première phase. Le début de la seconde phase ne s'annonçait pas trop mal, malgré la blessure de Laurent remplacé efficacement par Jérôme. Puis Maxime plâtré au poignet gauche devait rester sur le banc. Enfin, un manque de vigilance ou de concentration sur un match a suffi pour les mettre en porte-à-faux pour la descente en régionale deux et finalement quitter à regret, je présume, l'élite régionale pour deux malheureux petits points. Cela ne nous empêche pas de les remercier pour cette saison et de les encourager à nous offrir encore une année de frissons et de, pourquoi pas, permettre au BIPS d'écrire dans un an: « Une saison fantastique ».

Nous sommes tous Sotteville.

Les résultats de la deuxième phase auraient certainement été différents si chaque équipe n'avait pas eu l'obligation de pallier les absences de plusieurs joueurs sur blessure ou autres raisons, en mettant à la disposition de l'équipe supérieure un de leur compétiteurs. Les trois régionales ne comptaient que quatre joueurs par équipe, ce qui fragilisait le reste du club. Sans cette problématique, on imagine un maintien en régionale une, une réelle possibilité de montée pour la régionale quatre et un facile maintien de la départementale une qui pourrait, malgré une dernière place au classement, être repêchée.

Sans ces « sacrifices », le SSCCTT Sottevillais aurait certainement dû faire face à de nombreuses amendes et autres contrariétés. C'est grâce l'esprit d'équipe et d'appartenance à un club de vous tous que nous avons pu limiter les dégâts.

Un grand merci et nous sommes tous Sotteville.

Un tournoi interne réussi.

Malgré une xième contrariété cette année, nous avons réussi notre tournoi. Prévu le samedi 25 mai, nous avons dû laisser à la dernière minute la salle au volley-ball féminin. Obligés de décaler notre rendez-vous amical annuel, il ne nous restait qu'un dimanche en fin de week-end de l'ascension. Malgré cela, nous étions 47 à nous débattre avec le même type de raquette pour tous. Cette formule nous a permis aussi de retrouver les compétiteurs et les loisirs ensemble dans une très bonne ambiance et de constater une nouvelle fois que nous sommes tous Sotteville.

Merci Marie « fit-ping ».

L'année dernière notre Marie nous faisait découvrir le fit-ping. Son enthousiasme, sa joie de vivre et son professionnalisme donne à cette discipline une dimension sportive et ludique dont nous sommes fiers et c'est pour cela que c'est reparti pour un an. Découvrez le fit-ping en lisant l'article dédié et rédigé par Marie.



Le Fit-Ping-Tonic (Marie-Christine Tanguy) Au stade le vendredi de 18h30 à 20h

Depuis septembre 2018, Marie enchante les vendredis au stade avec le fit-ping-tonic, des élèves disciplinés et volontaires (filles et garçons), sa bonne humeur, son professionnalisme et le tout enrobé par une bande son à faire frémir tous les popotins.



Qu'est-ce-que c'est que le Fit-Ping-Tonic ?

C'est une nouvelle forme de pratique du tennis de table centrée sur le bien-être, sous forme ludique, construit autour de la dépense d'énergie et de la convivialité.

Le Fit Ping Tonic est adapté au tennis de parfaitement développent l'observation, les musculaire et la



une déclinaison du Fitness table. Deux disciplines complémentaires qui l'habileté, le sens de réflexes, le tonus maîtrise de soi.



On ressent un bien-être général parce qu'on vient se dépenser, transpirer tout en rigolant. Le Fit-Ping-Tonic s'adresse vraiment à tous les niveaux même si on n'a jamais pratiqué le tennis de table, on peut venir faire du Fit Ping Tonic. Cela permet aussi aux mamans, aux papas, aux épouses et aux époux de nos joueurs et joueuses de partager la même passion dans le même club. Le premier objectif est de s'amuser ! Et ensuite d'améliorer les capacités physiques et techniques avec des jeux et des exercices et tout cela en musique !



Intéressés ? renseignez-vous par mail : sscctt76300@gmail.com

La salle de tennis de table du stade Adret ne sera pas disponible de 14 heures à 16h30 les jours suivants :

Le mardi 23 juillet
Le mardi 30 juillet
Le mercredi 7 août
Le vendredi 16 août

Pongistement-vôtre

Le  **BIPS** (Bulletin d'Information du Pongiste Sottevillais)