



# Swiss Table Tennis

Swiss Table Tennis

Haus des Sports

Talgutzentrum 27

CH-3063 Ittigen b. Bern

Telefon +41 31 359 73 90

info@swisstabletennis.ch

www.swisstabletennis.ch

Member ITTF · ETTU

# TENNIS DE TABLE HANDISPORT



**TU ES UNE PERSONNE EN  
SITUATION DE HANDICAP ET TU  
SOUHAITES FAIRE DU TENNIS DE TABLE ?**

Contacte le responsable inclusion

**Fabrice Descloux**

([fabrice.descloux@swisstabletennis.ch](mailto:fabrice.descloux@swisstabletennis.ch)).

Il t'aidera à trouver un club  
dans ta région.



**DES OFFRES D'ENTRAÎNEMENTS  
SONT ÉGALEMENT DISPONIBLES  
AVEC PLUSPORT :**

[www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)

**Plusport<sup>+</sup>**

Handicap Sport Suisse  
Sport Handicap Svizzera  
Sport Handicap Svizzera



**POSSIBILITÉ DE JOUER EN LOISIR  
OU EN COMPÉTITION AVEC UNE LICENCE  
DANS L'UN DES PLUS DE 250 CLUBS  
DE SWISS TABLE TENNIS**

## POURQUOI JOUER AU TENNIS DE TABLE :



### 1. ÉQUILIBRE ET POSTURE :

Maintient la station debout  
et stabilise le tronc.



### 2. COORDINATION :

Synchronise le regard,  
les gestes et les déplacements.



### 3. TONUS MUSCULAIRE :

Sollicite les membres inférieurs  
et supérieurs de façon adaptée.



### 4. MOTRICITÉ FINE :

Améliore la précision et  
la prise en main de la raquette.



### 5. CONCENTRATION :

Stimule les réflexes et la  
rapidité de la pensée.



## LA SUISSE JOUE AU TENNIS DE TABLE !

**GUBLER.ch**  
IHR PARTNER FÜR WETTKAMPF- & FREIZEITSPORT

**swiss olympic** MEMBER



**DONIC**