



REBONDS N°32

Juin 2018

Des efforts qui payent...



Lalie aux Championnats de France ☺



Corentin, le plein de médailles !



L'irrésistible ascension de l'équipe fanion !!



Rencontres autour du Ping Santé

En cette fin de saison, avant un peu de repos bien mérité, avant notre **prochaine Assemblée générale du 21 septembre**, les forces vives du PSP savourent une bien belle saison. **Affilié dorénavant à la Fédération Française Handisport** afin d'accompagner **Corentin** dans son brillant parcours, le PSP poursuit son développement et démontre qu'il est un club pour tous et toutes.

A l'image d'une **équipe 1 invaincue durant 14 rencontres**, les efforts de nos joueurs sont récompensés, parfois au-delà des espérances. Comment ne pas saluer la satisfaction de voir une jeune joueuse, **Lalie Sandral**, représenter l'**équipe Occitanie** sur des compétitions nationales et devenir, dans l'histoire du club, **la première joueuse à participer aux Championnats de France**? Ne boudons pas notre plaisir, elle symbolise à merveille notre école de tennis de table !

Comment ne pas non plus se féliciter de la **réussite des actions Ping Santé Seniors** qui ont mobilisé tant d'efforts en amont et qui ont réuni, à plusieurs reprises, partenaires, élus, bénévoles et naturellement nos différentes générations ?

Gardons ainsi le cap, malgré les difficultés et parfois un manque de reconnaissance, **le PSP, riche de talents et de ressources, brillera encore longtemps.** ☺



Les filles ont La parole



Nos partenaires

Raquette d'or



**NORD
MIDI-PYRÉNÉES**
BANQUE ET ASSURANCES
Le bon sens a de l'avenir



Raquette d'argent



Groupama
la vraie vie s'assure ici

Votre correspondant local

Fabrice DALLAN

19 rue de la République à Saint Paul Cap de Joux

Tél. 05 63 70 51 96 / 07 86 58 45 82

www.groupama.fr

Groupama d'Oc - Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles d'Oc



SOMMAIRE

L'actu Ping	1
Intervention dans les écoles de Damiatte et St Paul	3
Animation Massac Séran	4
La page des enfants	5
Interview : Flora Pinel / Angèle Marquier	8
Les stages	11
Défi Ping	13
Tournoi Poussins Benjamins	14
Tournoi Régional de Détection	15
Top Régional Occitanie	16
Lalie aux Championnats de France	18
Lalie aux Mini-Interligues	20
Championnat par équipes	21
Interview : Valérie Blanc	27
Critérium Fédéral	30
Titres par classements	34
Championnats du Tarn	35
Grand Prix du Tarn	38
Compétitions handisports de Corentin	39
Les Tournois + Compétitions Vétérans	41
Classements	42
Ping Santé Seniors : Rencontres Intergénérationnelles	43
Zap Ping	45
Dans la presse	46
Commission Festivités	49
Le coin du bon coin	50
On communique !	51
Mots croisés	52
Sudoku	54
Coin recettes	55
Un nouveau partenaire : Finance Conseil, interview de David Skréla	59

Top 16 européen en Suisse

Au bord du lac Léman en ce début du mois de Février, **Timo Boll** confirme de nouveau sa grande forme du moment en remportant ce sacre face à son éternel compatriote **Dima Ovtcharov**. Il prend sa revanche bien méritée. Côté féminines, la surprise est venue de la Roumaine **Bernadette Szocs**. A 22 ans elle s'offre son premier trophée majeur international.



Podium Hommes

1. Timo Boll – Allemagne
2. Dimitrij Ovtcharov – Allemagne
3. Jonathan Groth - Danemark

Podium Femmes

1. Bernadette Szocs - Roumanie
2. Li Jie - Pays-Bas
3. Elizabeta Samara - Roumanie

Championnats du monde par équipes en Suède

La Chine au sommet du monde en ce mois de mai conserve ses couronnes mondiales (hommes et femmes). Une finale sans bavure contre les Allemands. Les français terminent à la 17ème place, n'ayant pu sortir des poules. Un manque de réalisme évident pour nos tricolores.



Podium

1. Chine
2. Allemagne
3. Corée du Sud
3. Suède
- ...
17. France

Classement Mondial Mai 2018 et position des Français(es)

Fan Zhendong conserve la 1ère place du classement mondial et **les 2 allemands** restent sur le podium.

A seulement 14 ans, **Tomokazu Harimoto** arrive à la **10ème place mondiale**.

Chez les filles, le podium reste le même.

Du côté français, **Audrey Zarif** (que nous avons interviewé dans notre Rebonds 30, il y a tout juste 1 an) **intègre pour la première fois le Top 100 mondial** et **Simon Gauzy se classe 12ème mondial**.



Intervention dans les écoles de Damiatte et St Paul

3

Le Ping Saint Paulais a organisé un « **Premier Pas Pongiste** » à Saint Paul Cap de Joux sur la journée du vendredi 1er Juin.

Le matin (à partir de 9h30), nous avons accueilli les **classes de CE2, CM1 et CM2 de l'école Claude Nougaro de Damiatte**. Au total, **42 enfants** ont découvert le tennis de table. 5 ateliers étaient au programme avec un responsable à chaque fois (**Francis, Franck, Michel, Alain Fitoussi et Kevin**). Kevin gérait les temps de rotation et les éventuels problèmes. Deux institutrices étaient présentes ainsi que plusieurs mamans.. Les rotations se faisaient toutes les 15 minutes. À la fin, aux alentours de 11h15, nous les avons réunis dans les tribunes pour une petite démonstration de nos deux champions, Kevin et Franck. Ils sont tous repartis avec leur raquette, une balle, un porte clé et un flyer du club.

L'après midi (à partir de 13h45), c'étaient au tour des **classes du CE1 au CM2 de l'école de St Paul**. Ils étaient un peu plus nombreux : **55 élèves**. 6 ateliers étaient au programme (toujours Francis, Franck, Michel, Alain et avec le renfort de Jean-Loup et Yannick). Les enfants changeaient d'atelier toutes les 12 minutes. Comme le matin, les enfants ont pu assister à une belle démonstration et sont repartis avec leur kit pour la rentrée.

Au final, nous avons eu une petite centaine de jeunes sur la journée. L'ensemble des enfants était ravi de leur **découverte du tennis de table**. Nous espérons, avec cette action, continuer à augmenter le nombre de jeunes au sein du club.

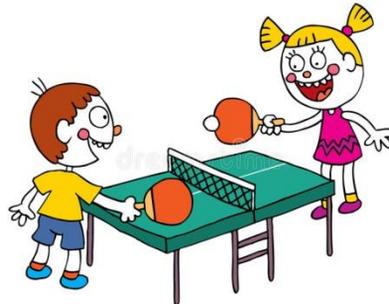


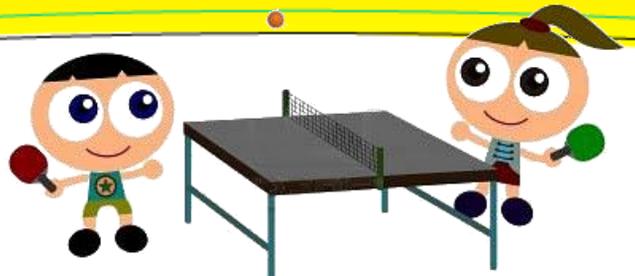


Il y a deux saisons, Kevin intervenait 3 fois par semaine au sein du **Collège Ste Germaine**. Les élèves des classes de 6ème et de 5ème venaient découvrir le tennis de table à la place de leurs heures d'études. L'action n'a pas été renouvelée depuis faute de budget.

Depuis cette année, un nouveau directeur a pris ses fonctions. Ce dernier a pour objectif d'attirer des élèves par le biais du sport. C'est pour cela que le club par l'intermédiaire de Charles a repris contact. Ils ont convenu d'une **action de promotion le lundi 7 mai** au cours de laquelle Kevin a fait découvrir le ping à **4 groupes de 6ème pendant 4 heures**. Les jeunes sont sortis ravis de cette initiation.

Le club a proposé d'intervenir la saison prochaine dans le cadre du temps scolaire. On espère que le partenariat sera de nouveau actif.





SUDOKU

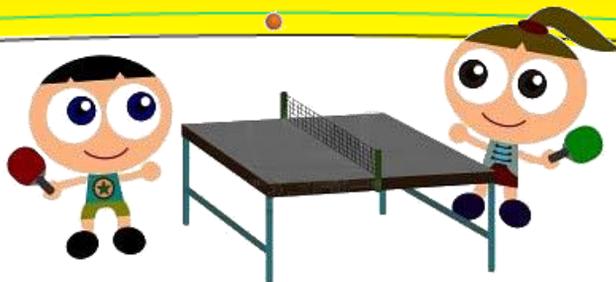
1	6				5
		5	2		
5				3	
	4				1
		4	1		
3				5	4

MOTS MELES

L	C	O	C	C	I	N	E	L	L	E	P
I	I	H	W	B	F	O	U	R	M	I	O
O	G	C	E	S	C	A	R	G	O	T	U
N	A	R	L	V	E	A	U	O	A	L	L
N	L	A	E	S	A	B	E	I	L	L	E
E	E	P	P	G	H	L	B	E	X	F	T
L	R	A	H	L	U	C	I	O	L	E	A
A	O	U	A	G	O	R	I	L	L	E	P
N	T	D	N	L	I	U	N	A	U	R	I
M	O	U	T	O	N	S	P	A	O	N	R

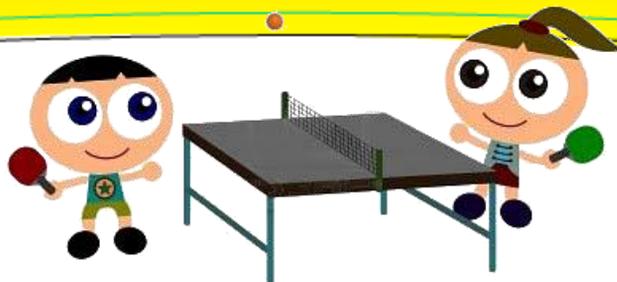
Mots à chercher dans la grille ci-dessus

CHEVAL - ELEPHANT - GORILLE - MOUTON - OIE - ABEILLE - CRAPAUD - ESCARGOT
 COCCINELLE - CIGALE - FOURMI - LUCIOLE - LOUP- LIONNE - POULET - VEAU
 UNAU - PAON - LEROT - TAPIR - ELAN

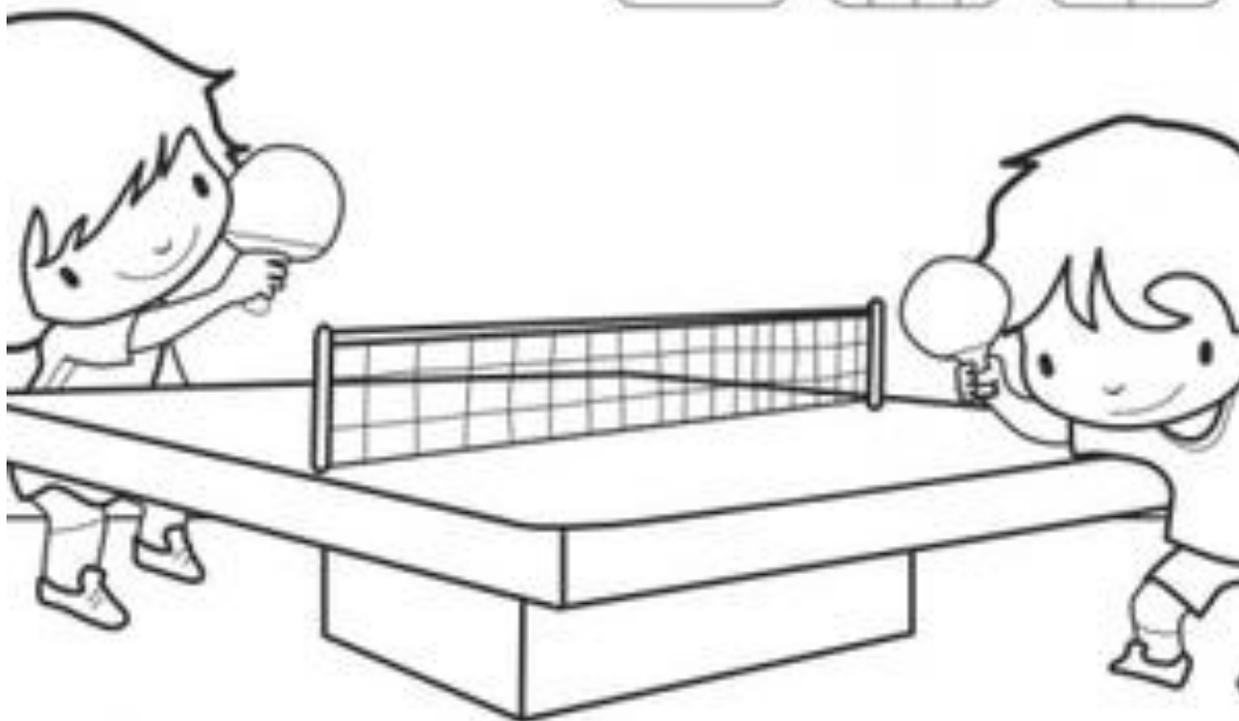
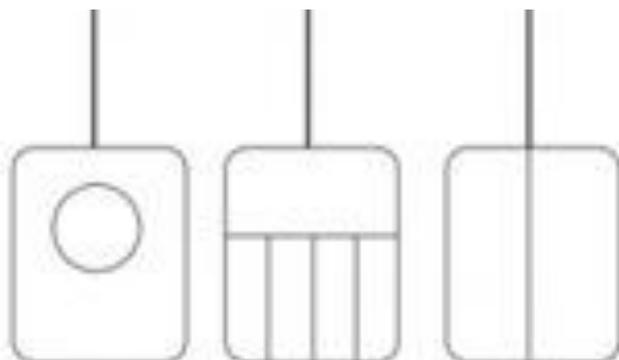


A tes crayons de couleurs ☺





A tes crayons de couleurs ☺



Flora PINEL / Angèle MARQUIER

Depuis de longues années, le club a fait de la détection l'une de ses priorités.

Celle-ci nous a permis de voir arriver au club de nombreuses jeunes pongistes féminines qui peu à peu ont obtenu des résultats remarquables. Parmi celles-ci, Angèle Marquier, dont le frère Nathan fut lui aussi champion du Tarn, a obtenu, depuis ses débuts, de nombreuses médailles et titres. Avec Lalie, Savannah, Lucile (etc.), Flora Pinel fait elle aussi partie des pongistes féminines qui brillent et font preuve d'un état d'esprit remarquable. Voici donc le portrait de deux joueuses, au style de jeu différent mais à la passion identique.

Voici donc une interview croisée d'Angèle et Flora.



Présentez-vous en quelques mots :

Flora : Je m'appelle Flora et j'ai 9 ans. J'aime rire et m'amuser.

Angèle : Bonjour, je m'appelle Angèle Marquier j'ai 12 ans et j'habite à St Paul. J'ai un grand frère qui s'appelle Nathan, qui, lui aussi a joué au ping-pong et une grande sœur qui s'appelle Héloïse qui, elle, fait de l'escalade.

Pratiquez-vous un autre sport ?

F. : Oui, le basket.

A : J'ai fait du judo en dehors des compétitions mais j'ai arrêté au bout d'une année.

Comment avez-vous débuté ?

F. : Lors d'une rencontre avec l'école, on m'a donné une raquette et on a joué. Ce qui m'a donné envie de m'inscrire au club.

A : J'ai commencé à l'âge de 5 ans quand mon frère était licencié au club. Quand je le regardais jouer je voyais qu'il prenait plaisir. Alors, j'ai commencé à taper dans la balle, à m'entraîner et c'est comme ça que j'ai commencé.

Jouez-vous parfois en dehors des séances du club ?

F. : Oui, je joue à la maison et aussi à l'école.

A : Oui, je joue aussi chez moi en famille ou entre amis.



Qu'appréciez-vous le plus dans ce sport ?

F. : L'ambiance dans le club avec les garçons et les filles. Et de jouer seule (et non en équipe).

A : J'apprécie le fait de manier une raquette tout en s'amusant, la façon dont les entraînements sont organisés et bien sûr, l'esprit d'équipe tout au long des compétitions qu'elles soient individuelles ou par équipe. L'esprit du club est très important pour moi, car il n'y a pas de différences de traitements entre les joueurs, quel que soit leur niveau. Les plus forts sont toujours disponibles pour entraîner, relancer ou soutenir les joueurs de tous niveaux.

Quelle sont les deux choses qui sont pour vous les plus difficiles à maîtriser au tennis de table ?

F. : De bouger en permanence et de servir en revers.

A : J'ai une petite difficulté sur les tops et démarrages revers. A vrai dire le revers n'est pas mon point fort !!

Pouvez-vous nous décrire votre jeu, vos points forts, les points que vous devez améliorer ?

F. : J'utilise beaucoup le picot, et le coup droit quand il faut faire des smatchs. Je dois améliorer les services.

A : Mon point fort est le top coup droit. Mais les services pourraient le devenir avec un peu plus d'entraînement. Bien sûr, sur les points à améliorer, il faut que je travaille le revers et les déplacements.

Quels sont vos meilleurs résultats, vos podiums ?

F. : Une coupe (en double) et lors de tournois départementaux des médailles (3^{ème} et 4^{ème}).

A :

- 2 médailles au tournoi Régional de Détection
- 1 participation au Top de Zone
- 2 participations au Top Régional
- Championne du Tarn : Benjamine (2 fois), Minime (2 fois) et Cadette (1 fois)
- 1 tour de critérium en N2



Quel est votre meilleur souvenir ?

F. : La tournante japonaise

A : Mon meilleur souvenir est aux Interclubs avec Anaïs et Ambre où nous avons terminé 3ème.

Quels sont vos objectifs pour la saison prochaine ?

F. : De continuer et de m'améliorer dans le revers et surtout de gagner plus de médailles.

A : Pour la saison prochaine je vise la montée en nationale et un nouveau titre de championne du Tarn.

Un dernier mot ? 😊

F. : Je remercie Kevin, Patrice et Francis de m'avoir encouragé et de m'avoir permis de gagner des coupes et des médailles. Venez nombreux nous rejoindre au club.

A : Salut l'équipe, bravo à tous pour vos résultats. Prenez plaisir à jouer, envisagez les meilleurs résultats; à vos yeux et à vos raquettes pour une nouvelle saison !!





Durant chaque vacance scolaire, le club organise 3 jours de stage sur Lugan et St Paul.

Pour Février, ce fut le cas le **19 à Lugan et les 22, 23 Février et 2 Mars sur St Paul et pour Avril le 17 pour Lugan et les 18 et 19 à St Paul**. Comme la saison passée, la fréquentation fut plus importante lors des stages de Février que d'Avril. On le constate lors de chaque saison avec les beaux jours qui arrivent, beaucoup de nos jeunes licenciés partent en vacances. Ça n'a pas empêché le bon déroulement de ces journées de stage.

À chaque fois, les jeunes et moins jeunes ont pu **découvrir de nouvelles choses, apprendre ou perfectionner certains coups techniques et services**. Ils ont pu également, et c'est très important dans la formation d'un joueur, travailler la tactique à partir de différents services. Des périodes de compétitions étaient prévues à la fin de chaque journée. C'était l'occasion de tester les nouvelles choses apprises au cours de la journée.

Kevin était toujours accompagné de techniciens bénévoles comme **Patrice, Francis, Guillaume ou encore Arthur**. Et comme à chaque fois, les jeunes étaient récompensés de leurs efforts par un gouter.





Stage



Lors des différents **regroupements départementaux** (les 27 et 28 Février à Castres ou le 25 Avril toujours sur Castres), le **PSP** était largement représenté avec nos poussins (Lalie par exemple) et nos benjamins (Pierre et Adam).

Au cours de ces jours de stage, les jeunes ont pu travailler dans différents domaines que ce soit sur le **plan technique** (travail su service, de la régularité ou encore du top spin revers) ou sur le **plan tactique** (avec des schémas de jeu à partir de services travaillés précédemment par exemple).

L'encadrement avec notamment **Alain Fitoussi** (Conseiller Sportif Départemental du Tarn) ou encore **Kevin ou Dominique Barthélémy** était satisfait du travail et du sérieux fournis par l'ensemble des participants.



Le Dimanche 4 Février à Castres s'est déroulé le **2ème Tour du Défi Ping, compétition d'initiation** pour les débutants nés de 2003 à 2012. Une nouvelle fois, la délégation St Paulaise était la plus importante avec pas moins de **17 joueurs et joueuses**.

En -9, **Thomas Blondel décroche la médaille d'argent juste devant Malia Gomez**. En -15, **Théo Pradelles monte sur la 1ère marche du podium après une compétition quasi-parfaite**. Bravo à l'ensemble des jeunes présents qui ont tout donné à la table.



Le mardi 8 Mai à Carmaux a eu lieu le **3ème et dernier tour du Défi Ping**. Cette fois-ci, peu de participants mais **6 jeunes** du PSP présents.

En -9, **Malia Gomez remporte une nouvelle fois la médaille de Bronze**. En -11, **Tom Fauré décroche également la médaille de Bronze**. En -13, **Lily-Rose Gomez remporte sa 1ère médaille avec une très belle 2ème place**. Enfin, en -15, Théo Pradelles décroche une nouvelle médaille avec du bronze.



Sur la saison, une nouvelle fois le PSP a été le **club le plus représenté sur cette compétition** ouverte aux débutants. Et de nombreux podiums ont été obtenus par nos jeunes novices dans le Ping. **Félicitations à l'ensemble des jeunes** qui y ont participé tout au long de la saison.

Le samedi 28 Avril à Albi s'est déroulé le **2ème Tournoi poussins-benjamins**, compétition ouverte aux jeunes nés de 2007 à 2012. À l'inverse du 1er qui avait eu lieu à St Paul fin octobre, peu de participants. Tout de même, **5 jeunes** du club étaient présents.

En Poussins, **c'est le triplé avec sur la 1ère marche Thomas Blondel qui décroche sa 3ème médaille en autant de compétition. Malia Gomez décroche l'argent et Robin Sampatrou le bronze.** En Benjamins promotionnelle, **Kiliane Gomez monte sur la 3ème marche du podium et décroche du coup sa 1ère médaille.** Enfin, en Benjamins Tradi, Sayan Chalvignac termine 5ème.

Cette compétition qui s'est déroulée sur 2 tours (Octobre et Avril) a une nouvelle fois réussi au PSP avec de **nombreuses médailles (9 au total)** et a vu éclore de nouveaux talents pour les mois à venir.



Compétition phare de notre Ligue (version Midi-Pyrénées), le fameux TRD, **Tournoi Régional de Détection** a permis, depuis plus de 10 ans, de **valoriser le travail important de notre club en matière de détection et de formation** de nos plus jeunes pongistes. Après avoir terminé la saison passée 1^{er} club au classement des médailles, il allait être difficile de faire mieux. Naturellement, avec de **nombreux forfaits** de dernière minute, le club a certes obtenu des **résultats satisfaisants**, mais avec un **nombre minime de pongistes** engagés à savoir 5 : **Tom Fauré, Nathan Couzinier, Maxime Leroux, Lucie Leroux et Noémie Bardou.**

Pour autant, chacun et chacune a naturellement donné le meilleur, avec l'aide des coachs présents : **Kévin bien sûr, mais aussi Charles, Yannick, Patrice et Francis. L'indispensable Jean-Loup** était aussi présent en tant que juge arbitre principal de cette compétition rassemblant tout de même **110 participants nés entre 2007 et 2011 dans 10 tableaux.**

En 2008 débutants, **Tom** termine à une encourageante 29^{ème} place pour sa 1^{ère} compétition régionale.

En 2008 confirmés, **Nathan** prend une belle 15^{ème} place et passe pas loin des 1/4. **Maxime** quant à lui termine 20^{ème}.

En 2010 filles, **Lucie** monte sur la 3^{ème} marche du podium et **Noémie** pour sa 1^{ère} compétition prend la 4^{ème} place. Nos deux féminines obtiennent ainsi deux belles médailles de bronze, récompensant talent et application.

Avec 2 médailles, le bilan du PSP est honorable, nous terminons à la 8^{ème} place du classement des clubs en sachant qu'en nombre nous en avons autant que les équipes classées entre la 4^{ème} place et la nôtre.

Au-delà des médailles, la satisfaction des parents présents, le plaisir des enfants comptent bien davantage. Merci à tous les bénévoles qui le 14 janvier 2018 ont organisé cette magnifique épreuve dans la salle de l'ASPTT Toulouse.



Dans la continuité du Tournoi Régional de Détection, le **Top Régional** regroupait les **meilleurs espoirs du tennis de table de notre nouvelle Ligue**. Organisée à Castres le samedi 10 février, la compétition regroupait des jeunes de la région dans les **catégories poussins, benjamins, minimes, et cadets en garçons et en filles**.

Lalie Sandral, Angèle Marquier, Lucile Niquet Seyer, Savannah et Laurian Grandjean représentaient le PSP, ce qui est énorme au regard de la qualité du plateau.

Côté garçons, malgré de belles opportunités, **Laurian termine 8^{ème}/8**. Il y avait moyen de gagner 2 à 3 places mais c'est ainsi.

Dans le tableau Benjamins, **Lucile**, pourtant malade obtient une **superbe 5^{ème} place/10** et **Savannah la 8^{ème}**.

Dans le tableau Minimes filles comprenant 8 joueuses, **Angèle** avait pour objectif de battre Clara Berty de St Orens et de prendre la **7^{ème} place**. Objectif atteint au terme d'un superbe match plein de maîtrise.



Enfin, les **espoirs de médailles** se concentraient sur **Lalie** qui forte d'une expérience en Nationale 2 avait les **capacités d'atteindre le podium** dans le tableau Benjamines Poussines. Le **challenge** était certes **difficile** et il fallait ainsi remporter tous les matches à sa portée. Ce fut fait sans trop de difficultés.

La ½ finale, pourtant bien entamée, face à Emma Sarlandie du club de Limargue, ne permit pas à Lalie d'aller chercher le titre, Lalie ayant un long passage à vide.

Restait cependant à aller chercher la **médaille de bronze** face à Assia Waknine du TT Plaisançois ce qui semblait, à minima, au moins aussi compliqué que la ½ finale. Déjouant les pronostics, **Lalie domina nettement son adversaire** pour l'emporter sans coup férir et décrocher une très prestigieuse médaille de bronze alors qu'elle **n'est que première année** dans sa catégorie. Voici l'**une des plus belles pages du club** écrite à travers cette médaille tant la qualité et l'homogénéité du tableau rendait l'objectif difficile à atteindre.

Un grand bravo à elle et naturellement à chacune et chacun d'avoir fait briller les couleurs du PSP.



Lalie aux Championnats de France

18

Lalie connaît une saison fantastique. Après s'être maintenue lors des 4 tours du critérium fédéral en Nationale 2 en jouant même les premiers rôles, elle connaît l'**apothéose avec une qualification aux Championnats de France Benjamins 2018.** Une grande première pour le PSP et même pour le Comité du Tarn qui n'a jamais eu de qualifiée aussi jeune pour un championnat de France individuel.



Elle a donc participé à l'édition 2018 des Championnats de France Benjamins/Cadets qui s'est déroulée du 25 au 27 Mai à **St Nazaire**. Bien entendu, **Kevin l'a accompagné** ainsi que sa maman **Marie**, son compagnon **Jean-Luc** et le **papi Michel**. Pour Kevin, c'était également une **grande première**: il allait coacher pour la première fois lors d'un Championnat de France.



Lalie aux Championnats de France

19

Lalie débute sa compétition le vendredi à 15h face à la numéro 2 de la compétition, Elise Pujol. Elle perd logiquement 3/0 en ne réussissant pas à se libérer. De plus, **son match était retransmis en direct sur la chaîne Dailymotion de la FFTT**. Elle joua son second match à 17h face à Célia Bajon. Elle débute assez mal sa rencontre en perdant 2/0. Elle a réussi à se libérer lors de la 3ème manche qu'elle perd de rien. Elle s'incline donc 3/0.

À 19h, Lalie joua sa qualification pour le tableau direct face à Clémentine Gorce. À l'image de ses deux premiers matchs, elle a eu du mal à rentrer dans son match. Il lui a fallu les 2 premiers sets pour pouvoir lâcher ses coups. Elle s'incline 3/0 en jouant plus son jeu à partir du 3ème set. Elle fut donc **éliminée du tableau simple** dès le vendredi soir. Elle ne fut **pas abattue mais satisfaite de sa performance**. Elle aurait aimé continuer l'aventure en simple.



Après une bonne nuit de sommeil, le samedi à 10h30, elle joua son **1/16ème en double associée à Fanny Coutant du club de Périgné** dans les Deux-Sèvres. Elles ont affronté une paire venant du Nord de la France. Elles **s'inclinent 3/0 sans démériter**. Elles ont produit du jeu, lâché leurs coups et se sont accrochées jusqu'au bout.

Ainsi se termine un **week end mémorable** qui aura permis à notre jeune pongiste de vivre des **instants exceptionnels** en côtoyant l'élite du ping français et en mesurant le **chemin qu'il reste encore à parcourir**.

Après avoir disputé les Championnats de France Benjamines, Lalie avait une **dernière importante compétition à disputer.**

Comme chaque saison, la Ligue Auvergne Rhône-Alpes organise les Mini-Interligues, **compétition par équipes et par région** du 8 au 10 Juin à Ceyrat (banlieue de Clermont-Ferrand).

Pour la **3ème saison consécutive**, le PSP était représenté. Et cette fois-ci, c'était dans **l'équipe 2008 filles avec Lalie.** Après une très belle saison, suite à ses très bons résultats, elle a été **sélectionnée avec une petite du club de Montpellier (Zélie).**

Dans la **compétition par équipes**, nos deux représentantes n'ont pas réussi à remporter la moindre rencontre malgré des matchs très accrochées. **Lalie a réussi à l'emporter sur une rencontre.** Elles **décrochent 2 fois la victoire en double** malgré le fait qu'elles n'avaient jamais jouer ensemble.

Sur la **compétition individuelle**, **Lalie n'a pas réussi à arracher la victoire** malgré des matchs très disputés. La fatigue de la compétition par équipes s'est faite ressentir vers la fin du weekend. Elle peut être fière de sa prestation. Elle a une nouvelle fois démontré qu'elle avait le niveau de disputer des rencontres au niveau National.



Le championnat par équipes

Equipe 1, Régionale 3

21

Clit	Nom équipe	Pts
1	PING ST PAULAIS 1	21
2	TT PLAISANCE 6	14
3	TT BLAGNAC 7	14
4	PPC FUXEEN 2	14
5	CASTELGINEST TT 1	14
6	QUINT FONSEGRIVES 1	12
7	TARBES ODOS PTT 4	12
8	TT FROUZINS 5	6



Kevin Louarn



L'objectif était clair en début de phase : le maintien en R3. Au fil des rencontres, l'équipe réalisait de très belles prestations en décrochant rapidement des victoires. Le maintien est vite obtenu. À partir de la 4ème journée, l'objectif changea : la montée au vu de nos résultats. Et ça n'a rien changé dans les performances de l'équipe et des jeunes. Nous continuons à remporter nos matchs jusqu'à la 7ème journée où, là, une victoire et la montée était assurée. Et ce fut le cas avec une très belle victoire 14-0 à Foix. Nous terminons donc la phase invaincus et même la saison avec 14 victoires en autant de matchs. Je tiens à féliciter Guillaume, Arthur, Tanguy, Corentin et Charles pour cette très belle saison et l'ensemble des supporters qui ont cru en nous !!!!!

Quelle série ! **14 journées consécutives sans défaite**, un groupe toujours uni et solidaire et des rencontres parfaitement maîtrisées, voici qui permet à notre équipe, partie de la régionale 4 en septembre de terminer la saison **1ère de sa poule en R3** et donc d'accéder à la **R2 la saison prochaine**. Le talent des jeunes a aussi fait la différence associé à l'expérience de Charles et Kévin ont complété tous les ingrédients du succès.

Naturellement la série de victoires s'interrompra probablement en phase 1, mais **l'objectif, maintien en R2, est n'en doutons pas réalisable**. Conserver **l'esprit d'équipe**, **l'assiduité aux entraînements**, ne pas se résigner dans les rencontres difficiles seront nécessaires. On y croit mais à cette heure, place d'abord aux **félicitations !**



Le championnat par équipes

Equipe 2, Départementale 1

22

Clt	Nom équipe	Pts
1	LABASTIDE GAILLAC 3	20
2	ASPTT ALBI 6	18
3	US CARMAUX TT 1	18
4	RABASTINOIS TT 2	14
5	PING ST PAULAIS 3	13
6	LABASTIDE GAILLAC 2	11
7	UP MAZAMET 1	10
8	PING ST PAULAIS 2	8



Kevin Balayé



Une saison 2017-2018 trop longue avec une phase catastrophique. Heureusement le championnat est terminé.

Le PSP s'arrête pour les 3/4 de l'équipe donc merci et bonne continuation.

La saison aura été diamétralement opposée à celle de notre équipe fanion. Kevin Balayé, malgré son investissement, a eu **d'énormes difficultés à composer l'équipe** et a du faire appel aux autres capitaines pour faire le nombre. Cela n'a évidemment pas suffi dans une poule dense et homogène. **Le groupe initial**, né le soir des 30 ans du club il y 2 ans, **s'est, pour différentes raisons, délité** et les ambitions initiales revues à la baisse.

Kévin Balayé a bien raison de souligner qu'il était temps que cela s'arrête, car quand le cœur n'y est pas, on n'arrive à rien.

Sans regret, l'aventure s'arrête et **merci à Kévin d'avoir malgré tout, tenu le cap.**



Le championnat par équipes

Equipe 3, Départementale 2

23



Claude Blanc

Cl	Nom équipe	Pts
1	LABASTIDE GAILLAC 3	20
2	ASPTT ALBI 6	18
3	US CARMAUX TT 1	18
4	RABASTINOIS TT 2	14
5	PING ST PAULAIS 3	13
6	LABASTIDE GAILLAC 2	11
7	UP MAZAMET 1	10
8	PING ST PAULAIS 2	8



3 victoires face à Labastide Gaillac 2, PSP 2 et Mazamet auront permis d'atteindre l'objectif du **maintien** en Départementale 1. L'équipe se retrouve ainsi **5^{ème}** au classement final. Voilà encore une **phase réussie** où l'équipe sérieuse et parfaitement managée par Vincent a pu remporter les matches nécessaires.

Notons les **importantes progressions des jeunes** de l'équipe et de Claude Blanc qui, outre le championnat, ont réalisé de belles performances lors du Critérium Fédéral. Bravo à tous !



Objectif maintient.

On est reparti avec la même équipe.

Seul Francis est parti renforcer l'équipe 2. Charles est venu dépanner par 3 fois pour compenser les obligations de certains.

La phase s'est passée comme la première partie de saison.

Beaucoup de plaisir à jouer ensemble (une vraie équipe).

Nos deux jeunes toujours en progression et nos cadres qui assurent quand les jeunes sont un peu en difficulté. Ainsi nous terminons la phase en milieu de tableau et assurons notre maintien.

Notre équipe est prête à repartir pour une nouvelle saison.

Elle se fera sans Quentin qui nous quitte, c'est dommage car la progression des jeunes et l'entente de l'équipe pouvaient nous laisser espérer une saison ambitieuse. (bonne continuation à lui).



Le championnat par équipes

Equipe 4, Départementale 3

24

Cl't	Nom équipe	Pts
1	PING ST PAULAIS 4	15
2	UP MAZAMET 2	12
3	LABASTIDE GAILLAC 7	11
4	ASPTT ALBI 9	8
5	CASTRES TTT 4	7
6	GRAULHET TT 4	6



Michel Tiplié



Depuis la descente de l'équipe 4 en D3, tous les joueurs avaient vraiment envie de se battre afin de regagner la D2.

Cette phase nous a permis de voir que nous formions une équipe soudée, motivée avec l'envie de bien faire, pour preuve, une seule rencontre perdue sur cette seconde phase, ce qui augure d'une remontée en D2.

Même si les rencontres seront beaucoup plus serrées et difficiles, tous les joueurs de l'équipe sont partants pour ce nouveau challenge la saison prochaine avec à leur tête, un capitaine qui espère bien le maintien sur cette nouvelle phase.

Son retour en Départementale 3, suite à une phase 1 un peu difficile ne se voulait être que provisoire. Michel et ses coéquipiers souhaitaient **remonter immédiatement** et pouvoir ainsi **revenir au niveau attendu à savoir la D2**. L'écart de niveau entre les deux divisions, l'expérience acquise en phase 1, le **management de Michel et l'investissement de chaque pongiste** permettent, malgré la défaite face à Labastide-Gaillac de faire monter l'équipe tout en faisant tourner le groupe.

Bravo à chacun, place maintenant à la préparation de la rentrée prochaine, afin de rapidement remporter les rencontres décisives de la phase 1.



Le championnat par équipes

Equipe 5, Départementale 3

25

Cl't	Nom équipe	Pts
1	LABASTIDE GAILLAC 6	14
2	US CARMAUX TT 3	12
3	PING ST PAULAIS 5	11
4	CASTRES TTT 3	11
5	RABASTINOIS TT 4	7
6	LABRUGUIERE FP 4	5



Patrice Pradelles



A l'image de la première phase, la phase 2 aura été satisfaisante. Une bonne ambiance, des pongistes qui ont donné le maximum malgré quelques passages à vide qu'il faudra gommer l'année prochaine.

Yannick et moi sommes heureux d'avoir intégré Valérie et Julie dans l'équipe qui ont apporté détermination et confiance.

Les plus jeunes doivent apprendre à mieux démarrer leurs rencontres, à s'échauffer et se concentrer avant les matchs pour se mettre en confiance et éviter des défaites parfois amères.

A vérifier dans quelques mois.

Avec une 5^{ème} place sur un total de 12 équipes, l'équipe managée par Yannick et Patrice réalise une phase et au delà une **saison satisfaisante. Chaque pongiste a pu progresser, apprendre, et apporter sa pierre à l'édifice** dans un groupe élargi où plus d'une dizaine de joueurs et joueuses ont porté les couleurs du club.

Constamment renouvelée pour **permettre aux débutants de jouer** et aux plus solides de jouer en Départementale 2, la vocation de l'équipe sera toujours de permettre à chacun et chacune de progresser à travers l'expérience du championnat par équipes.



Le championnat par équipes

Equipe féminine, Régionale 1

26

Valérie Blanc



Pour cette année de ping, les filles remercient leurs coachs pour leurs conseils, leurs supporters, Jean-Loup pour une organisation sans faille des rencontres (pour son humour aussi ☐) et également Francis pour sa présence et ses photos. Une bonne ambiance, une compétition à renouveler l'année prochaine cette fois, en espérant que Julie sera de la partie.

Le 11 février 2018 se déroulait à l'ASPTT de Toulouse la 1^{ere} journée de la seconde phase du rassemblement régional féminin. 3 équipes présentent en R1 dont le PSP représenté par **Emmanuelle, Claire et Valérie**.

La première rencontre contre Pays d'Olmes a été bien maîtrisée avec un sans-faute de Claire, d'Emmanuelle et d'une première perf pour Valérie. Les filles ont donné le meilleur d'elles-mêmes et emporte la rencontre. C'est une mise en route parfaite pour la suite de la compétition.

Pour le match de la victoire, elles rencontrent l'équipe de Frouzins, au-dessus sur le papier. Les filles se sont données à fond sur chaque match, alliant volonté et combativité. Une équipe soudée qui obtient la **1^{ere} place en R1 : objectif atteint !**

Le dimanche 8 avril, le PSP accueillait la seconde journée de championnat par équipes féminin. 5 équipes de R1 étaient présentes dont le PSP représenté par **Manue (571) Claire (786) et Valérie (500)**.

Pour leurs 1^{ers} matchs, les filles affrontent Auch, une équipe largement à leur portée avec 3 joueuses classées 5, victoire 4/0.

La seconde rencontre contre le TOAC est plus équilibrée malgré une 953, Claire perf en 3 sets contre elle, Manue s'incline. Manue et Claire gagnent le double haut la main (11/3-11/4-11/3), résultat 4/1 en faveur du PSP.

La rencontre suivante contre le Pays d'Olmes est également équilibrée. Valérie perf contre une 693 qui est en difficulté sur son picot et le double Claire/Valérie sort gagnant. Victoire 4/1 pour nos féminines.

La 1^{ere} place se joue contre Onet-Decazeville, une rencontre qui s'annonce difficile avec une joueuse classée 10 . Les filles se battent comme des lionnes en double mais s'inclinent face à un duo de choc. Les matchs sont moins bien maîtrisés malgré leur détermination. Elles s'inclinent 4/1, le point gagnant venant de Claire sur une rencontre bien serrée en 5 sets.

Les filles termine à la seconde place. Bravo!!



Valérie BLANC

Membre du club depuis déjà quelques années, Valérie est une pongiste du PSP particulièrement assidue aux entraînements qui ne compte ni ses efforts, ni son temps pour s'entraîner et jouer le plus souvent possible. Membre de l'équipe féminine et de l'équipe 5, Valérie participe au Critérium Fédéral, aux Tournois, aux stages ou regroupements etc.

Avec Claude son mari et Guillaume son fils, eux-mêmes licenciés très actifs au PSP, Valérie donne toujours l'exemple par sa combativité et son abnégation. Ses progrès se manifestent cette saison par de nombreuses victoires et un capital confiance en nette hausse.

Membre également du Comité Directeur du club avec Claude, Valérie méritait bien un coup de projecteur.



Valérie, alors le ping c'est semble t-il une histoire de famille ?

Oui effectivement. Au départ, mon souhait était de partager des moments sportifs avec mon fils et cela s'est donc fait naturellement puisque Guillaume exerçait le Ping depuis quelques années déjà. Ensuite, mon mari nous a rejoints un peu plus tard, pratiquant ce sport en loisir, il a intégré ST Paul pour goûter aux compétitions, et c'est en fait devenu une histoire de famille et c'est super !

Que recherches-tu avant tout dans la pratique du tennis de table ?

Comme je le dis à la question précédente, mon objectif était de partager ces moments d'entraînements avec Guillaume. Puis de fil en aiguille, au grès des entraînements, j'en ai voulu plus et j'ai rajouté plusieurs objectifs : ceux de progresser, de me surpasser en compétition, de me prouver que j'avais un peu de mental. Et, je suis, il faut le dire, « tombée en amour » pour ce sport...



Comment as-tu vécu tes premières saisons, où malgré les entrainements, les victoires étaient assez peu nombreuses ?

J'ai toujours progressé assez rapidement dans les sports que j'ai pratiqués : Hand, taekwondo et karaté le dernier en date ; et cela, toujours à force d'assiduité aux entrainements. Au Ping, les entrainements assidus ne m'apportaient aucune progression et je me suis posée la question de ma réinscription au club l'année suivante. J'étais en totale perte de confiance en moi au niveau sportif.

Quels sont les raisons d'après toi de ta nette progression cette saison ?

J'ai eu un entraîneur, Kévin, à l'écoute de mes questionnements. Son expérience a permis de trouver la solution pour passer le cap, celle-ci a été un changement de raquette, avec comme plaque en revers un picot long. La prise en main a été difficile au début mais je pense la maîtriser de mieux en mieux au cours des entraînements. Cela m'a donné un regain de combativité et j'ai regagné de la confiance au fil des victoires.

Quelles sont à tes yeux les qualités nécessaires pour progresser ?

L'assiduité, il n'y a pas de miracle !
La volonté aussi et surtout prendre du plaisir dans le sport que l'on a choisi.

Quels sont les principaux domaines dans lesquels tu dois améliorer ton jeu ?

Il y en a plein bien sûr mais mon point faible est les remises de service qui me mettent en souffrance sur les matches.

As-tu des préférences entre les compétitions individuelles et les compétitions par équipes ?

Les 2 sont différentes et permettent d'avancer différemment. En individuelle, il faut avoir du mental car on est seule et la victoire à atteindre est personnelle. En équipe, on partage, on a plus confiance car on s'encourage mutuellement et on va chercher la victoire ensemble.



Tes objectifs pour la saison prochaine ?

Dépasser les 600 points ☺, je sais que je peux y arriver mais les garder cela va être encore un défi ! Et continuer à être présente sur toutes les compétitions et les entraînements.

Regrettes-tu l'absence de pongistes féminines dans le département ? Aurais-tu des idées pour essayer de développer la pratique ?

Oui c'est dommage que nous soyons peu représentées. Des choses sont pourtant faites au niveau départemental, notamment par les journées FIT Ping. Je pense qu'il faudrait plus communiquer sur le Ping féminin en organisant des démonstrations purement féminines. Cela pourrait se faire par exemple lors des forums des associations comme cela se fait déjà avec d'autres sports...

Un dernier mot ?

Je suis fière de faire partie du Comité Directeur car il est important de donner un peu de son temps dans l'association dans laquelle on évolue. A minima, de participer physiquement aux Assemblées Générales. Si ces quelques mots peuvent convaincre les gens de donner un peu de leur temps, alors tant mieux.



3ème Tour du Critérium Fédéral

Les 26 et 27 Janvier s'est déroulé le 3ème Tour du Critérium Fédéral. Le PSP était représenté sur tous les échelons de la Nationale 2 à la Départementale.

En Nationale 2 à Agen, nous avons deux représentantes: **Lalie Sandral en -11 et Angèle Marquier en -13**. Lalie qui participait à son 3ème à ce niveau obtient une très belle 5ème place sur 8. Tout au long du week end, elle a développé un très bon niveau de jeu en accrochant les filles qui terminent sur le podium. Pour Angèle, c'était une première. Elle n'a pas à rougir de sa performance. Elle termine 12ème et ne se maintient pas malgré un niveau de jeu qu'elle a su élever durant les deux jours.



En Régionale 1 en -18 (24 joueurs), Tanguy Grandjean termine 12ème et Arthur Mouly 14ème. Ils se maintiennent tous les deux. En -15 (24 joueurs), Corentin Gilles finit 7ème et Quentin Grandjean 14ème. En -13 (24), Raphael Patin pour sa 1ère à ce niveau là termine 21ème et redescend en Départementale. Du côté des filles, Léonie Aspe termine 10ème sur 14. En -11 (24), **Laurian Grandjean prend une belle 4ème place**. Adam Refik quant à lui termine 18ème. Il obtient son maintien de justesse. Du côté des filles, **Lucile Niquet-Seyer perd en finale et termine juste devant Flora Pinel**. Lucie termine 13ème.

En Départemental 1 Séniors (14), **Guillaume Blanc termine à une belle 3ème place et rate de peu l'accession en R2**. En D2 (17), **Claire Dufau finit 4ème et ne passe pas loin de la montée en D1**. Christian Lamoot termine 5ème, Michel Tiplié 8ème, Charles Drieu La Rochelle 9ème, Claude Blanc 10ème et Vincent Audouin 13ème. Ils se maintiennent tous en D2. En D4 (15), **Nicolas Durand termine 3ème et monte en D3 pour le dernier tour**. Loic Cerisier termine juste derrière. Franck Gomez prend la 8ème place et Valérie Blanc la 12ème place.

En -18 (15), **Gautier Peyrard arrache la victoire en finale et accède donc à l'échelon régional pour le 4ème Tour.** Simon Gombert termine 10ème et Théo Rayssac 13ème. En -15 (15), Clément Cabezuelo finit 8ème et Thibaut Lamothe 13ème. En -13 (19), **Alban De Biasi termine sur la 3ème marche du podium.** Pierre Lhomme termine 5ème, Sasha Allogne 9ème, Enzo Guidicelli 11ème, Victor Gayraud 13ème, Thomas Gayraud 14ème, Melvil Dubousquet 17ème et Mathias Claustre 18ème. En -11 (10), **Sayan Chavignac l'emporte après un parcours parfait et monte en R1 pour le dernier tour. Nathan Couzinier prend une belle 3ème place.** Simon Rabion finit 5ème, Diego Royer 6ème et Maxime Leroux 7ème.

Un 3ème tour satisfaisant avec **2 victoires**, de podiums, des belles performances!!!!

4ème Tour du Critérium Fédéral

Les 17 et 18 Mars a eu lieu le 4ème et dernier Tour du Critérium Fédéral, la compétition individuelle par excellence. Et une nouvelle fois, le club avait des représentants à tous les niveaux.

Lalie évoluait pour la 4ème fois de la saison en Nationale 2 à Montauban en -11. Elle avait à cœur de décrocher une nouvelle fois le maintien et voir mieux. Elle remporte au final 3 matchs et en perd 4. Et au jeu du set average, elle **termine 6ème** et ne passe pas loin du podium. Elle a fait trembler notamment les 2 premières. Elle **a donc confirmé son potentiel** avec ses 4 tours en Nationale 2. Bravo à elle.



Du côté du niveau régional, en -11 (24 joueurs), Adam termine 17ème en battant Laurian lors du dernier match. Quant à Sayan, pour son 1er tour à ce niveau, il finit 20ème. Chez les filles, **Lucile monte sur la 3ème marche du podium juste devant ses copines Flora et Savannah.** En -13, Angèle termine 4ème après une fin de compétition compliquée. En -15 (24), Corentin termine 9ème et Quentin 15ème. Ce ne fut pas un tour très réussi de leur part. Et chez les -18, Tanguy obtient la 10ème place, Arthur la 15ème et Gautier pour sa 1ère participation en régional prend la 18ème place.

En départemental, à Castres, en -11 **Diego termine à une très belle 2ème place** tandis que Nathan finit 4ème. En -13, **Raphael réalise le doublé avec une 2ème victoire cette saison après celle du second tour. Il l'emporte en finale face à Pierre.** Alban échoue à la 4ème place. Enzo termine 6ème, Melvil 9ème, Thomas 10 et Victor 11. En -15, Clément réalise une belle compétition en terminant 5ème. Thibaut finit 12ème. En -18, Corentin finit 8ème et Simon 10ème.

Du côté des adultes, en D1, **Guillaume réalise le sans faute et monte sur la 1ère marche du podium. Il accède donc à la Régionale 2 pour la saison prochaine.** En D2, le PSP a fait un tir groupé avec Christian 5ème, Claire 6ème, Claude 7ème et Vincent 8ème. Michel quant à lui finit 10ème. En D3, Nicolas termine 14ème et redescend en D4. Enfin, en D4, Loic termine 9ème, Valérie 12ème, Franck 13ème et Julie 17ème.

Avec notamment **2 titres et plusieurs podiums**, le 4ème tour a globalement réussi à nos St Paulais.



NOM	3ème Tour	4ème Tour
Guillaume Blanc (S)	3ème en D1	1er en D1
Charles Drieu La Rochelle (S)	9ème en D2	abs
Vincent Audouin (S)	13ème en D2	8ème en D2
Christian Lammot (S)	5ème en D2	5ème en D2
Michel Tiplié (S)	8ème en D2	10ème en D2
Claude Blanc (S)	10ème en D2	6ème en D2
Nicolas Durand (S)	3ème en D4	14ème en D3
Loic Cerisier (S)	4ème en D4	9ème en D4
Franck Gomez (S)	8ème en D4	13ème en D4
Claire Dufau (S)	4ème en D2	7ème en D2
Julie Salmeron (S)	abs	17èm en D4
Valérie Blanc (S)	12ème en D4	12ème en D4
Arthur Mouly (-18)	14ème en R1	15ème en R1
Tanguy Grandjean (-18)	12ème en R1	10ème en R1
Gautier Peyrard (-18)	1er en D1	18ème en R1
Corentin Donnart (-18)	abs	8ème en D1
Simon Gombert (-18)	10ème en D1	10ème en D1
Théo Rayssac (-18)	13ème en D1	abs
Corentin Gilles (-15)	7ème en R1	9ème en R1
Quentin Grandjean (-15)	14ème en R1	15ème en R1
Clément Cabezuelo (-15)	8ème en D1	5ème en D1
Thibaut Lamothe (-15)	13ème en D1	12ème en D1
Alban De Biasi (-13)	3ème en D1	4ème en D1
Pierre Lhomme (-13)	5ème en D1	2ème en D1
Raphael Patin (-13)	21ème en R1	1er en D1
Thomas Gayraud (-13)	14ème en D1	10ème en D1
Victor Gayraud (-13)	13ème en D1	11ème en D1
Mathias Claustre (-13)	18ème en D1	abs
Sasha Allogne (-13)	9ème en D1	abs
Enzo Guidicelli (-13)	11ème en D1	6ème en D1
Melvil Dubousquet (-13)	17ème en D1	9ème en D1
Angèle Marquier (-13)	12ème en N2	4ème en R1
Léonie Aspe (-13)	10ème en R1	abs
Laurian Grandjean (-11)	4ème en R1	18ème en R1
Adam Réfik (-11)	18ème en R1	17ème en R1
Nathan Couzinier (-11)	3ème en D1	4ème en D1
Sayan Chalvignac (-11)	1er en D1	20ème en R1
Maxime Leroux (-11)	7ème en D1	abs
Diego Royer (-11)	6ème en D1	2ème en D1
Simon Rabion (-11)	5ème en D1	abs
Lucile Niquet-Seyer (-11)	2ème en R1	3ème en R1
Lalie Sandral (-11)	5ème en N2	6ème en N2
Savannah Grandjean (-11)	abs	5ème en R1
Flora Pinel (-11)	3ème en R1	4ème en R1
Lucie Leroux (-11)	13ème en R1	abs



Le dimanche 4 Mars s'est déroulée à **St Paul l'édition départementale des Titres par Classements**. Le PSP était largement représenté.

Dans le tableau H6 (22 joueurs), Emmanuelle Benoit termine 8ème, Valérie Blanc 16ème et Julie Salmeron 17ème. Dans le tableau H8 (27 Joueurs), **Quentin Grandjean l'emporte en finale et accède au niveau régional**. Gautier Peyrard obtient une belle 5ème place. Claude Blanc termine 21ème, Stéphane Lahcene 24ème et Franck Gomez 27ème. Dans le tableau H10 (15 joueurs) **Tanguy Grandjean monte sur la 3ème marche du podium juste devant son copain Arthur Mouly. Tous les deux sont qualifiés pour le niveau régional**. Guillaume Blanc finit 6ème, Charles Drieu La Rochelle 9ème juste devant Kevin Balayé. Enfin, dans le tableau H12 (7 joueurs), Corentin Gilles termine 5ème et Kevin Louarn 7ème.



Le dimanche 29 Avril sur **Albi s'est déroulé l'échelon Régional des Titres par Classements**. 4 joueurs et 3 joueuses étaient qualifiés.

En H8, **Quentin Grandjean** termine à une belle **6ème place**. En H10, **Arthur Mouly** perd en 1/4 et termine 6ème. Quant à **Tanguy Grandjean**, il s'incline en 1/8ème. En H12, **Corentin Gilles** s'incline en 1/4 et termine également 6ème.

En F5, **bravo à Emmanuelle Benoit qui l'emporte** et accède donc une nouvelle fois à l'échelon national pour la 3ème fois. **Valérie Blanc obtient une très belle médaille de Bronze**.

En F7, **Claire Dufau l'emporte** brillamment et, tout comme Emmanuelle, accède donc au niveau national pour la 3ème fois.

Pour la **4ème année consécutive, le PSP sera représenté à l'échelon national des Finales par Classements** qui se dérouleront les 16 et 17 Juin à Poitiers.



En l'**absence de Lalie et de la famille Grandjean**, les **objectifs de médailles** de cette nouvelle édition des Championnats du Tarn étaient logiquement **revus à la baisse**. La **concurrence accrue, très stimulante par ailleurs, notamment du club de Labastide-Gaillac** qui est un des rares clubs tarnais à mettre vraiment l'accent sur la formation des jeunes, était aussi à prendre en compte.

Malgré cela, en fin de journée, les sourires étaient largement présents sur le visage des pongistes, parents et techniciens du club. Avant de rentrer dans les détails des principaux résultats, soulignons que ce ne sont pas moins de **29 pongistes saint paulais** qui ont pris part à cette épreuve. **Très peu de pongistes ont réalisé de contres performances** en perdant contre des joueurs ou joueuses moins bien classés. En fonction des niveaux de chacun et des enjeux, **les coachs (Kévin, Yannick, Patrice, Francis et parfois l'aide de nos plus grands) ont beaucoup œuvré** durant cette longue journée.

Angèle Marquier a réalisé une **nouvelle fois le doublé** en obtenant **deux titres** (le 5^{ème} depuis ses débuts !) et **Corentin Gilles** a lui obtenu un **premier titre** attendu depuis ses débuts ! Félicitations à tous les deux !

Julie Salmeron elle aussi avait de quoi être très fière de son **titre obtenu brillamment en double dames avec Nadia Loudig** de Mazamet.

Dans les **catégories poussins et benjamins**, que ce soit côté filles ou garçons, seul les titres nous échappent, empochant ainsi **2/3 tiers des médailles**. **Lucie Leroux, Noémie Bardou, Thomas Blondel, Paul Rabion, Lucile Niquet Seyer, Flora Pinel, Sayan Chalignac et Adam Refik** constituent ainsi **l'avenir du club** avec plein d'autres enfants qui quelles que soient leurs performances ont défendu vaillamment les couleurs de l'association.



Du côté des plus grands, **Arthur** confirme sa **grande compétitivité** et est un **véritable exemple pour nos plus jeunes**. **Claire** et **Valérie** confirment aussi par une **nouvelle médaille en simple**.

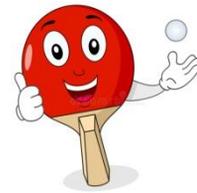
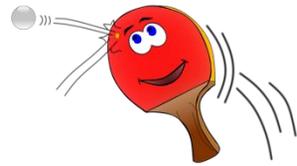
Voici donc les résultats par catégories d'âge :

- 9ans Filles : **Argent pour Lucie** et **Bronze pour Noémie**
- 9ans Garçons : **Argent pour Thomas** et **Bronze pour Paul**
- 11 F : **Argent pour Lucile** et **Bronze pour Flora**
- 11 G : **Argent pour Sayan** et **Bronze pour Adam**
- 13 F : **Or pour Angèle**
- 15 F : **Or pour Angèle**
- 15 G : **Or pour Corentin**
- Doubles Jeunes: **Bronze pour Pierre et Adam**
- 18 G : **Bronze pour Arthur**
- Séniors Dames : **Argent pour Claire** et **Bronze pour Valérie**
- Doubles Dames : **Or pour Julie** et **Argent pour Valérie**

Un **total de 17 Médailles** (4 or, 6 argent et 7 bronze) quasi aussi bon que les saisons passées.



Le PSP a de la ressource et une nouvelle fois, il a largement réussi les titres départementaux. Bravo à l'ensemble des participants, aux coachs présents ainsi qu'aux parents présents! Remerciements aussi aux organisateurs ainsi qu'aux juges arbitres du Comité.



A l'occasion de cette **première édition du Grand Prix du Tarn**, la **délégation saint paulaise** était très importante avec **22 participants et participantes**. Ainsi le dimanche 27 mai, pour une des dernières compétitions de la saison 2017/2018, il s'agit pour nos pongistes de briller et remporter un maximum de rencontres.

Le bilan global est correct malgré quelques petites déceptions. Peu de coachs avaient pu se libérer pour cette épreuve et nos plus jeunes ont du faire preuve d'un peu d'autonomie pour gérer leurs matchs.

Soulignons les **victoires de Quentin et Tanguy Grandjean**, la **médaille d'argent d'Emmanuelle Benoit**, les **médailles de bronze de Raphaël Patin, Enzo Guidicelli, Adam Refik et Charles Drieu la Rochelle** dans leurs tableaux respectifs. Un **grand merci** à tous les **parents et accompagnateurs** qui ont permis de transporter les enfants et au **juge arbitre principal de la compétition, Jean-Loup**. Place maintenant aux tournois et à un repos bien mérité.





Le samedi 10 Février a eu lieu le **2ème Tour du critérium handisport à Roanne**. Une très belle salle et une belle organisation pour une belle journée de ping (d'autant plus que la salle accueillait aussi le deuxième tour de N1A et B, avec des champions du monde et des champions olympiques !), avec au total **64 participants** (8 par division : Assis et Debout en N1A, N1B, N2A Sud et N2B Sud).

Corentin évoluait en Nationale 2B. Il a confirmé les attentes à ce niveau (il doit remonter un déclassement administratif suite à une absence pour cause de voyage scolaire l'an dernier) en **s'imposant dans tous ses matchs et finissant à la première place** avec la manière (3-0 dans toutes les rencontres, même s'il s'est parfois mis en danger bêtement). Il gagne sa montée (après celle de N3A Sud au tour précédent). Il jouera donc en N2A Sud au prochain tour.

Le samedi 28 avril se déroulait à **Nîmes le 3ème tour de critérium handisport de Tennis de table de Nationale 1 et Nationale 2 Sud**.

Dans une très belle salle et dans des conditions idéales, grâce à une organisation sans faille, les deux jeunes Tarnais Nicolas MILLE et Corentin GILLES, licenciés handisport à l'ASPTT Toulouse, disputaient le tour de Nationale 2A Debout dans une **formule à poule unique de 8 joueurs**.

L'enjeu était d'essayer de monter en Nationale 1B, sachant qu'une seule place était qualificative : la première ! Il fallait donc, pour espérer monter, éliminer son camarade... Le challenge était vite au rendez-vous, Nicolas et Corentin s'affrontant dès le premier tour du tableau. Vainqueur en 4 manches, Corentin portait donc tous nos espoirs... Pendant peu de temps : il rencontrait en effet dès le 2ème tour le numéro 1 du tableau et n'arrivait pas à s'imposer malgré le gain de la première manche et le coaching d'Alain Fitoussi, le conseiller technique du Comité Départemental de Tennis de Table du Tarn. Il devait remporter par la suite toutes ses autres rencontres.

Au final, un bien **beau podium avec Corentin** (1 seule défaite) à la **deuxième place** (comme au tour précédent à Roanne mais en Nationale 2B) et Nicolas (2 défaites) à la troisième (en progrès puisqu'il avait fini 4° à Roanne).



Les championnats de France handisport multi catégories se sont déroulés les 19 et 20 mai à Joué-lès-Tours. Deux Tarnais, licenciés handisport à l'ASPTT Toulouse, concouraient dans la catégorie Jeunes (moins de 21 ans) : Nicolas Mille de Labastide-Gaillac et Corentin Gilles de St Paul cap de Joux.

Corentin, démarrant également premier de sa poule réussissait à s'y imposer avec maîtrise. Il enchaînait ensuite deux bons matchs pour se qualifier pour les demi-finales. Joueur le moins bien classé des 4 prétendants au titre, il affrontait le numéro 1 dans un match serré et parvenait à lui prendre une manche. L'expérience parlait cependant et Clément Berthier, plus aguerri, l'emportait, avant de s'imposer ensuite en finale et remporter le titre... Dans la petite finale, Corentin résistait avec courage mais devait céder devant plus fort que lui et finir au pied du podium. Cette **4ème place**, qui est **son meilleur résultat dans cette compétition**, confirme cependant les progrès réalisés cette saison.

Championnats de France Open Elite 2018

Classé 7ème des 12 sélectionnés en classe 10, Corentin démarrait deuxième de sa poule et affrontait dès la première partie son copain Julien , premier de la poule. La lutte fut âpre mais Corentin l'emporta 11-9 au 4ème set.

Il s'imposait ensuite facilement dans son deuxième match, finissant premier de sa poule et s'ouvrant grand les portes des ¼ de finales.

Une victoire facile, avant de faire face en demi-finale à un joueur beaucoup mieux classé (numéroté en FFTT). Malgré un bon niveau de jeu il perdait en trois manches.

Restait alors la **rencontre surement la plus importante, pour lui, de ce week-end : le match pour la 3ème place** qui le voyait opposé à son adversaire de la première rencontre, qui était également parvenu à se hisser en demi-finale, qu'il avait perdue contre le futur champion de France. La tension et la pression étaient à leur comble entre les deux joueurs, chacun convoitant la seule place accessible du podium. **Plein de contrôle et de détermination, Corentin réussissait à s'imposer 3-0 pour remporter la médaille de bronze.**



À partir du mois d'avril, de nombreux tournois sont organisés par des clubs de la région. Pas mal de joueurs du PSP y ont participé avec plus ou moins de réussites.

On peut noter les tournois de **Plaisance du Touch les 21 et 22 Avril**, de **St Étienne de Tulmont le 8 Mai** ou encore celui d'**Aussonne le 10 Mai**. La famille **Blanc, Arthur, Corentin, Claire** ou encore **Charles et Michel** y ont participé avec de belles prestations avec de nombreuses demis et finales jouées.

Il y a eu également des déplacements un peu plus lointains avec les **tournois de Perpignan** les 19 et 20 Mai, de **Cognac** du 9 au 13 Mai ou encore celui de **Bègles** les 9 et 10 Juin. On peut noter notamment la **belle victoire du duo Père et fils Blanc** à l'occasion du tableau Coupe Davis à Cognac.

Bravo à l'ensemble des joueurs qui n'ont pas hésité à faire des kilomètres pour représenter les couleurs du club.



Les compétitions Vétérans

Le club d'Albi a organisé le 13 janvier le **Critérium Vétérans Régional**, qui a regroupé **74 participants**, des catégories V1 à V5.

Michel Tiplié et Francis Malige qui représentaient le PSP terminent respectivement **9ème et 10ème** de cette compétition.

CLASSEMENT OFFICIEL

42

Au Ping Saint Paulais, nous avons **19 joueurs et joueuses ayant plus de 700 points** participants au championnat par équipes et pour certains au Critérium Fédéral.

Voici les 5 meilleurs classés au 05 Juin 2018:

- 1-Corentin Gilles avec 1344 points
- 2-Guillaume Blanc avec 1224 points
- 3-Tanguy Grandjean avec 1169 points
- 4-Kevin Louarn avec 1164 points
- 5-Arthur Mouly avec 1145 points

Du côté des féminines voici le classement:

- 1-Isabelle Thibaud avec 1266 points
- 2-Claire Dufau avec 914 points
- 3-Emmanuelle Benoit avec 644 points
- 4-Valérie Blanc avec 580 points
- 5-Angèle Marquier avec 579 points



Le tableau des meilleures progressions depuis septembre, au 5 juin 2018 :



NOM Prénom	Classement	Progression
GILLES Corentin (C2)	1344 (13)	+290 points
MOULY Arthur (J2)	1145 (11)	+234 points
BLANC Guillaume (S)	1224 (12)	+219 points
PEYRARD Gautier (J1)	858 (8)	+194 points
DUFAU Claire (S)	914 (9)	+194 points
GRANDJEAN Tanguy (J1)	1169 (11)	+125 points
BLANC Claude (V1)	885 (8)	+117 points
GRANDJEAN Quentin (C1)	887 (8)	+103 points
BLANC Valérie (V1)	580 (5)	+80 points
PATIN Raphael (M1)	574 (5)	+74 points

On peut noter que parmi les 10 meilleures progressions de la phase, 6 sont des jeunes de notre École de Tennis de Table. Et que la famille Blanc au complet est dans le Top 10.



Le **PSP et Génération Mouvement Lavour-Les Boutons d'Or** ont mis en place depuis maintenant 3 ans une **section Ping Santé Seniors** sur le site de Lavour. Comme nous avons pu le voir dans les Rebonds précédents, le soutien de la **Mairie de Lavour** qui nous met à disposition une salle, du **Comité Départemental Olympique et Sportif**, de la **Conférence des Financeurs** où le **Conseil Départemental** joue un rôle essentiel, de la **DDCSPP** (ex Direction Départementale Jeunesse et Sports) est capital et indispensable dans cette action innovante.

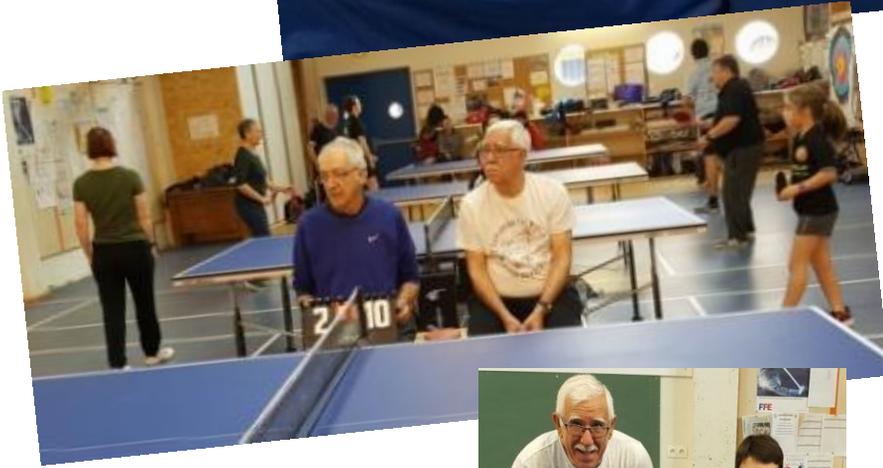
Ainsi, entre février et mai, nos deux associations ont concrétisé le **projet de réunir petits et grands dans deux Rencontres Intergénérationnelles** qui ont rencontré un **grand succès**. Quelques enfants de l'école de tennis de table ont ainsi pu jouer, durant deux matinées avec nos plus anciens. Notons la **présence de tous nos partenaires** à l'occasion de la première rencontre intergénérationnelle qui s'est terminée par un délicieux apéritif dinatoire.

Bonne humeur, convivialité et évidemment le plaisir de **taper la balle** ont été au rdv. Chacun et chacune étant aussi surpris par le bon niveau de ses partenaires de jeu. **Quel régal de voir combien notre club peut fédérer des hommes et des femmes qui sans le tennis de table ne se seraient jamais rencontrés. Quel que soit l'âge, la passion est la même, le ping n'a pas d'âge.**



Zap'ping

45



MOI JE KIFFE
LE FREE FIGHT
PING PONG DE
RUE!



Saint-Paul-Cap-de-Joux

**Tennis de table :
le PSP sur tous les fronts**



Salie Sandral, Médaille de bronze du Top Occitanie à Castres.

Ce week-end, le Ping Saint Paulais était présent sur tous les fronts. Samedi, à Roanne se déroulait le 2ème Tour du Critérium Handisport. Corentin Gilles évoluait en Nationale 2 B. Il l'emporte haut la main sans perdre le moindre set. Il accède du coup à la Nationale 2 A pour le 3ème et dernier tour le 28 avril à Nîmes. Toujours samedi, mais à Castres, avait lieu le Top Occitanie, compétition qui regroupait les meilleurs jeunes dans chaque catégorie. Le PSP était largement représenté avec 5 joueurs : Angèle Marquier en -13, Laurian et Savannah Grandjean, Lucile Niquet-Seyer et Lalie Sandral en -11. Lalie remporte une très belle médaille de bronze après une compétition quasi parfaite. Dimanche matin, à Castres, s'est déroulé le 2ème Tour du Défi Ping, compétition ouverte aux débutants.

Une nouvelle fois, le club était largement représenté avec 17 joueurs. En -9, Thomas Blondel obtient la médaille d'argent et Malia Gomez le bronze. En -15, Théo Pradelles l'emporte brillamment. Enfin, tout au long du dimanche, le PSP était représenté à l'occasion de la 1ère journée du Championnat par Équipes Féminin de la phase 2. Emmanuelle Benoit, Claire Dufau et Valérie Blanc évoluaient en Régionale 1. Et une nouvelle fois, les filles ont brillamment représenté le club avec une victoire finale devant les équipes de Pays d'Olmes et de Frouzins. Une première pour le club. Une nouvelle fois, le PSP réalise un très joli week-end! N'hésitez pas à contacter Kevin Louarn (06/17/51/78/02) ou allez sur le site du club (www.pingstpaulais.com) si vous êtes intéressé pour taper dans la petite balle.

Le Tarn Libre du 23 février 2018

L'ensemble des articles est disponible sur notre site Internet



Corentin Gilles sacré champion du Tarn

Tennis de table



Sacrée performance de Corentin Gilles / Photo DDM

Arrivé cette saison du club voisin de Castres, Corentin Gilles connaît une année très réussie pour sa première saison au Ping Saint-Paulais. Le technicien Kévin Louarn est très attentif à sa progression et le club apprécie le sérieux et l'assiduité de sa nouvelle recrue. Sur le plan sportif, Corentin est inscrit sur les compétitions fédérales (valides) mais aussi sur les compétitions handisports dans lesquelles il se distingue depuis plusieurs années. Premier pongiste du club à évoluer sur ces deux plans, il a rapidement pris ses marques et ses performances notamment en équipe fanion sont excellentes. Il est même devenu pour la première fois de sa jeune carrière champion du Tarn cadet.

Sur le plan handisport, il est toujours licencié cette saison à la section handisport de l'ASPTT Toulouse et a remporté deux tours du critérium handisport (régional et en Nationale 2B en classe debut) et une deuxième place lors du dernier tour en Nationale 2A. Corentin est qualifié une nouvelle fois pour les championnats de France jeunes handisports qui ont lieu ce week-end à Joué-les-Tours et également au championnat de France open les 9 et 10 juin à Angers. Exemple de volonté, menant brillamment études et carrière sportive, Corentin démontre que le sport constitue un réel moyen d'épanouissement, que l'on soit en situation de handicap ou non. L'ensemble du club souhaite à Corentin une pleine réussite pour ces deux belles compétitions à jouer en cette fin de saison. Le comité du Tarn et le club entendent développer le tennis de table handisport dans les années à venir et travaillent ainsi sur un projet commun avec le club de Labastide-Gaillac.

La Dépêche du Midi du 17 mai 2018

La Dépêche du Mid

L'ensemble des articles est disponible sur notre site Internet



AVENUE MALROUX

Vous avez dit ping senior ?

Dans une des salles de la maison de la musique, on peut entendre, le lundi matin et le jeudi après midi, des bruits de... balles ! C'est le ping pong qui occupe hommes et femmes, tous adhérents du club des Boutons d'Or. Les aînés aiment entretenir leur forme et ont la chance de pouvoir pratiquer plusieurs sports. Des tables ont été achetées par le club et sont rangées après utilisation.

« Ce ping santé, nous l'avons voulu car il y avait de la demande et nous avons passé un accord avec le Ping Saint Paulais » précise M. Boyer. Un vrai bonheur pour Paul, 82 ans, qui raquette en main, reconnaît que ce sport complète son autre activité, de la randonnée. Auvergnat d'origine, il est Vauréen depuis plus de 20 ans « je suis ces deux cours avec assiduité car tout cela me permet de bouger. En plus, il y a une très bonne ambiance et c'est avec plaisir que je suis les conseils donnés ». Kévin Louarn est le moniteur diplômé d'Etat que le club met à disposition : il transmet les bons gestes pour éviter de se faire mal et pour apprendre à jouer correctement. Il rajoute sa bonne humeur et ça nous donne un vrai cocktail vitaminé!

CP



Paul et Kévin, une affaire de raquettes ! JDI (CP)

Le Journal d'ici n° 699 semaine du 11 au 17 janvier 2018



L'ensemble des articles est disponible sur notre site Internet

Une 2^{ème} partie de saison plutôt tranquille pour notre commission. Bien sûr, nous avons été toujours présents lors des **championnats par équipes** à domicile avec un apéritif accueillant.

Le 5 mars, le tournoi des **titres par classement** a été organisé par le club. Un tournoi qui rassemblait environ **70 participants plus les accompagnants**.

Notre équipe mobilisée était composée de **Jérôme, Laurence et Marjorie** qui ont été à la hauteur en proposant diverses formules durant toute la journée (du petit-déjeuner au goûter).

Nous remercions, d'ailleurs la **société de chasse de St Paul** de nous avoir prêté leur friteuse, un grand **merci à Jérôme, qui lui aussi a mis à notre disposition le matériel nécessaire** pour la cuisson de la viande et surtout son maintien au chaud.

Cette année, à l'**initiative de Marjorie**, nous avons décidé de participer au **vide grenier de St Paul Cap de Joux** qui a lieu le **1^{er} dimanche du mois d'août**. A cette occasion, nous demandons à tous nos adhérents de **recupérer dans leur grenier ou demander à leur famille des objets divers (vaisselles, habits, jeux etc...)** qui sont voués à la déchetterie ou à dormir inutilement dans vos greniers.

Merci encore pour votre aide.

La journée de la fête de fin d'année du club se déroulera, cette année à Lugan le **23 juin** pour

2 raisons :

- La salle de St Paul est indisponible,
- Nous pensons que fêter la clôture d'une année à Lugan va être très convivial. Nous nous en réjouissons d'avance.

Encore une fois, la mobilisation de nos bénévoles est au cœur de la réussite d'une commission et d'un club.

Alors n'hésitez pas à venir nous rejoindre. Toutes les bonnes volontés seront les bienvenue:



vide-Greniers



www.pingstpaulais.com

Le Ping St Paulais participera au vide-greniers
de St Paul cap de Joux

le 5 août 2018



Pour ce vide-greniers,
nous faisons appel aux licenciés du Ping St Paulais
afin de récupérer divers objets
que nous pourrions exposer à cette occasion

Les ventes réalisées seront entièrement reversées au Club

Si vous avez des objets à proposer
contactez Marie au 06 05 43 54 25

Merci pour vos contributions

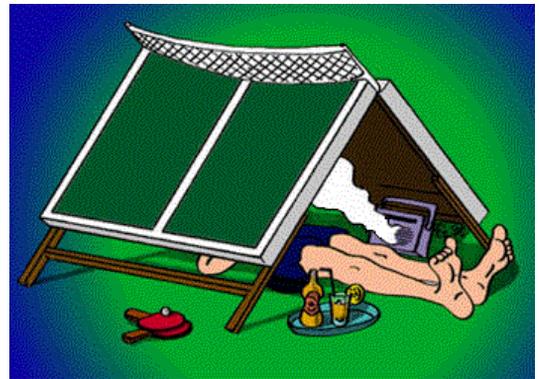
On compte sur vous!!



Ils nous ont rejoints pour atteindre le nombre record de 144 licenciés ☺

Joseph Alberton, Marie-Claude Bacheviller, Loim Charbonnier, Valentin Fournier, Raymond Jeanjean, Antonio Lopez-Garrido, Clément Passelergue, Daniel Pouydebat, Diego Royer, Jean-Paul Sanner et Sandrine Sylvestre.

Pour cette nouvelle saison, nous battons le nombre de féminines avec **37 joueuses!**



AGENDA

20 et 27 juillet	Tournois d'été à Lautrec
13 juillet et 03 août	Tournois Ping Santé à Lavour
10 et 17 août	Tournois d'été à Saint Paul
27 et 28 août	Séjour au Centre de La Courbe
29 août	Animation ping avec les enfants de La Courbe à Saint Paul
30 et 31 août	Stage de reprise à Saint Paul
1 ^{er} sept	Forum des Associations à Saint Sulpice et Damiatte
8 sept.	Ping Tour à Albi
8 sept.	Forum des Associations à Lavour, Vielmur, Lautrec
A partir du 10 sept.	Reprise des entrainements sur tous les sites
21 sept.	Assemblée Générale du club
29 septembre	1 ^{er} journée du Champ/équipes

✓ Le calendrier des compétitions sera diffusé à la rentrée de septembre.



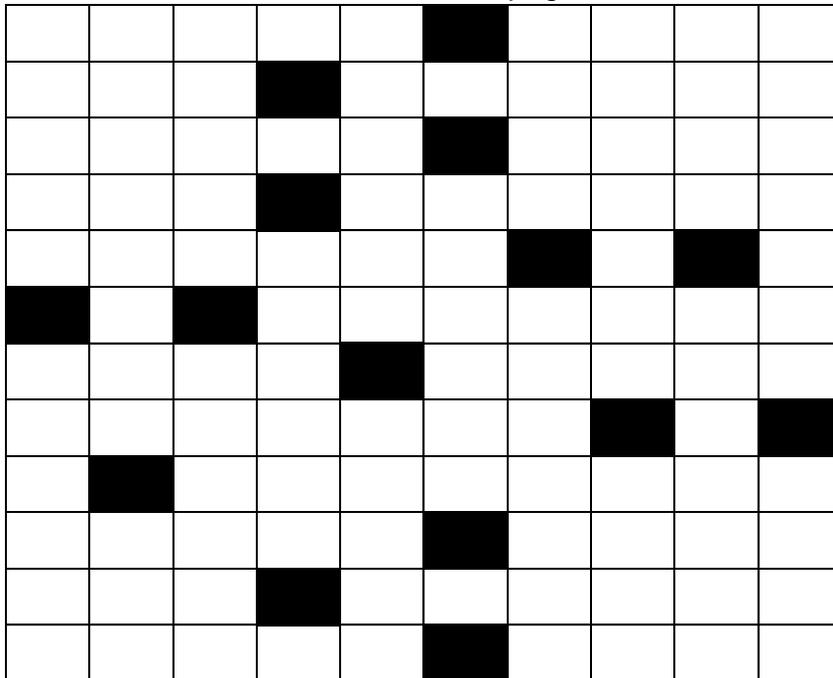
Voici la solution de la grille du précédent rebond.

		B																		B		
	F	L	I	P		S														E		
		O				E				C				L						N		
		C	A	R	O	T	T	E			P	O	U	S	S	E	T	T	E	E		
			M				R				N				B					V		
P	I	C	O	T			A				T				E	C	O	N	O	M	E	
O			R				N				R				S					L		
T			T		B	A	C	K	S	I	D	E			S					E		
E			I				H								O							
S							E	F	F	E	T				N							
	A	P	E	R	O					U			L							P		
		A			U					R	E	V	E	R	S					O		
		R		W	A	N	G	H	A	O			T		M					N		
		T			I					D				M	A	L	O	N	G			
		E			C			C	H	I	N	E			S					I		
		N			H					S				H						S		
		A			E					N										T		
		I								E										E		
		R				G	A	U	Z	Y												
		E																				



HORIZONTALE

- Culte Croissant - Il tombe de haut
- Opère avec retenue - Donner un calibre à un canon
- Coupe de Tennis - Mettre longtemps
- Indien en Amérique ou saison - Entière
- Point à cheval
- Continent
- Pise de disque - Moutons
- Port Américain
- Céramiques
- Une ville qui a progressivement perdu le fil - Rayonnement spirituel
- La 1ère dame - Tribut au culte
- Homme des Balkans - Trois en Espagne



VERTICALE

- Marins - Havres de paix
- Changé en pierre - Petit if
- Sortie de lit - Emporter
- D'avant la naissance
- Laisse sur le carreau - Bien tempéré
- Egrillard
- A une permission - Clause en plus
- Purifié - Peau de vache
- Tangible - Absorbée
- Appréhendés - Poissons



2	5	9		8		7		4
3	6					5	1	8
			5			2		6
7							8	
4				1			5	2
				9		4	6	7
1	8	4	3	7				
	2	5			8	3		
				6			4	5

So Apéro!

PAN CON TOMATE

1 Pain de campagne de la veille
 2 Tomates très mûres
 Huile d'olive
 Sel
 Tranches de jambon cru

- Couper le pain en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur
- Faites le dorer au four ou au grille pain
- Couper les tomates en 2 et frotter les directement sur le pain (il ne doit vous rester que la peau dans les mains)
- Ajouter un filet d'huile d'olive et 1 pincée de Sel
- Déposer une tranche ou 1/2 tranche de jambon cru

Le jambon cru peut être remplacé par du fromage, anchois ou omelette



CHAMPIGNONS AU CHORIZO

Petits champignons
 Fromage frais
 tranches de chorizo (même diamètre que les champignons)

- Couper les queues des champignons
- Fourrer les champignons de fromage frais
- Poser une tranche de chorizo sur le champignon fourré
- Mettre au four à 150 ° préalablement préchauffé à 200°



VERRINE DE SAUMON

6 Tranches de saumon fumé
 1 bocal d'œufs de saumon
 8 mini blinis
 4 cs de crème liquide très froide
 Sel, Poivre
 aneth ciselée
 jus de citron

- Fouettez la crème, saler, et poivrer
- Emincez deux tranches de saumon
- Incorporez délicatement les 2/3 des œufs de saumon et le saumon fumé à la crème
- Agrémenter d'aneth ciselée
- Dresser dans des verrines en alternant blinis, crème au saumon, blinis puis tranche de saumon fumé et un brin d'aneth
- Arroser de quelques gouttes de citron pressé
- Conserver au frais avant de servir

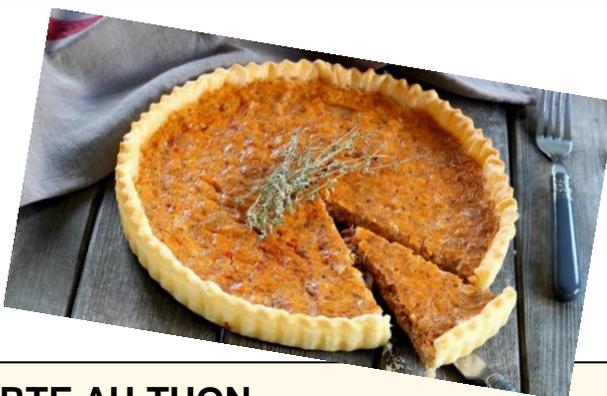


AVOCATS CHAUDS

*1 Boîte de bisque de homard
1 pot de crème fraîche
10 bâtonnets de crabe ou surimi
Chapelure - Sel Poivre*

- Eplucher les avocats, les couper en dés avec les bâtonnets de surimi ou crabe
- Mettre dans un plat
- Mélanger la bisque de homard avec la crème fraîche, saler et poivrer
- Verser cette préparation dans le plat avec les avocats et les bâtonnets. Mélanger
- Parsemer de chapelure
- Mettre au four. Lorsque la chapelure est bien doré c'est prêt

Possibilité de le faire dans des coquilles saint jacques ou ramequin



TARTE AU THON

*1 Pâte feuilletée
Moutarde
1 Boîte de thon au naturel (400 grs)
1 Pot de crème fraîche
Sel
Sauce tomate
Fromage râpé*

- Dérouler la pâte dans un moule, et la piquer avec une fourchette
- Mettre 3 à 4 cs de moutarde sur le fond de la pâte et l'étaler
- Dans une assiette, mélanger le thon avec la crème fraîche et une pincée de sel
- Verser le tout au fond de la pâte et bien l'étaler
- Verser la sauce tomate par-dessus et mettez le fromage râpé
- Cuire environ 30/40 mns à four chaud (180°)
- Déguster chaud ou froid



FILET MIGNON DE PORC AUX AUBERGINES

*450 Grs de filet de port
 1 oignon coupé en rondelles
 1 cc de gingembre moulu
 2 cc de cumin moulu
 1 cc de graines de pavot
 Poivre, Sel
 1 feuille de laurier
 2 cs de concentré de tomates
 50 ml de vin blanc
 1 aubergine*

- Enlevez le gras et coupez le filet en tranches fines
- Mettez le dans une cocotte avec l'oignon, l'aubergine, les épices, la feuille de laurier, le concentré de tomates et le vin, saler, poivrer
- Cuire au four à 180° pendant 25 mns

FILET DE SAUMON ET NOUILLE A LA CORIANDRE

*4 Pavés de saumon sans peau
 400 grs de nouilles
 2 citrons verts
 1 bouquet de coriandre*

- Faire cuire de 10 à 12 mns, les pavés de saumon sur le grill en fonte parsemé de gros sel
- Pendant ce temps, plonger les nouilles dans l'eau bouillante, et laisser les cuire le temps indiqué sur le paquet
- Ciseler la coriandre
- Presser un citron et réserver son jus
- Couper l'autre en rondelles
- Egoutter les nouilles, les répartir sur des assiettes individuelles et placer un pavé de saumon arrosé du jus de citron
- Parsemer de coriandre ciselée et servir





FLAN AUX POMMES

4-5 Pommes
 3/4 de litre de lait
 3 œufs
 150 grs de sucre
 3 cs de farine
 1 sachet de sucre vanille
 Beurre salé



- Peler et couper en lamelles les pommes
- Beurrer et sucrer très largement un plat
- Battre le lait et les œufs, ajouter la farine, le sucre, le sucre vanillé et verser le tout sur les pommes
- Mettre au four 30 mns thermostat 6 (180°)

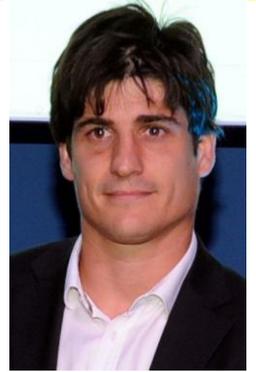
MOUSSE AU CARAMBAR

2 Pqts de carambar
 3 X 25 cl de crème fraîche liquide
 1 à 2 barres de chocolat noisette

- Faire fondre les 2 paquets de carambar
- Rajouter les 3 briques de crème fraîche
- Remuer jusqu'à ce que les carambars aient bien fondu
- Ajouter le chocolat noisette et attendre qu'il fonde
- Prendre des ramequins et les remplir de la préparation
- Attendre qu'ils refroidissent et les mettre au frigo
- A déguster frais



Un nouveau Partenaire : Finance Conseil Interview David Skréla, ex international de rugby à 15



Bonjour David, nul ne doute que les amateurs de sports et de rugby te connaissent, mais peut être moins les plus jeunes, peux-tu te présenter en quelques lignes notamment sur le plan sportif?

Je suis un ancien joueur de Rugby, qui a été formé à Colomiers à côté de Toulouse. Je joue au rugby depuis l'âge de 6ans. J'ai commencé à l'US Colomiers, puis au Stade Français, Stade Toulousain, Clermont Ferrand et j'ai fini ma carrière à Colomiers il y a 2 ans.

J'ai aussi joué en Equipe de France avec 23 sélections et pour les titres : 3 Titres de champions de France (Brennus) et 1 Coupe d'Europe. *(David « oublia » ☺ 1 Challenge européen et 1 titre mondial Universitaire en 2000)*

Finir ta carrière dans ton club formateur, Colomiers, était-ce une évidence pour toi ?

Ce n'était pas programmé. Quand j'étais à Clermont j'aurai pu aller vers un autre club, mais j'avais envie de rentrer chez moi et je pense que c'était le bon moment pour revenir sur Colomiers.

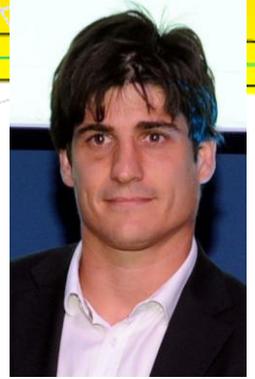
J'avais encore envie de jouer au rugby, donc voilà, j'ai fait 3 saisons en Pro D2 dans mon club. C'était un beau clin d'œil pour moi, pour rendre la pareille à ce club grâce à qui j'ai connu cette belle vie de rugbymen. C'était un beau clin d'œil, une belle fin !

Avant de faire une prestigieuse carrière rugbystique, tu as, d'après nos sources, pratiqué le tennis de table, peux-tu nous en parler quelques instants ?

Oui ! C'est vrai ! Disons que j'en faisais comme tout le monde, l'été, avec les copains, les voisins, on en faisait pas mal. Je suis gaucher en plus, ça me donnait quand même un avantage.

Et puis j'ai eu un problème cardiaque quand j'étais petit, on m'a donc conseillé d'arrêter le rugby au moins pendant 1 an pour faire quelques tests et du coup je me suis mis au Tennis de Table.

Pendant 2 ans j'en ai fait en club, avec pas mal de tournois, de sélections régionales. C'était plutôt bien et j'aime beaucoup ce sport. C'est plus simple que le tennis je pense, mais c'est assez ludique et j'en fais souvent avec mon fils. C'est un sport que j'apprécie.



As-tu eu l'occasion ces dernières années de jouer au ping ?

Oui bien sur régulièrement avec mon fils, mais même avec des copains.

J'ai une table chez moi et j'ai un copain auvergnat qui est fan de ping pong et chaque fois que je le vois on se fait des parties. C'est sympa, ça va vite, l'installation ne prend pas beaucoup de temps, c'est un sport ludique qui peut être pratiqué par pas mal de monde et j'aime ça.

Tu es issu d'une famille où le sport a toujours pris une très grande place, envisageais-tu dès le départ de faire carrière ?

Pas du tout !

Déjà à mon âge le rugby n'était pas vraiment « Pro » comme aujourd'hui. Du moins quand j'ai commencé à 6 ans le rugby n'était pas du tout professionnel. J'avais mes idoles de l'époque (Sella, Blanco, Charvet) mais je n'ai jamais eu cette ambition là dès le départ. Après c'est vrai que plus on avance, plus on voit que l'on a un certain niveau... J'ai tout mis en œuvre à partir de 14-15 ans pour essayer de réussir et permettre de vivre ce que j'ai vécu.

Ta sœur Gaëlle a connu elle aussi une magnifique carrière dans le basket et vient d'arrêter dernièrement, as-tu pu lui donner quelques conseils dans sa carrière ? Ou inversement ?

(Il rigole) : On est quand même une famille de « taiseux » les Skréla ... 😊 On se voit de temps en temps, elle est à Montpellier, moi à Toulouse. Mais pour les conseils pas vraiment, chacun faisait sa carrière.

On était surtout là dans les moments un peu compliqués. Car dans les bons moments « y a beaucoup de monde », dans les moments un peu plus compliqués « y a un peu moins de monde » et c'est là qu'un coup de fil, un SMS ça remonte le moral de temps en temps et ça permet de relativiser les choses.





Penses-tu que l'environnement familial a une place décisive dans la réussite sportive et si oui pourquoi ?

Je pense que les parents ont une attitude primordiale et un impact par rapport à leur enfant bien sûr ! Mon père par exemple, il m'a laissé tranquille toute ma carrière quasiment, de temps en temps il me donnait quelques conseils, mais il m'a laissé évoluer sans pression et je pense que c'est aussi un des facteurs qui m'a permis de passer « un cap ».
Quand je vois certains parents qui voient leurs enfants futurs grands champions ça peut devenir compliqué pour eux.

A nos jeunes sportifs qui rêvent de faire une carrière professionnelle dans le sport, quels conseils leur donnerais-tu ?

(David prend le temps de la réflexion avant de répondre)

Il faut être passionné de son sport déjà, car tu ne peux pas réussir si tu n'es pas passionné. Travailler ! Quand on est petit c'est un peu compliqué, mais on ne réussit que si on travaille. Et ensuite prendre du plaisir quand on joue. Si tu ne prends pas de plaisir jamais tu ne pourras réussir, enfin c'est ce que je pense.

(Je résume : De la Passion, du Travail et du Plaisir)

Exactement ! Déjà si tu as ça, tu es pas mal !

(Avec ça on est bon)

Oui oui !

(Bon c'est comme au boulot (on rigole)

Et oui c'est pareil 😊



Penses-tu que le fait d'avoir réalisé de longues études, ait contribué à avoir un équilibre, une hygiène de vie nécessaire pour le plus haut niveau ?

Non, je ne crois pas. Car des gens qui n'ont pas fait d'étude et accèdent au plus haut niveau.

Moi ça m'a permis d'avoir 2 activités (*rugby + études*) et de décrocher du rugby de temps en temps et de ne pas être focaliser tout le temps rugby. J'avais envie, j'avais besoin d'avoir autre chose et de penser à autre chose (que le rugby).





Maintenant que ta carrière rugbystique est terminée, pratiques-tu d'autres activités sportives et si oui lesquelles ?

Oui je cours, je fais de la course à pied : un mix course sur route et chemins.
J'essaye de faire 10kms par semaine au moins, une séance le Week end et si possible une autre en semaine mais c'est compliqué.
Une sortie le Week end c'est sûr, la seconde avec le boulot c'est plus aléatoire..

L'accompagnement de jeunes sportifs pourrait-il te tenter ? Etre entraineur ?

Je ne sais pas si ça me plairait, mais actuellement c'est le temps qui me manque un petit peu car je suis très pris par le boulot (🇫🇷).
A moyen terme peut être, d'ici 2-3 ans quand tout sera calé au niveau de Finance Conseil, mais pour l'instant ça me semble compliqué.





Finance Conseil est dorénavant le sponsor du Ping Saint Paulais et du Comité du Tarn de tennis de table ; nous avons pu voir que la société avait déjà sponsorisé d'autres clubs de tennis de table. Comment choisissez-vous vos partenaires ?

(Il rigole) : Question compliquée...

On aime bien être partenaire d'évènements sportifs car chez Finance Conseil on a pas mal d'anciens sportifs (pro ou amateur). Notamment des footballeurs dans le Nord-ouest (le président de Finance Conseil est un ancien joueur de Ligue 2), toi Cédric, le Tennis de Table, Frédéric (son associé) et moi le Rugby, la culture du sport est assez ancrée dans l'entreprise. Du coup on essaye de trouver soit des clubs soit des projets avec la thématique du sport, ça nous tient à cœur.

Et puis on reste à l'écoute de leurs adhérents, bénévoles, sponsors au niveau de leurs projets immobiliers, professionnels pour les accompagner dans la recherche de financements.



Le tennis de table fait partie des sports que l'on peut pratiquer très longtemps et sache que nous serions très heureux de te voir raquette en main dans les prochaines années !

L'invitation est lancée ☺ Merci encore pour ta disponibilité et pour l'exemple que tu es pour nos jeunes et moins jeunes.

David Skréla c'est : 3 Brennus, 1 H Cup, 1 Challenge Européen, 1 titre mondial universitaire, 23 sélections avec le XV de France et 2 participations en Coupe du monde.



Nos partenaires

Raquette de bronze



Audouin Vincent Services



L'éco-artisan à l'écoute
de vos besoins

06 73 05 50 97

LA CANAL
81220 DAMIATTE



CENTRE COMMERCIAL
Intermarché
LAVAU

Le Bistrot du Marché
Restaurant - Brasserie



**PARTENAIRE DES PRODUCTEURS ET DES
ASSOCIATIONS LOCALES**

*TOUS LES PRODUITS ET LES SERVICES AU MEILLEUR RAPPORT/QUALITE PRIX, ISSUS TRES
SOUVENT DE LA PRODUCTION LOCALE.*

**CARBURANTS
A PRIX DISCOUNT !**



LOCATION DE VÉHICULES



TELE-MENAGER-CLIMATISATION

MEUBLE - LITERIE

SAV

LAVAL

PLACE DE LA CLOTTE LAVAU

<http://www.lavalsa.fr>

Caplaser
Simplifiez-vous l'informatique

INFRASTRUCTURE CLOUD INTERNET GESTION SECURITE

www.caplaser.fr

Découvrez c-Cube l'offre Cloud de Caplaser

CASTRES 13 avenue de la Micrologie 31000 CASTRES
TOULOUSE Technoparc - 20 avenue 19
80 rue Jean Jaurès - 31070 VILLEMIER

N° Indigo 0 821 554 987



LA RÉFÉRENCE DU COURTAGE EN PRÊTS

Nos autres partenaires



ALAIN AFFLELOU

75 Avenue de Cocagne
LAVAU



Médical 'Oc



THIERRY MATERIAUX

ROUTE DE SAINT MARTIN
81220 DAMIATTE
Tél : 05 63 70 63 16 • Fax : 05 63 70 71 32
thierry@ets-thierry.com

BENOIT DUSSEL Eurl
GARAGE DE LA BAJOLE

* MECANIQUE * CARROSSERIE * DEPANNAGE

garage.dussel@orange.fr
81 PUYLAURENS

Vente de véhicules neufs & d'occasions

Goût et Tradition

Boucherie Charcuterie Traiteur

Vielmer-sur-Agout Tél. 05 63 50 48 34

Sports services
Vente-Réparation-Location-Neuf-Occasion

VELO-SKI-RANDONNÉE-FLOCAGE-
CARTOGRAPHIE DIETETIQUE-
ESPACE BIEN ETRE

36 av du Pont St Roch
81500 LAVAU
05 63 34 58 70

sportservices@orange.fr
www.sports-services-lavau.com

MBS

LOCATION

LES 12 ETANGS
RESTAURANT

La Vie Claire
La bio est dans ma nature

Maison de la Peinture
LA MAISON DU PEINTRE ART & CO

TS DALET
Combustibles & Lubrifiants

Pizza Vaness
Large choix de pizzas artisanales

Saint Paul Cap De Joux - 06 34 24 24 06
Vielmer sur Agout - 06 22 98 64 70
Du mardi au dimanche
A partir de 17h00

Le Petit flore
Fleuriste
Créatrice florale et végétale

16, avenue Victor Hugo - 81500 LAVAU
Tél. 05 61 40 08 26 - lepetitflore@orange.fr
www.le-petit-flore.fr

www.fournialsmotoculture.fr

Fournials
MOTOCULTURE

vosre matériel de jardin

COSTES VERTS LOISIRS
L'espace Jardin

Bureau Vallée
FOURNITURES ET EQUIPEMENT DISCOUNT

Le Discount est dans notre Nature.

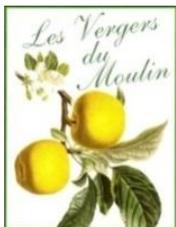
tsd
confection

Les ciseaux de Julie
Coiffure à domicile

Guitalens L'Albarède, Puylaurans, Lavau

Sur Rendez-vous du lundi au samedi de 9h à 19h
(prise de rendez-vous jusqu'à 20h)
au 07 83 61 86 64

Site Web : www.LesciseauxdeJulie81.fr
www.facebook.com/LesciseauxdeJulie81



Le Fournil de Saint Paul
Boulangerie Pâtisserie Traiteur

PIERRE ESTIVAL
SARL CCM

Aubépine
www.quad-aubepine.com
06 86 72 10 22
81700 PUYLAURENS

Jet d'Encre

- Site Internet : <http://www.pingstpaulais.com>
- Journalistes : P.Pradelles, K.Louarn, C.Drieu Laroche, M.Mouly, Y.Courillaud
- Photographes : P.Pradelles, F.Malige, M.Tiplié, K.Louarn
- Relecture : Christian et Nicole Pradelles
- Imprimé par JET D'ENCRE (www.pleinciel-lavau.info / 05 63 58 26 01)