

Istres, 06 Octobre 2016

A l'attention des clubs de tennis de table de la Ligue PACA

**Objet : Formation « Animateur adulte loisir / Ping Bien Etre Santé (niv 1) »**

**Samedi 12 Novembre 2016 à Sanary s/Mer (83)  
Gymnase de La Vernette - Allée des Maclahorias - 83110 SANARY s/Mer**

**Cette formation est ouverte à tous les cadres techniques fédéraux bénévoles et professionnels licencié(e)s FFTT**

- Pour répondre à la demande des entraîneurs (bénévoles et professionnels) qui souhaitent connaître et proposer de nouvelles situations pour les adultes loisirs et/ou découvrir l'approche du « Ping Bien Etre Santé (niv 1) »
- Pour évaluer les capacités physiques, l'adaptation à l'effort au travers de tests de terrain et le niveau pongiste des nouveaux adhérents, programmer un cycle de progression concernant les loisirs
- Etre sensibiliser à une offre « Silver Ping », prenant en charge l'accueil et l'animation de publics seniors, de retraités, de personnes sédentaires ou ayant des pathologies chroniques (ALD)

La Ligue PACA vous propose une 1ère **journée de formation (module de base niveau 1)** sur ce sujet, dont le programme sera le suivant :

8h45-9h00 :	15' : Accueil / Café – Présentation du programme général
9h00-10h00 :	30' : Pourquoi le Ping Santé ? Quels sont ses enjeux pour les clubs FFTT (BD-EL) 30' : Caractéristiques du public loisir adulte seniors ? (AM) – Présentation des tests et précautions d'usage (AM -BD-EL)
<b>10h00-11h50 :</b>	<b>110' : Pratique &gt; Tests d'évaluation et d'adaptation à l'effort – tests d'évaluation de l'habileté pongiste (Parcours en alternance 1 test Forme/1 test Ping/1 test Forme)(BD-EL)</b>
11h50-12h00 :	10' Pause
12h00-12h30 :	30' : Débriefing matinée – mots clefs – ce qu'il faut retenir... (BD-EL)
<hr/>	
12h30-13h30 :	60' : Repas pris en commun sur place
<hr/>	
13h30- 14h00 :	10' : Quelles stratégies possibles pour les clubs LPACA TT? (BD-EL) 20' : Quelques exemples d'actions ou d'évènements à mettre en place (BD-EL)
14h00 – 15h20 :	80'> 4 (15'+5' QR) : Présentation et sensibilisation aux 4 principales pathologies (Médico sport FFTT) et principaux conseils de prise en charge (JM)
<b>15h20-16h30 :</b>	<b>70' : Pratique : exemple d'une séance PBES (morceaux choisis) (BD-EL)</b>
16h30 – 17h00 :	20' : Assurer la promotion et la communication de son action (BD-EL) 10' : Bilan de la journée –& suite pratique de Fo ... ? (BD-EL)

**Les intervenants de cette journée seront :**

- **Melle Alizée MARTEAU** - kinésithérapeute
- **M. Jacques MEJEAN** - Ancien Infirmier militaire - DU Education sciences humaines et sociales - Aide soignant ht spécialisé en service d'oncologie
- **M. Benjamin DUC** – CTD 13, membre ETR et commission Ping Santé Paca
- **M. Eric LABRUNE** – CTF Ligue PACA chargé mission Ping santé Paca / Membre commission sport santé FFTT

**Coût de formation :**

**200.00€ par club (nombre illimité de candidats) + 10€ par pers** (participation repas de midi, boisson et café compris)

-La formation comprend le module base niveau 1 de 7 heures du **12/11/2016** ainsi que la participation à tout ou partie des modules du samedi matin de 9h30 à 12h (25h), y/c l'accompagnement dans la mise en place de votre projet , soit 35h minimum de formation et de suivi.

**Ps : pour suivre et accompagner les clubs ayant suivi la formation en 2015, ceux-ci sont exonérés des frais de 200.00€ - cependant l'inscription demeure obligatoire pour tous.**

**Date limite des inscriptions : samedi 05 Novembre 2016**

Bulletin d'inscription à renvoyer à la Ligue PACA de Tennis de Table [ligue@tennisdetablepaca.fr](mailto:ligue@tennisdetablepaca.fr)  
+ Cc : [ctf@tennisdetablepaca.fr](mailto:ctf@tennisdetablepaca.fr)

Merci de communiquer cette information largement et en particulier aux cadres licencié(e)s qui veulent encadrer l'animation adulte loisir et/ou développer prochainement le concept Ping Bien Etre Santé dans votre club.

**📣 Les adultes licenciés « promo » (public support) sont cordialement invités gratuitement à toutes les séances de 10h à 12h, les samedis référencés (cfr. tableau en annexe ci-après)**

**NB** : nécessaire pour prendre des notes et tenue sportive indispensable (y/c raquette tt)

En espérant vous accueillir nombreux, recevez mes sincères salutations sportives.

Eric LABRUNE  
Conseiller Technique Fédéral

Copies : comité directeur, membres de l'ETR, clubs PACA

## BULLETIN D'INSCRIPTION COMPLEMENTAIRE

### Formation « Animateur adultes loisirs / Ping Bien Etre Santé (niv 1) »

**Samedi 12 Novembre 2016 à Sanary s/Mer (83)**

**Gymnase de La Vernette – Allée des Maclahorias - 83110 SANARY s/Mer**

NOM : ..... Prénom : .....

Né(e) le : ...../...../..... N° Licence : ..... Clt : ..... Pts : .....

Club : ..... Catégorie Licence : .....

Adresse complète : .....

CP : ..... Ville : .....

Tel : .....

Email : ..... @ .....

#### Je suis (cochez la case de votre choix) :

- Animateur Fédéral (AF)       Entraîneur Fédéral (EF)       PSC1
- Certificat de Qualification Professionnel (CQP)
- Diplômé d'Etat : BEES 1°, BEES 2°, BPJEPS, DEJEPS, DESJEPS
- Autres diplômes (par ex DU, licence STAPS ...).....
- Sans diplôme mais volontaire pour suivre une 1<sup>ère</sup> formation « technique »
- Dirigeant (Merci d'indiquer votre qualité ou fonction en l'entourant ci-dessous )

Président – Secrétaire – Trésorier - Animateur bénévole de club -

Autre : ✍.....

**Signature et cachet du club**

## Annexe : Tableau récapitulatif des demi-journées « *Sentez-vous ping, le samedi !* »

N° séance	Dates/horaires 9h30-12h	Pathologies (sujet du débat)	10h-12h Ping (thème de séance) Loisir adultes Débutants =>Débrouillés/Confirmés=perfectionnement
1	<u>Sam 12/11/16</u> 9h30-12h	Les Seniors : l'offre Silver Ping => Tests offerts	Fondamentaux – dosage - Jeu en cd et Jeu en rv – servir
2	<u>Sam 17/12/16</u> 9h30-12h	- Vieillessement - Arthrose -Ostéoporose	Les Actions sur la balle & Directions
3	<u>Sam 28/01/17</u> 9h30-12h	Maladies respiratoires : Asthme – BPCO (Bronco Pneumopathie Chronique obstructive)	Jeu en liaison & Trajectoires
03-05/02/17 Top 16 Europe Antibes		<i>Action PBES / CDAM ? (regroupement sur un club avec publics d'autres clubs ?)</i>	
4	<u>Sam 18 /02/17</u> 9h30-12h	Maladies métaboliques DT2 – surcharge pondérale	Changement de rythmes (près/loin)
03-05/03/17 France Marseille		<i>Action PBES / BDR ? (regroupement sur un club avec publics d'autres clubs ?)</i>	
5	<u>Sam 18/03/17</u> 9h30-12h	DT1 – Greffés et IR	Les Effets de base (frotter)
6	<u>Sam 01/04/17</u> 9h30-12h	Maladies Cardio-vasculaires	Init. rotation avant : top cd ou rv
7	<u>Sam 29/04/17</u> 9h30-12h	Mort subite – rappel procédure DEA	Coups d'attaque en Cd (coup fort)
8	<u>Sam 13/05/17</u> 9h30-12h	Cancer(s) principaux chez la femme	Coups de contre en Rv (bloc)
9	<u>Sam 17/06/17</u> 9h30-12h	Cancer(s) principaux chez l'homme	Coups de défense du Rv (amortir)
10 Séminaire final (2 jrs)	<u>Sam 01/07(10h)</u> <u>au dim</u> <u>02/07/17(17h)</u> :50€ en PC/30€ DP	Animateurs en situation / (public adultes loisirs et patients) Revoir et Approfondir : Vieillessement - Mal. Cardio vasculaires – Mal. métaboliques – Cancer(s)	Aux licenciés promo de tous les clubs de PACA Thème : jeu avec et contre l'initiative – apprentissages et révisions à la carte