
FORMATION CONTINUE

La préparation physique en tennis de table

Enjeux, planification, programmation et contenus

Public visé : Les cadres techniques et les éducateurs de clubs bénévoles ou professionnels (6 minimum – 14 maximum)

Dates et lieu : Du 23 au 25 avril 2018 (lundi, mardi, mercredi) à l'INSEP
11 Avenue du Tremblay 75012 PARIS

Durée de la formation : 17h00

Pré-requis :

Aucun

Objectifs de la formation :

- Etre capable de proposer une organisation (planification) et un entraînement (contenus) physique adapté à la pratique du tennis de table ;
- Etre capable de proposer une progression aux athlètes, en fonction des âges et des besoins ;
- Etre capable d'évaluer et d'ajuster les progrès réalisés par les pongistes dans le domaine des qualités physiques à développer.

Programme de la formation :

Voir page suivante

Moyens pédagogiques, techniques, et d'encadrement :

. Documents supports, diaporama, travaux en groupes, retour d'expériences, études de cas et mise en situation en salle.

. Intervenants pédagogiques :

Mathias CERLATI (Préparateur physique INSEP tennis de table), des athlètes de haut niveau.

Modalités de suivi : attestation de formation

Tarif :

. Frais pédagogiques et administratifs : 255 €
(déjeuner du mardi midi offert)

FORMATION CONTINUE

La préparation physique en tennis de table

Enjeux, planification, programmation et contenus

PROGRAMME prévisionnel

Lundi 23 avril 2018

- ✓ **13h30 - 14h30** Rappel sur les qualités physiques, notion de « préparation physique » : définition, enjeux et formes de travail
- ✓ **14h30 - 15h30** Les qualités physiques en tennis de table : analyse des sollicitations et besoins physiques induits par l'activité
- ✓ **15h30 - 17h30** Incidence de l'âge biologique sur le choix des formes de travail ainsi que sur le développement des qualités physiques en tennis de table
- ✓ **17h30 - 19h00** *Observation / mise en situation et travail de modélisation en fonction des retours sur les besoins des participants*

Mardi 24 avril 2018

- ✓ **9h00 - 10h30** Méthode de suivi et objectif d'évaluation des qualités physiques en tennis de table : Force / Souplesse / Endurance / Vitesse
- ✓ **10h30 - 12h30** Prophylaxie et développement des qualités physiques : Le travail d'endurance : enjeux et mise en œuvre (exemple vidéo d'une séance de PMA multiforme à l'INSEP)
- ✓ **12h30 - 13h30** **Déjeuner**
- ✓ **13h30 - 15h30** Prophylaxie et développement des qualités physiques : Le travail de motricité : enjeux et mise en œuvre (l'exemple vidéo d'un circuit motricité à l'INSEP)
- ✓ **15h30 - 17h30** Le travail de renforcement musculaire : enjeux et mise en œuvre (l'exemple d'une séance d'endurance de force à l'INSEP)
- ✓ **17h30 - 19h00** *Observation / mise en situation et travail de modélisation en fonction des retours sur les besoins des participants*

Mercredi 25 avril 2018

- ✓ **9h00 - 12h00** Planification et organisation des contenus en préparation physique sur une saison sportive

D'autres thématiques ou encore des « focus » sur certains aspects de la préparation physiques pourront être ajoutés au contenu de formation en fonction des retours sur les besoins des entraîneurs (un questionnaire sera envoyé avant la formation à chaque inscrit).



BULLETIN D'INSCRIPTION

Formation continue « La préparation physique en tennis de table »

Du 23 au 25 avril 2018

A l'INSEP – 11 avenue du Tremblay – 75012 PARIS

STAGIAIRE

NOM : Prénom :

Tél. portable : E-mail :

Adresse :

Numéro de licence :

Statut Salarié → Fonction :
 Demandeur d'emploi inscrit à Pôle Emploi
 Travailleur indépendant
 Bénévole → Fonction :

STRUCTURE

Club, Comité ou Ligue :

Numéro de club, comité ou ligue :

Numéro SIRET :

Nom du responsable de la structure :

Fonction :

Tel : _ _ _ _ _ Fax : _ _ _ _ _

E-mail :

FINANCEMENT DE LA FORMATION

- Autofinancement
 Financement par la structure
 Participation d'un OPCA
 Autre :

Souhaite s'inscrire à la formation « La préparation physique en tennis de table » du 23 au 25 avril 2018.

SIGNATURE du Stagiaire :

Cachet du Club :

Merci de retourner ce bulletin dûment rempli accompagné d'un chèque du montant de votre inscription (255 €) à l'ordre de la FFTT, par courrier avant le 03 avril 2018 à :

**Institut Fédéral de l'Emploi et de la Formation,
Fédération Française de Tennis de Table
3 rue Dieudonné Costes – 75013 PARIS
(Tél : 01 53 94 50 29 / e-mail : estelle.londiche@fftt.email)**

Conditions Générales liées aux formations de l'IFEF

1. Objet et champ d'application

Les présentes conditions générales de vente s'appliquent aux prestations de l'Institut Fédéral de l'Emploi et de la Formation (IFEF) de la Fédération Française de Tennis de Table (FFTT). Les présentes conditions ont pour objet de définir les conditions de participation aux sessions de formation de l'IFEF.

La signature du bulletin d'adhésion emporte, pour le signataire du bon d'inscription et pour le participant, adhésion totale et sans réserve aux clauses, charges et conditions ci-après.

2. Modalités d'inscription

Toute demande d'inscription doit être formulée à l'aide du bulletin d'inscription. L'inscription ne sera prise en compte que si elle est accompagnée d'un chèque du montant de la formation à l'ordre de la FFTT.

Les demandes d'inscription doivent se faire au plus tard 8 jours avant la date de la formation.

L'IFEF remet ensuite successivement à la structure, ou le cas échéant au participant, le programme de formation, la convention de formation (ou le contrat de formation professionnelle, si un participant entreprend la formation à titre individuel), une facture acquittée et une attestation de présence.

Les inscriptions sont enregistrées dans l'ordre de leur arrivée avec le chèque correspondant ou l'attestation de prise en charge de l'Organisme Paritaire Collecteur Agréé (OPCA) ou de tout autre organisme (Conseil Régional, Pôle Emploi...).

Si le nombre d'inscription est trop faible, ou trop élevé, une option est enregistrée sur la prochaine action identique. (Cf. clause 6. Annulation/Interruption).

3. Convocation et attestation de stage

Une convocation est adressée à la structure, pour transmission au participant, 5 jours avant la date de la formation. Elle tient lieu de confirmation de participation.

L'attestation de stage ne peut être délivrée qu'une fois l'intégralité du stage effectué. Elle est remise au stagiaire en fin de formation ou envoyée à la structure accompagnée.

4. Prix

Toute action de formation engagée est due en totalité sauf cas de force majeure.

Il n'y a pas d'imposition TVA sur les tarifs de formation.

Les prix comprennent les frais administratifs et pédagogiques et les supports remis aux participants.

Les frais d'hébergement et de restauration (hors déjeuner) sont à la charge de la structure/du participant.

5. Facture et condition de règlement

La structure ou le participant à titre individuel règle le montant de la formation par chèque et le transmet accompagné du bulletin d'inscription. Une facture acquittée lui sera remise à l'issue de la formation.

En cas de paiement par un OPCA désigné par l'employeur du participant, ce dernier doit s'assurer de la bonne transmission des pièces justificatives pour paiement et reste en tout état de cause responsable du paiement notamment en cas de défaillance de son organisme collecteur dont il est solidaire.

Pour les formations faites à titre individuel, seules les prestations de formation effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue par le contrat de formation et le paiement s'effectue de la manière suivante :

- chèque remis au moins 8 jours avant la date de formation avec le contrat ou la convention correspondante signée,
- encaissement du chèque au terme de la formation.

6. Annulation / Interruption

. Annulation par la structure/participant : Toute annulation doit être signalée par téléphone et confirmée par écrit. Le remplacement d'un participant par un autre, de la même structure, reste toujours possible, sous réserve qu'il corresponde au profil du personnel concerné par la formation.

En cas d'annulation trop tardive (moins de 5 jours avant la date de formation prévue), absence partielle ou totale injustifiée, en dehors de cas de force majeure dûment reconnue, le chèque sera conservé et encaissé par la FFTT.

. Annulation par l'IFEF : l'organisateur se réserve le droit d'annuler un stage. Dans ce cas, les stagiaires seront informés au minimum une semaine avant la date prévue du début du stage, et ils auront la possibilité de se faire rembourser ou de reporter leur inscription sur un stage équivalent, dans la mesure des places disponibles.

7. Dispositions diverses

Les informations concernant le participant et/ou la structure qui l'envoie et figurant sur le bulletin d'inscription pourront faire l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6 Janvier 1978, le participant et/ou la structure qui l'envoie dispose d'un droit d'accès et de rectification des informations le concernant auprès de l'IFEF.

Les documents mis à dispositions du participant sont protégés par le droit d'auteur. En conséquence, la reproduction, diffusion ou communication au public sans autorisation expresse préalable de l'IFEF est constitutive de contrefaçon et passible des sanctions qui s'y rattachent.