
FORMATION CONTINUE

La préparation mentale en tennis de table

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

Dates et lieu : Du 12 au 14 juin 2018 (mardi, mercredi, jeudi) à l'INSEP
11 Avenue du Tremblay 75012 PARIS

Durée de la formation : 17h00

Pré-requis :

Aucun

Objectifs de la formation :

- Etre capable d'enrichir sa démarche d'entraîneur (à l'entraînement et en compétition) par la prise en compte de l'aspect psychologique ;
- Rendre ses joueurs plus efficaces en leur permettant de mieux gérer leur stress en compétition ;
- Maîtriser les outils de base de la préparation mentale (relaxation, sophrologie, gestion des émotions).

Programme de la formation :

Voir page suivante

Moyens pédagogiques, techniques, et d'encadrement :

- . Documents supports, diaporama, travaux en groupes, vidéos, échanges, études de cas.
- . Intervenants pédagogiques :
Philippe MOLODZOFF (conseiller technique national), Christian GAUBERT (directeur technique national adjoint).

Modalités de suivi : attestation de formation

Tarif :

- . Frais pédagogiques et administratifs : 255 €
(Déjeuner du mercredi midi offert)

FORMATION CONTINUE

La préparation mentale en tennis de table

PROGRAMME prévisionnel

Mardi 12 juin 2018

- ✓ **14h00 - 15h30** Introduction et présentation de la formation : définition, enjeux et formes de travail
- ✓ **15h30 - 18h30** Partie 1 : Le fonctionnement de l'esprit ? (Théorie générale et applications pratiques)
Au cœur du cerveau, Adolescence et socialité, Fiabilité mémoire, Conscience et sommeil, Conscience vs inconscient, Rationalisme vs intuition, Relation/exclusion sociale.
- ✓ **18h30 - 19h20** Partie 2 : Logique interne tennis de table
La compétition, la performance, c'est quoi ?, Logique duel = fondamentaux, Que faisons-nous à l'entraînement.
- ✓ **19h20 - 19h30** Exercice de sophrologie

Mercredi 13 juin 2018

- ✓ **9h00 - 11h30** Partie 2 : Construction d'une séance tennis de table de préparation à la compétition
- ✓ **11h30 - 12h50** Echanges à mi-parcours : évaluation, tour de table et présentation des parties 3 et 4
- ✓ **12h50 - 13h00** Exercice de sophrologie
- ✓ **13h00 - 14h00** **Déjeuner**
- ✓ **14h00 - 15h30** Partie 3 : Pratique compétition
Echauffement individuel, préparation de match, compétition, auto-bilan, débriefing.
- ✓ **15h30 - 17h30** Partie 3 : Apprentissage et Education sportive
Développement chronologique de l'enfant, l'intervention mentale.
- ✓ **17h30 - 19h00** Partie 3 : La relaxation

Jeudi 14 juin 2018

- ✓ **9h00 - 11h00** Partie 4 : Compléments d'informations : le sommeil, la respiration, l'alimentation, l'évaluation (mesure) intérieure
- ✓ **11h00 - 12h00** Bilan : tour de table, évaluation, conclusion
- ✓ **12h00 - 12h10** Exercice de sophrologie



BULLETIN D'INSCRIPTION

Formation continue « La préparation mentale en tennis de table »

Du 12 au 14 juin 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 mentale en tennis de table » du 12 au 14 juin 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 25 mai 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)**

3, rue Dieudonné Costes – 75013 PARIS
Tél. 01 53 94 50 00 – Télécopie 01 53 94 50 40 – fftt@fftt.email – www.fftt.com
Association Loi 1901 – N°SIRET : 775 691 645 000 52
Organisme de formation enregistré sous le numéro 11 75 40 039 75. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

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.