

---

## FICHE PRODUIT TECHNIQUE N° 2 ENTRAÎNEMENT-PERFECTIONNEMENT

---

### **Publics :**

Nombre : 10 personnes

Des publics volontaires ayant une licence traditionnelle FFTT et après accord de l'Administration Pénitentiaire.

### **Durée :**

Une séance de 2 heures hebdomadaires.

### **Lieux :**

Une séance d'entraînement ou de perfectionnement au tennis de table au sein d'un établissement.

### **Conditions :**

Pas de pré-requis particulier. Motivation à la pratique du tennis de table et étant initié aux bases de l'activité.

### **Objectifs :**

- Faciliter les rencontres au sein de l'établissement
- Pratiquer une activité physique : le tennis de table
- S'inscrire dans une démarche sportive en constituant une équipe engagée dans un championnat par équipe
- Respecter les règles sportives de l'activité et d'hygiène de vie inhérentes à la performance

### **Contenu :**

L'entraînement à l'activité en travaillant les aspects techniques et tactiques pour favoriser la performance individuelle et celle de l'équipe.

### **Maître d'œuvre et intervenant :**

- Administration Pénitentiaire et FFTT
- Intervenant titulaire du
  - BEES 1<sup>er</sup> degré, option tennis de table, habilité par le correspondant insertion de la zone
  - ou du BPJEPS APT avec un certificat de spécialisation tennis de table
  - ou du DEJEPS mention tennis de table, spécialité perfectionnement sportif

**Matériel nécessaire :**

Un lieu de pratique du tennis de table d'environ 110 m<sup>2</sup> avec 3 tables (l'aire de jeu devrait être de 9 m X 4 m), raquettes et balles.

DANS LE CADRE DE LA CONVENTION DU 02 JUILLET 2015  
AVEC LA DIRECTION DE L'ADMINISTRATION PENITENTIAIRE