

JOURNÉES DE LA SANTÉ N°1



- Chaque mois, une thématique santé.
- Un professionnel invité pour sensibiliser différents publics.
- Utiliser le tennis de table comme un outil de prévention et de bien-être.

DESCRIPTION DE L'ACTION



Une thématique /mois : diabète, santé cardiovasculaire, équilibre & prévention des chutes, nutrition, santé mentale, Parkinson...



Intervention d'un professionnel de santé (médecin, kinésithérapeute, diététicien, psychologue...)



Ateliers Ping Santé : le tennis de table au service de votre santé



Temps convivial pour échanger et partager

En partenariat avec les acteurs médico-sociaux : maisons de santé, CPAM, associations de patients...



EXEMPLE : OCTOBRE ROSE – CANCER DU SEIN & ACTIVITÉ PHYSIQUE

Dans le cadre d'Octobre Rose, une professionnelle de santé ou une représentante de la Ligue contre le Cancer intervient pour présenter les bienfaits de l'activité physique pendant et après les traitements.

L'après-midi, des ateliers Ping Santé adaptés permettent de travailler mobilité, coordination et bien-être, dans un cadre convivial.

Les participantes repartent avec des conseils pratiques et la possibilité de rejoindre le créneau Ping Santé du club.

COURT TERME

- Définir 3 thématiques prioritaires & lancer une journée pilote
- Mobiliser un professionnel de santé / une association locale
- Activer les partenaires médico-sociaux pour relayer l'évènement

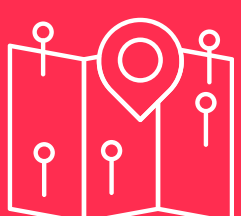
MOYEN TERME

- Mettre en place un calendrier annuel (1 journée santé / mois)
- Formaliser des partenariats réguliers avec des intervenants santé locaux
- Orienter vers le créneau Ping Santé & assurer le suivi des participants

LONG TERME

- Intégrer les Journées Santé au projet associatif
- Positionner le club comme acteur local de prévention santé
- Développer un réseau territorial santé durable et structuré

TERRITOIRES



Territoires : _____
Type territoire : _____

BÉNÉFICIAIRES



Statut : _____
Tranche d'âge : _____
Genre : _____
Nombre : _____
Commentaire : _____
Type (validité) : _____

JOURNÉES DE LA SANTÉ N°1

MOYENS MATÉRIELS



- **Matériel spécifique ateliers** : tapis de gym, élastiques, médecine ball, step, haltères (classiques & russes), barres lestées, coussins de proprioception, gym ball
- **Supports de communication** : affiches, flyers



AVANT DE SE LANCER :

- **Une salle accessible et adaptée (PMR si possible)**
- **Au moins 4 tables + matériel en quantité suffisante**
- **Un planning clair et structuré (intervention, ateliers, temps convivial)**



AVANT DE SE LANCER :

- **Un éducateur formé (Animateur Fédéral ou équivalence APA + Ping Santé)**
- **Des bénévoles sensibilisés à l'accueil de publics à besoins spécifiques**
- **Un partenaire santé identifié (professionnel ou structure engagée)**

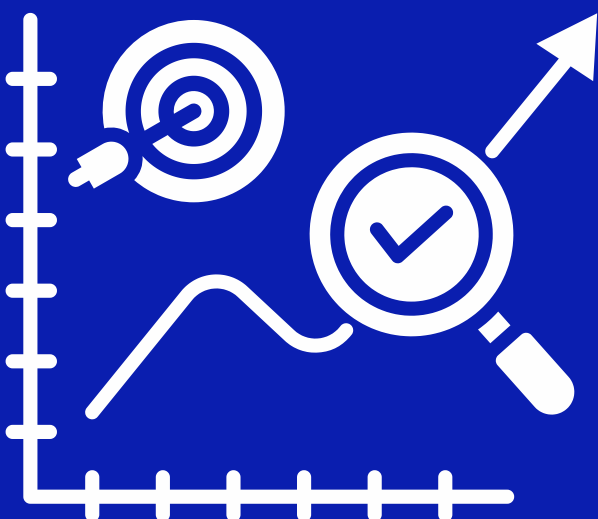


MOYENS HUMAINS

- **Intervention de professionnels de santé** (médecin, kinésithérapeute, diététicien, psychologue, associations de patients)
- **Temps d'encadrement** de l'éducateur et des bénévoles (préparation, animation, coordination)

ÉVALUATION

INDICATEURS PROPOSÉS AU REGARD DES OBJECTIFS CI-DESSUS :



- **Participants**
- **Stands / partenaires**
- **Ateliers Ping Santé (nombre & types)**
- **Contacts & inscriptions générés**
- **Retombées communication**
- **Satisfaction participants**



DEVELOPPER LE PING SANTÉ

N°2



- Installer un créneau Ping Santé régulier pour attirer et fidéliser de nouveaux publics.
- Développer des partenariats locaux et ancrer le club comme acteur santé du territoire.

DESCRIPTION DE L'ACTION



Organiser 1 à 2 séances hebdomadaires de Ping Santé, encadrées par un éducateur formé.



S'adresser aux publics sédentaires, seniors et personnes atteintes de maladies chroniques.



Développer des partenariats avec les structures médico-sociales et associations locales pour toucher ces publics.



EXEMPLE DE PARTENARIATS SANTÉ POUR DÉVELOPPER LE PING SANTÉ

Le club peut s'appuyer sur des partenariats locaux pour développer son créneau Ping Santé. Par exemple, il peut contacter la Maison de Santé pluriprofessionnelle de son secteur pour que les médecins orientent leurs patients dans le cadre du « Sport sur Ordonnance ». Il peut également nouer un partenariat avec l'association locale France Parkinson pour proposer une activité adaptée aux personnes concernées et renforcer son ancrage dans le réseau santé du territoire.

COURT TERME

- Former l'éducateur aux modules PSBE et PSSO.
- Créer un partenariat avec une structure médico-sociale ou une association locale.
- Investir dans du matériel adapté et pédagogique.

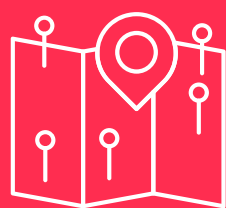
MOYEN TERME

- Former l'éducateur aux dispositifs Ping Parkinson ou Ping Alzheimer.
- Signer une convention avec un partenaire pour garantir l'orientation des patients.
- Diversifier les créneaux en fonction des pathologies et des publics.

LONG TERME

- Pérenniser et structurer le Ping Santé dans le projet du club.
- Faire reconnaître le club comme acteur local de santé publique.
- Développer de nouveaux projets autour du sport santé.

TERRITOIRES



Territoires : _____
Type territoire : _____

BÉNÉFICIAIRES



Statut : _____
Tranche d'âge : _____
Genre : _____
Nombre : _____
Commentaire : _____
Type (validité) : _____



Les rubriques « Territoires » et « Bénéficiaires » reprennent les informations du Compte Asso et sont à compléter selon l'action menée. Les territoires peuvent inclure les **ZRR (Zones de Revitalisation Rurale)**, zones rurales soutenues pour leur développement, et les **QPV (Quartiers Prioritaires de la Politique de la Ville)**, quartiers urbains en difficulté socio-économique. Les bénéficiaires correspondent aux publics visés par l'action.

DEVELOPPER LE PING SANTÉ

N°2

MOYENS MATÉRIELS



- **Matériel spécifique pour les ateliers** : tapis de gym, élastiques, médecine ball, step, haltères russes et classiques, barres lestées, coussins de proprioception, gym ball, etc.
- **Supports de communication** : affiches, flyers.



AVANT DE SE LANCER :

- **Salle du club accessible et adaptée à l'accueil de publics à besoins spécifiques (PMR si possible).**
- **Matériel de base** : raquettes, balles, ramasse-balles, tables (minimum 4).



AVANT DE SE LANCER :

- **Éducateur formé (Animateur Fédéral ou équivalence APA).**
- **Personne ressource Ping Santé identifiée.**
- **Bénévoles sensibilisés pour l'accueil et la logistique.**
- **Contact établi avec un prescripteur ou une structure médico-sociale.**

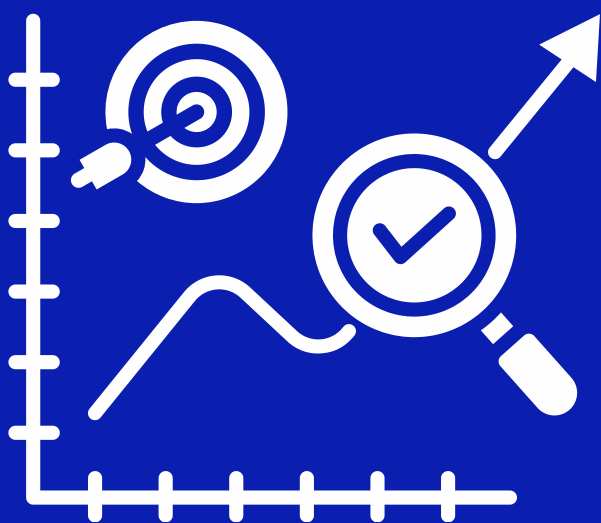


MOYENS HUMAINS

- **Éducateur sportif formé Ping Santé** (Animateur PSBE et Moniteur PSSO au minimum).
- **Bénévoles du club** : aide à l'organisation de l'événement, accueil des participants, gestion des ateliers.

ÉVALUATION

INDICATEURS PROPOSÉS AU REGARD DES OBJECTIFS CI-DESSUS :



- **Séances réalisées**
- **Participants inscrits et fidélisés**
- **Prescriptions médicales reçues (Sport sur Ordonnance, optionnel)**
- **Partenariats santé établis**
- **Nouvelles licences créées via le créneau**
- **Satisfaction des participants (questionnaire de fin de cycle)**



PING & AIDANTS

N°3



- Offrir un moment mensuel de détente et de lâcher-prise via le ping.
- Prévenir l'épuisement des aidants et soignants.
- Créer un espace de lien social et de bien-être accessible à tous.

DESCRIPTION DE L'ACTION



Cibler les publics sédentaires, seniors et personnes avec maladies chroniques.



Établir des partenariats avec structures médico-sociales et associations locales.



Organiser 1 à 2 séances hebdomadaires de Ping Santé avec un éducateur formé.



EXEMPLE DE PROJET : PING & AIDANTS

Le club propose un projet concret intitulé "Ping & Aidants" : une fois par mois, une séance de ping est organisée, suivie d'un atelier de sophrologie de 30 minutes axé sur la gestion du stress. La rencontre se termine par un temps d'échange convivial autour d'une collation. Les participants repartent avec des informations sur les dispositifs d'accompagnement disponibles sur le territoire et ont la possibilité d'intégrer un cycle régulier proposé par le club, favorisant ainsi le bien-être et le lien social.

COURT TERME

- Identifier et contacter les structures locales accompagnant les aidants.
- Organiser une première séance pilote "Ping & Aidants".
- Mettre en place un format type : séance ludique, temps convivial et échanges.

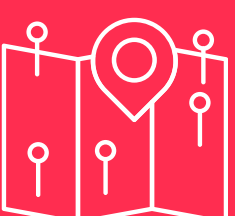
MOYEN TERME

- Programmer une séance mensuelle régulière tout au long de la saison sportive.
- Formaliser un partenariat avec au moins une association d'aidants du territoire.
- Intégrer ponctuellement des interventions complémentaires.

LONG TERME

- Pérenniser l'action dans le projet associatif du club.
- Développer un réseau territorial de soutien aux aidants.
- Favoriser la fidélisation des participants et la création d'un groupe au sein du club.

TERRITOIRES



Territoires : _____
Type territoire : _____

BÉNÉFICIAIRES



Statut : _____
Tranche d'âge : _____
Genre : _____
Nombre : _____
Commentaire : _____
Type (validité) : _____

PING & AIDANTS N°3

MOYENS MATÉRIELS



- **Matériel spécifique pour les ateliers** : tapis de gym, élastiques, médecine ball, step, haltères russes et classiques, barres lestées, coussins de proprioception, gym ball, etc.
- **Supports de communication** : affiches, flyers.



AVANT DE SE LANCER :

- **Identifier les relais locaux pour toucher ce public.**
- **Prévoir une communication adaptée et bienveillante.**
- **Garantir une régularité mensuelle.**



AVANT DE SE LANCER :

- **Éducateur au minimum formé animateur Fédéral ou équivalent APA.**

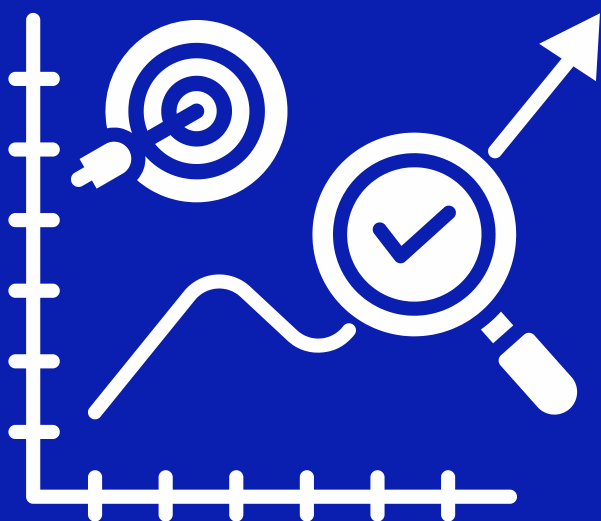


MOYENS HUMAINS

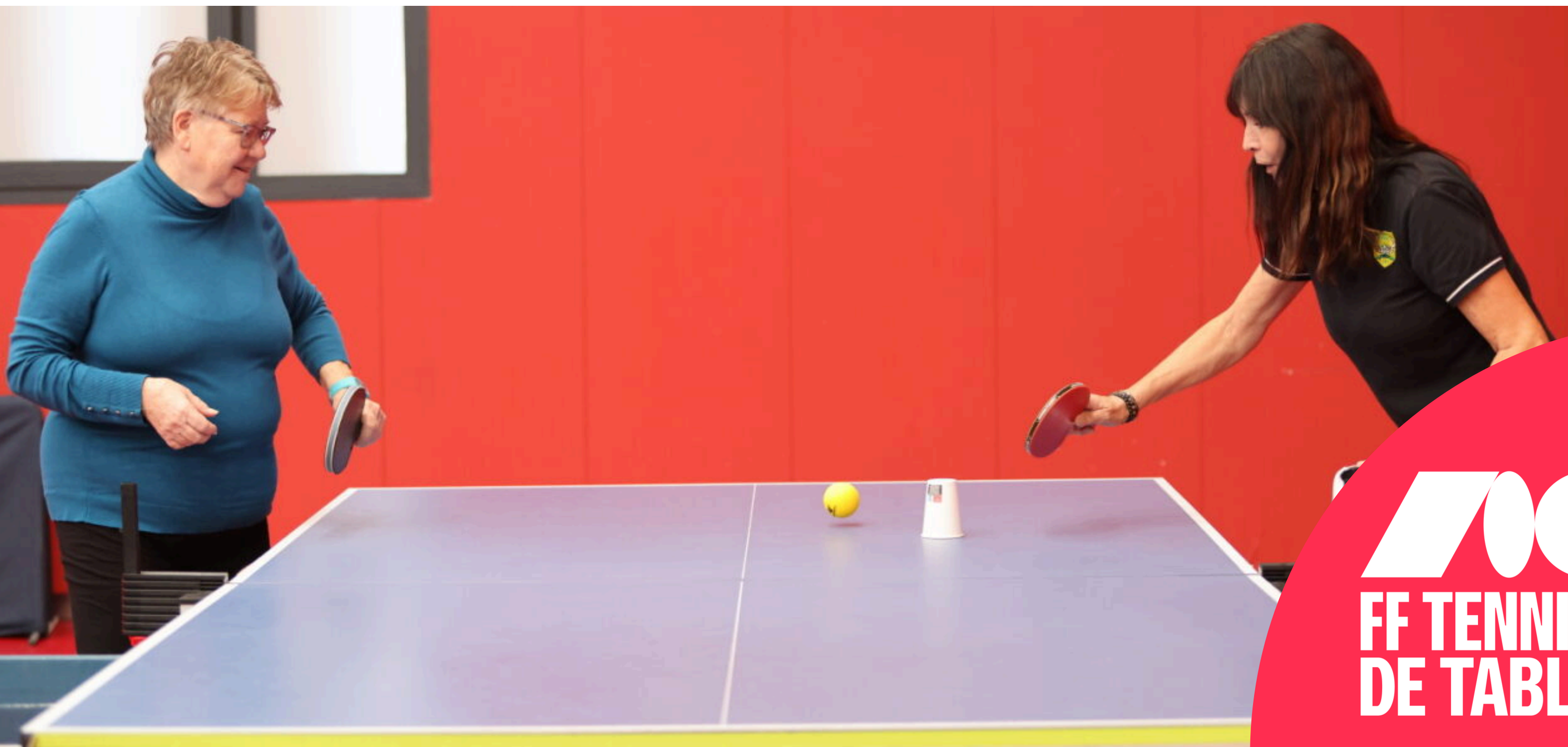
- **Éducateur sportif** formé Ping Santé (Animateur PSBE et Moniteur PSSO au minimum).
- **Bénévoles du club** : aide à l'organisation de l'évènement, accueil des participants et gestion des ateliers.

ÉVALUATION

INDICATEURS PROPOSÉS AU REGARD DES OBJECTIFS CI-DESSUS :



- **Séances réalisées**
- **Participants et fidélisation**
- **Partenariats médico-sociaux**
- **Structures relais pour communication**
- **Satisfaction des participants**
- **Témoignages qualitatifs**



EXEMPLE D'UN

BUDGET PRÉVISIONNEL ANS :

SANTÉ

1/3

Charges	Montant	%	Produits	Montant	%
Charges directes			Ressources directes		
60 – Achats			70 – Vente de produits finis, de marchandises, prestations de services		
Achats matières et fournitures	500€	12 %	73- Dotation et produits de tarification		
Autres fournitures			74 – Subventions d'exploitation	3 284 €	
61 – Services extérieurs			Etat : ministère(s), direction(s) ou service(s) déconcentré(s)		
Locations				2 544 €	60 %
Entretien et réparation			Conseil(s) régional(aux) :		
Assurance					
Documentation			Conseil(s) départemental(aux) :		
62 – Autres services extérieurs	900€			740 €	17 %
Rémunérations intermédiaires et honoraires	500€	12 %	Communes, communautés de communes ou d'agglomérations :		
Publicité, publication	200€	5 %			
Déplacements, missions	200€	5 %	Organismes sociaux (détailler) :		



Lecture simplifiée du budget

Charges directes

- Matériel adapté au projet
- Rémunération d'un professionnel de santé (prestation)
- Communication
- Déplacements

Ressources directes

- Produits, marchandises et services facturés par l'association
- Dotations reçues pour le projet
- ANS PSF
- Financements collectivités

Le budget prévisionnel est un outil essentiel de pilotage financier, recensant de manière sincère et estimative l'ensemble des dépenses et des recettes d'un projet.

61 – Services extérieurs : Prestations de services principales pour le projet (location, entretien, assurance, documentation)

RÈGLES ESSENTIELLES

Un projet solide : budget équilibré, financements variés, dépenses 100 % au service de l'action.



EXEMPLE D'UN

BUDGET PRÉVISIONNEL ANS :

SANTÉ

2/3

Charges directes			Ressources directes		
Services bancaires, autres					
63 - Impôts et taxes			Fonds européens		
Impôts et taxes sur rémunération					
Autres impôts et taxes			L'agence de services et de paiement (ex-CNASEA - emplois aidés)		
64- Charges de personnel		2 840€	Autres établissements publics		
Rémunération des personnels		2000€	Aides privées		47 %
Charges sociales		840€			20 %
Autres charges de personnel					
65- Autres charges de gestion courante			75 - Autres produits de gestion courante		956 €
			756 - Cotisations		
			758- Dons manuels - Mécénat :		956 €
66- Charges financières			76 - Produits financiers		23 %
67- Charges exceptionnelles			77 - Produits exceptionnels		
68- Dotation aux amortissements			78 - Reprises sur amortissements et provisions		
69- Impôts sur les bénéfices (IS), Participation des salariés :			79- Transfert de charges :		



Lecture simplifiée du budget

Charges directes



Impôts et taxes relatives à ce projet



Rémunération du personnel pour cette action



Charges ponctuelles liées au projet (ex. redevances, pertes sur créances)

Ressources directes



Fonds européens



Soutien financier ou matériel d'un partenaire sans contrepartie directe

CERTAINES LIGNES DU BUDGET PEUVENT RESTER VIDES, C'EST NORMAL (CARRÉ BLEU) :

- **Charges :** financières (emprunt), exceptionnelles (hors activité normale), amortissements/provisions et impôts non applicables au PSF
- **Produits :** financiers (placements), exceptionnels (hors activité normale), amortissements/provisions et transferts non utilisés pour le PSF



Le budget prévisionnel PSF reflète l'activité annuelle du projet et s'intègre au budget annuel du club, avec charges et produits d'exploitation (comptes 6 & 7)

EXEMPLE D'UN

BUDGET PRÉVISIONNEL ANS :

SANTÉ

3/3

Charges indirectes affectées à l'action		Ressources propres affectées à l'action	
Charges fixes de fonctionnement		Fond propre du club	
Frais financiers			
Autres			
TOTAL DES CHARGES	4 240€	TOTAL DES PRODUITS	4 240€
Excédent prévisionnel (bénéfice)		Insuffisance prévisionnelle (déficit)	
CONTRIBUTIONS VOLONTAIRES			
86- Emplois des contributions volontaires en nature		87 -Contributions volontaires en nature	
860 - Secours en nature		870 - Bénévolat	3 000€
861 - Mise à disposition gratuite de biens et prestations	200 €	871 - Prestations en nature	
862 - Prestations		875 - Dons en nature	200 €
864 - Personnel bénévole	3 000€		
TOTAL	3 200€	TOTAL	3 200€
SYNTHESE DE LA DEMANDE DE SUBVENTION			
Subvention demandée	2 544 €	Taux de subventionnement	60 %



Lecture simplifiée du budget

Charges indirectes



Charges de l'association utilisées partiellement pour le projet, réparties au prorata de leur utilisation.



Total des charges de l'action

Ressources propres



Financement par fonds propres de l'association



Total des produits de l'action

CONTRIBUTIONS VOLONTAIRES

Contributions en nature : biens, services ou travail fournis gratuitement, valorisés et comptabilisés pour le projet.



COMPTES DÉBIT/CRÉDIT À ÉQUILIBRER.

SYNTHESE DE LA DEMANDE

Synthèse de la subvention : montant demandé et taux ANS PSF 60 % et jusqu'à 80% (Santé et féminisation)

Subvention minimale ANS : 1 000 € (ZRR), 1 500 € (autres territoires) par dossier et 500 € (ZRR), 750€ (autres territoires) par action.



Subvention ANS : utilisation strictement dédiée à l'action et justification obligatoire, sinon reversement des fonds.

