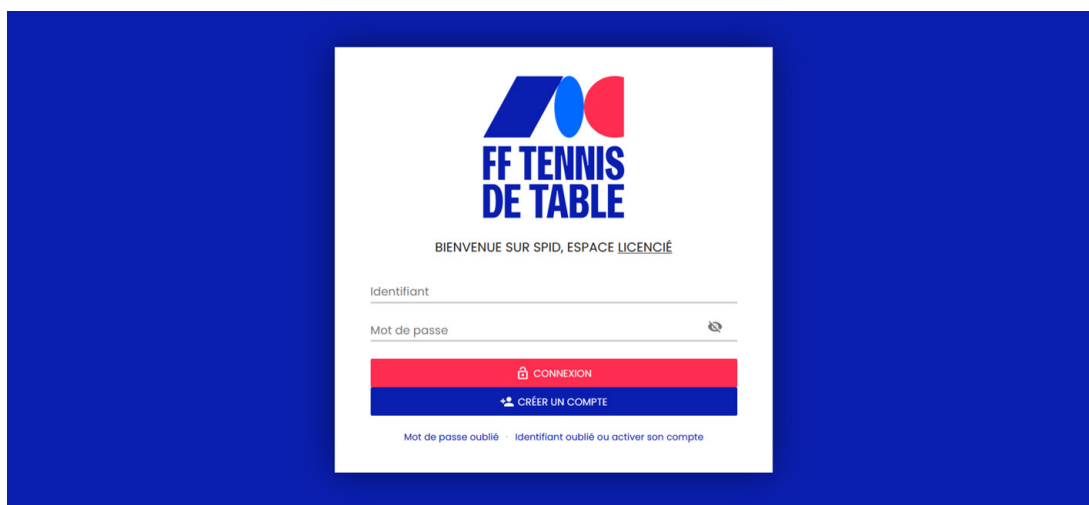


Le module de Parcours de prévention santé (PPS) est intégré au sein de l'Espace Licencié (SPID Ma Licence). Il convient donc de disposer ou de créer un compte au sein de cet espace pour pouvoir suivre son PPS.

Accès : <https://malicence.fftt.com/login/>



IDENTIFICATION SUR SPID

- Les licenciés ayant déjà activé leur compte indiquent leur identifiant ou leur mot de passe pour se connecter à leur espace Licencié. Si nécessaire, ils utilisent la fonctionnalité déjà existante «mot de passe oublié».

- Les licenciés n'ayant pas activé leur compte (un email d'invitation à activer son compte a été lors de la première prise de licence) doivent valider un identifiant et un mot de passe pour activer leur compte et pouvoir se connecter.

Historiquement, la demande pour renvoyer un email d'activation est réalisable depuis SPID Organisme ou SPID Club via la fiche du licencié concerné en cliquant sur la fonctionnalité déjà existante «renvoyer l'email d'activation».

IDENTIFIANTS DE CONNEXION	
Identifiant B4477427653F	Compte activé Non

[➤ RENVOYER L'EMAIL D'ACTIVATION](#)

Enverra un email contenant un lien d'activation sur l'adresse email renseignée comme principale.
Si vous avez modifié cette adresse, enregistrez la modification avant d'effectuer cette action.

Afin de pouvoir générer soit même un renvoi d'activation, une nouvelle fonctionnalité a été ajoutée à la page d'accueil de l'espace Licencié via le bouton «Identifiant oublié ou activer mon compte»



FF TENNIS DE TABLE

BIENVENUE SUR SPID, ESPACE LICENCIÉ

Identifiant

Mot de passe

CONNEXION

CRÉER UN COMPTE

Mot de passe oublié · [Identifiant oublié ou activer son compte](#)

Le licencié n'ayant pas activé son compte et alors invité à indiquer son email pour recevoir un nouveau message d'activation.



FF TENNIS DE TABLE

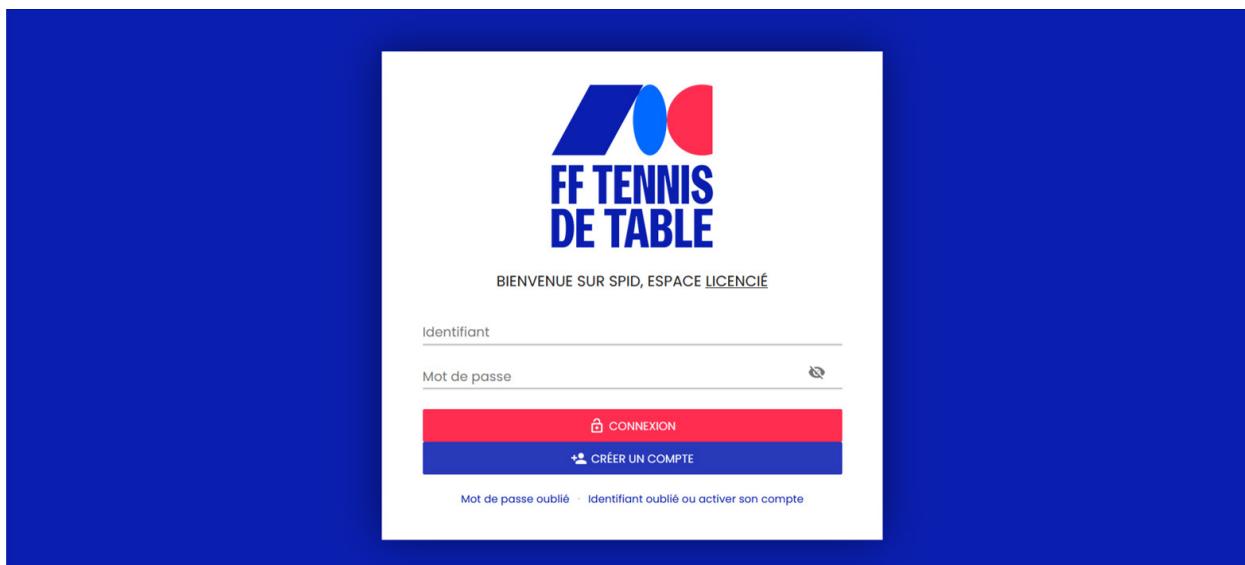
BIENVENUE SUR SPID, ESPACE LICENCIÉ

Adresse email •

RETROUVER MON IDENTIFIANT OU ACTIVER MON COMPTE

[Retour au login](#)

-Les personnes n'ayant jamais été licenciées à la FFTT doivent cliquer sur la nouvelle fonctionnalité «Créer un compte».



Après avoir indiqué les informations essentielles et validé en cliquant sur «Créer un compte», ces personnes seront créées dans SPID et pourront accéder à leur espace personnel afin de suivre un PPS. A ce stade, il sont une simple «personne», leur PPS sera rattaché ultérieurement à leur «licence» une fois celle-ci validée par un club.

ÉTAT CIVIL

Nom d'usage* 0 / 30 Nom de naissance 0 / 30 Prénom* 0 / 20

Prénom 2 0 / 20 Prénom 3 0 / 20 Date de naissance* Sexe* ▼

Nationalité: France (F) X Pays de naissance Commune de naissance
Recherche sur le code postal, cliquer pour sélectionner.

PRINCIPAUX MOYENS DE COMMUNICATION

Email* 0 / 100 Téléphone fixe 0 / 30 Téléphone portable 0 / 30

PARCOURS PPS

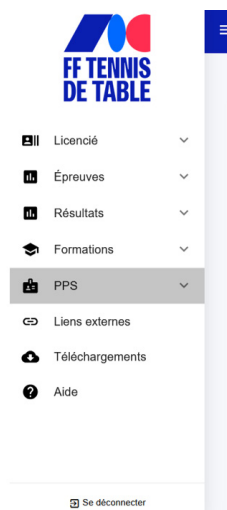
1) Page d'accueil : saisir son identifiant et son mot de passe



2) Double identification : saisir le code reçu sur l'email renseigné par la personne concernée.



3) Espace licencié :
Cliquer sur la fonctionnalité
PPS dans la barre de menus



- 4) Lancer le PPS et suivre les différentes étapes :
- Lire ou écouter attentivement les informations délivrées dans leur intégralité.
 - Vérifier que vous ne présentez aucun des symptômes décrits.
 - Si tout est conforme : le PPS est validé. Si un symptôme est signalé : consulter un médecin.

FF TENNIS DE TABLE #Mon Espace Licencié CHEVALER Thomas


MON PASS PPS

ÉTAPES

- Renseignements
- Les risques cardiovasculaires
- Les facteurs de risque
- Précautions et recommandations
- 10 règles d'or
- Validation

ÉTAPE 3 Les facteurs de risque Étape 3/5

Il est nécessaire de consulter un médecin sur une contre-indication éventuelle, un bilan possible ou une adaptation à la pratique si vous êtes dans une des situations suivantes :



Supplémentaire à 35 ans, Vous poursuivez la pratique

✓ Vidéo visionnée intégralement

Situations concernées

- Antécédents familiaux de décès subit ou de maladie cardiaque précoce
- Aucun électrocardiogramme réalisé à ce jour
- Reprise intensive sans bilan médical après 45 ans pour une femme
- Reprise intensive sans bilan médical après 35 ans pour un homme
- Poursuite d'une pratique intensive ou compétitive après 60 ans
- Au moins deux facteurs de risque cardiovasculaire
- Pathologie chronique nécessitant une adaptation
- Arrêt sportif de plus d'un mois pour raison de santé cette dernière année

En cochant cette case, j'atteste sur l'honneur :

- J'ai lu et compris.
 - Comprendre que certains antécédents familiaux et facteurs de risque peuvent entraîner un danger lors de la pratique.
 - Comprendre qu'un bilan médical peut être nécessaire pour sécuriser et adapter ma pratique.

RETOUR CONTINUER

FF TENNIS DE TABLE #Mon Espace Licencié CHEVALER Thomas


MON PASS PPS

ÉTAPES

- Renseignements
- Les risques cardiovasculaires
- Les facteurs de risque
- Précautions et recommandations
- 10 règles d'or
- Validation

ÉTAPE 4 Précautions et recommandations Étape 4/5

Une consultation ou un suivi médical est fortement recommandé si vous êtes dans une des situations suivantes :



Vous devez visionner toute la vidéo pour passer à l'étape suivante (verrouillage impossible)

Situations concernées

- Aucun électrocardiogramme de repos réalisé
- Arrêt du sport plus de 30 jours pour raisons de santé
- Douleurs ou limitation de mobilité des hanches
- Début d'un traitement médicamenteux de longue durée
- Absence de règles depuis plus de trois mois
- Problème avec la mastication ou suspicion de trouble alimentaire
- Traumatisme crânien ou commotion cérébrale
- Gêne respiratoire régulière à l'effort
- Baisse inexpliquée de performance ou besoin d'un avis médical

En cochant cette case, j'atteste sur l'honneur :

- J'ai lu et compris.
 - Comprendre que certaines situations ou symptômes doivent être suivis par un médecin.
 - Prendre ou avoir pris les dispositions nécessaires pour pratiquer sans risque pour sa santé.

RETOUR CONTINUER

FF TENNIS DE TABLE #Mon Espace Licencié CHEVALER Thomas

MON PASS PPS


ÉTAPES

- Renseignements
- Les risques cardiovasculaires
- Les facteurs de risque
- Précautions et recommandations
- 10 règles d'or
- Validation

ÉTAPE 5 10 règles d'or et signature Étape 5/5

Dernière validation avant l'émission de votre PPS.

VIDEO DE PRÉVENTION



Vous devez visionner toute la vidéo pour générer votre PPS (verrouillage impossible)

10 RÈGLES D'OR

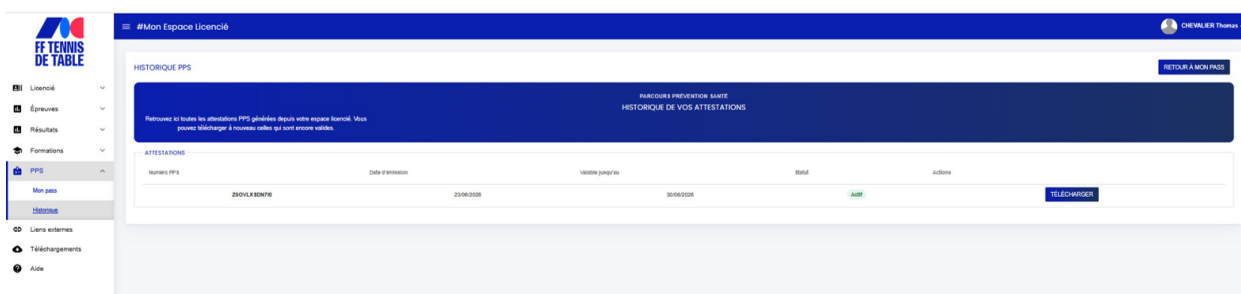
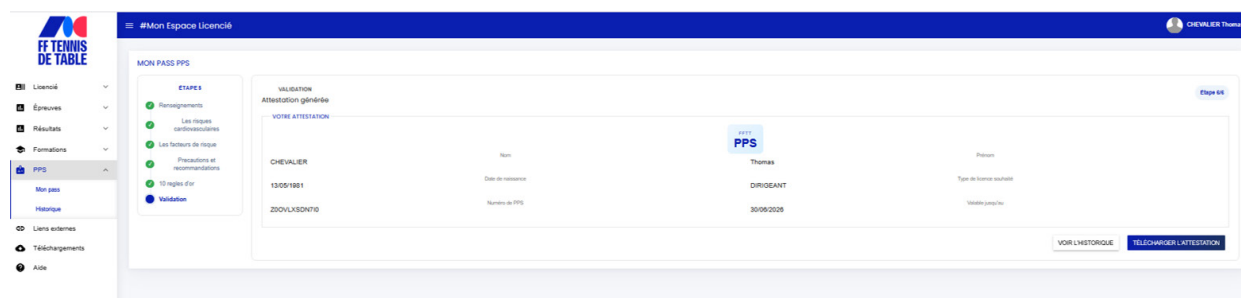
- Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes.
- Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice.
- Zéitez les activités intenses par des températures extérieures inférieures à 30°C ou supérieures à 30°C.
- Je ne fume jamais 1 heure avant et 2 heures après une pratique sportive.
- Je ne prends pas de douche dans les 15 minutes qui suivent l'effort.
- Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 5 jours suivant un épisode grippal.
- Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 38 ans pour les hommes et 40 ans pour les femmes.
- Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal à l'effort.
- Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque à l'effort ou juste après l'effort.
- Je signale à mon médecin tout malaise à l'effort ou juste après l'effort.

CONFIRMATION

- J'ai lu et compris les 10 règles d'or.
- J'atteste l'absence de symptômes d'alerte.
- Je signe électroniquement et certifie sur l'honneur l'exactitude des informations (Thomas CHEVALER).

RETOUR GÉNÉRER MON PPS
















5) Télécharger l'attestation (qui pourra être retrouvée ultérieurement dans l'historique) et l'envoyer au club ou l'apporter lors de l'inscription, selon les consignes données par le club.



6) Finaliser la licence : Le club poursuit l'enregistrement dans SPID et confirme la validation de la licence.

QUI EST CONCERNÉ ET À PARTIR DE QUAND ?

**À COMPTER
DE LA SAISON
2026/2027**

PUBLIC CONCERNÉ	DÉMARCHE À RÉALISER	LICENCES CONCERNÉES
 <p>- de 18 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Questionnaire de santé mineur • Attestation parentale si toutes les réponses sont négatives • Certificat médical uniquement si le questionnaire le nécessite 	 Dirigeant  Compétition  Loisir  Liberté
 <p>18 à 64 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PPS en ligne chaque année 	 Dirigeant  Compétition  Loisir  Liberté
 <p>65 ans et +</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Certificat médical obligatoire à l'entrée dans chaque catégorie vétéran (V65, V70, V80, V85, V90) • PPS en ligne les autres années 	 Dirigeant  Compétition  Loisir  Liberté

Dans tous les cas de figure, le présentation d'un certificat médical en cours de validité peut remplacer le PPS ou le Questionnaire de Santé, et permet à son détenteur de valider sa demande de licence et d'obtenir un titre «en règle avec la certification médicale».