

---

## FORMATION CONTINUE

### « La Préparation physique »

---

**Public visé :** Les cadres techniques bénévoles ou professionnels.

**Dates et lieu :** du 05 au 09 mai 2014 à Paris au siège de la fédération (13<sup>e</sup>)  
(Début le lundi 05 à 14h, fin le vendredi 09 à 12h30)

**Durée de la formation :** 30h

**Pré-requis :**

**Objectifs de la formation :**

- Etre capable de proposer un entraînement physique adapté à la pratique du tennis de table ;
- Etre capable de proposer une progression aux athlètes, en fonction des âges ;
- Etre capable d'évaluer 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 (diaporamas, dossiers...), travaux en groupes, retour d'expériences, études de cas et mise en situation en salle.

. Intervenants pédagogiques :

Gilles Corbion (DTN A), Jean-Claude Decret (Entraîneur National), Christophe Legout (athlète), Christian Martin (Entraîneur National), Anne-Laure Morigny (Préparatrice physique), Alain Rousselle (Préparateur physique), Nolwenn Rousselle (Préparateur physique), Mickaël Simon (Préparateur physique).

**Modalités de suivi :** attestation de formation

**Tarif :**

- . Frais pédagogiques et administratifs : 295 €
- . Frais hébergement et restauration : 270 €

■■■

**PROGRAMME prévisionnel  
MODULE PREPARATION PHYSIQUE  
Du 05 au 09 mai 2014**

	8H30	10H	12H	14H00	16H00	18H00
<b>L U N D I</b>					15h30 Préparation physique générale – Préparation physique spécifique Leurs rôles, leurs intérêts, leur importance  Alain ROUSSELLE	18h00
<b>M A R D I</b>	Analyse de l'activité du point de vue des qualités physiques  Alain ROUSSELLE	Le travail du pied Educatifs  Aspects pratiques Nolwenn ROUSSELLE  Salle de tennis de table stade extérieur si possible		Le travail du pied Educatifs  Aspects théoriques Nolwenn ROUSSELLE	Tests de terrain Apports théoriques Tests de terrain et conséquences dans la mise en place de la préparation physique  Alain ROUSSELLE Salle de tennis de table stade extérieur si possible	
<b>M E R C R E D I</b>	Approfondir les connaissances L'aérobie Le lactate La vitesse  Alain ROUSSELLE	Présentation des axes de recherches à la FFTT  Jean-Claude DECRET		L'évaluation des charges d'entraînement  Anne-Laure  INSEP	Préparation physique intégrée L'exemple du pôle INSEP  Mickaël SIMON	
<b>J E U D I</b>	9h00  Préparation physique intégrée L'exemple d'un pôle Espoirs  Mickaël SIMON  Salle de tennis de table de 10H30 à 12H00	12h00		14h à 16h00  Témoignage d'un athlète  Christophe LEGOUT	Notions de planification d'une saison sportive Articulation préparation physique et préparation technique Alain ROUSSELLE	
<b>V E N D R E D I</b>	9H00  Questions / Réponses sur les différentes interventions  Alain ROUSSELLE	11H00	Bilan du stage  Gilles CORBION et Alain ROUSSELLE		+ 15 minutes Christian Martin à un moment de son choix mais plutôt le vendredi vers 11h00	

## Coupon-réponse

**Formation continue « Préparation Physique »  
Du 05 au 09 mai 2014 au siège de la FFTT**

### STAGIAIRE

Club, Comité ou Ligue : .....

Numéro de club, comité ou ligue : .....

NOM : ..... Prénom : .....

Tél. portable : ..... Courriel : .....

Adresse : .....

Numéro de licence : .....

### Statut

Salarié → Fonction : .....

Demandeur d'emploi inscrit à l'ANPE

Travailleur indépendant

Bénévole → Fonction : .....

### Souhaite s'inscrire à la formation « Préparation Physique » du 05 au 09 mai 2014

Choisir la formule souhaitée :

En pension complète

En externe

### FINANCEMENT DE LA FORMATION

Autofinancement

Financement par l'employeur ou l'association support

Nom : ..... Responsable : .....

Adresse : .....

Participation d'un OPCA

Autre : .....

**Merci de retourner ce bulletin dûment rempli accompagné d'un chèque de 565 € (ou 295 € en « externe »), par courrier avant le mardi 25 mars 2014 à :**

**Institut Fédéral de l'Emploi et de la Formation,  
Fédération Française de Tennis de Table  
3 – rue Dieudonné Costes – BP 40348  
75625 PARIS Cedex 13  
(Fax : 01 53 94 50 40 / e-mail : gilles.corbion@wanadoo.fr)**