

## THÉORIE ET PRATIQUE POUR UNE FORMATION OPTIMUM



(apprentissage des coups techniques et de la gestuelle pongiste).

Lors des stages de formation, les stagiaires seront mis en situation dans la salle de Tennis de Table, soit entre eux soit avec des jeunes des clubs en stage. Le stagiaire se retrouve donc en situation d'entraîneur (gestion de séances, travail individuel) ou de joueur.

Les salles de cours sont adaptées pour rendre attrayantes les interventions (power-point, séquences vidéos, cours en groupe ou ateliers). Les contenus sont en corrélation avec la pratique en salle.



Un CD informatique est remis à chaque participant pour chaque niveau de formation afin de pouvoir travailler et réutiliser les connaissances théoriques et pratiques dans son club et la bibliothèque de la Ligue sera à la disposition des stagiaires pendant les stages.

### UTILISATION DE



Pour les stages ED, ER et EF, la Ligue vous offrira avec votre inscription tous les modules de formation complémentaire sur le site Internet d'e-formation de la FFTT ([www.perftt.fftt.com](http://www.perftt.fftt.com)) pour vous permettre d'approfondir de chez soi ou lors des stages vos connaissances...



### LES PRE-REQUIS POUR LES FORMATIONS

ED	LICENCIÉ FFTT	ETRE JUNIOR 1
ER	LICENCIÉ FFTT ETRE ED	ETRE JUNIOR 2
EF	LICENCIÉ FFTT ETRE ER ETRE ARBITRE RÉGIONAL	ETRE JUNIOR 2
EXAMEN EF	LICENCE TRADI ETRE FORMÉ EF ETRE OU AVOIR ÉTÉ 13	ETRE JUNIOR 3

Retrouvez tous les détails des formations sur le site Internet de la Ligue du Centre  
[www.liguecentrett.com](http://www.liguecentrett.com)  
rubrique Commission Emploi-Formation

### Renseignements et Inscriptions

Secrétariat de la Ligue du Centre  
Tél : 02 54 96 14 28 - Fax : 02 54 97 14 28 -  
Email: [liguecentre.tt@wanadoo.fr](mailto:liguecentre.tt@wanadoo.fr)

### Responsable des formations

Stéphane Lelong (CTR Ligue du Centre)  
Tél : 06 83 82 85 42 - Email: [ctr@liguecentrett.com](mailto:ctr@liguecentrett.com)

Le Formations sont dispensées dans les nombreux établissements de la Région :  
CREPS du Centre à Bourges, CTRO de Tours,  
CRJS Salbris et Chartres...



INSTITUT RÉGIONAL EMPLOI-FORMATION  
DE LA LIGUE DU CENTRE DE TENNIS DE TABLE

# FORMATIONS TECHNIQUES FÉDÉRALES



SAISON 2009-2010



3 NIVEAUX DE FORMATION BÉNÉVOLES  
pour acquérir des compétences professionnelles

Entraîneur Départemental  
Entraîneur Régional  
Entraîneur Fédéral  
Examen Entr. Fédéral

Journées et Modules Complémentaires



# Programme des Formations - Saison 2009-2010



## ENTRAÎNEUR DÉPARTEMENTAL (ED)

### Objectifs:

Etre capable d'assister un entraîneur qualifié lors de séances collectives ou individuelles.

### Contenus:

Les coups techniques (sentir pour faire ressentir...)  
L'animation d'une séance collective  
Le travail au panier de balles

### Dates :

*Session 1:* Du 2 au 4 novembre 2009 au CTRO de Tours

*Session 2:* Du 19 au 21 décembre 2009 au CRJS de Chartres

*Session 3:* Du 3 au 5 avril 2010 à Issoudun

*Session 4:* entre avril et juin 2010 en soirées (Orléans)

*Module Complémentaire :* le 11/11/2009 ( les Loisirs)

### Tarifs:

- Frais pédagogiques et administratifs : 60€
- Frais hébergement et restauration: 45€\*

## ENTRAÎNEUR RÉGIONAL (ER)

### Objectifs:

Etre capable d'assurer l'entraînement de base dans un club.

### Contenus:

Construire un exercice, une séance  
L'environnement de l'entraîneur, développer l'activité  
Le travail physique en tennis de table

### Dates :

*Session 1 :* du 15 au 18 février 2010

au CREPS de Bourges

*Session 2 :* 15/16 mai et 5/6 juin 2010

au CRJS de Salbris

*Module Complémentaire :* le 29 mai (Baby-Ping)

### Tarifs :

- Frais pédagogiques et administratifs : 80€
- Frais hébergement et restauration: 60€\*

## ENTRAÎNEUR FÉDÉRAL (EF)

### Objectifs:

Etre capable d'assurer et de planifier l'entraînement des groupes du club, 1 joueur particulier.

### Contenus:

Planifier et organiser l'entraînement  
La préparation mentale, le capitaine  
La tactique et la stratégie en Tennis de Table

### Dates :

Du 12 au 15 avril 2010 au CTRO de Tours

*Module Complémentaire :* le 20/03/2010 (Panier de balles)

### Tarifs:

- Frais pédagogiques et administratifs : 100€
- Frais hébergement et restauration: 60€\*

## EXAMEN ENTRAÎNEUR FÉDÉRAL

Samedi 1er mai 2010 au CTRO de Tours

**Tarif :** 50€ (repas de midi offert si besoin)

**Pour se présenter à l'examen EF il faut :**

- Avoir suivi la formation EF
- Avoir participé à la journée de préparation à l'examen
- Être titulaire de l'arbitre régional
- Être ou avoir été au moins classé 13 (anciennement 50).

## MODULES COMPLÉMENTAIRES

**Ces Journées sont ouvertes à tous les licenciés. Elles permettent de progresser dans l'encadrement de certains publics.**

Le stagiaire en formation est fortement incité à participer au module complémentaire correspondant à son niveau de formation.

### Dates:

Les Loisirs, les Adultes le 11 novembre 2009

Le Baby Ping, les Scolaires le 29 mai 2010

Le Panier de balles le 20 mars 2010

**Tarifs :** 20€ la journée (repas compris)

**Date limite d'inscription:**  
**15 jours avant la date de la formation**  
**Renvoyez à la Ligue du Centre le coupon joint**  
**ou le bulletin d'inscription en ligne sur le site**  
**Internet de la Ligue**

### BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM: .....

Prénom: .....

N° Licence: ..... Clt: .....

Club : .....

Adresse complète: .....

.....

Tel : .....

Email : .....

- Je m'inscris à: (cochez ou entourez les cases correspondantes)

- Entraîneur Départemental
- Entraîneur Régional
- Entraîneur Fédéral
- Examen Entraîneur Fédéral
- Module Complémentaire de : .....

Pension complète      Demi-pension      Externat

**Autorisation Parentale** (pour les mineurs)

Je soussigné ..... parent du mineur mentionné ci-dessus, autorise le responsable du stage à intervenir ou emmener mon enfant cité plus haut à l'hôpital en cas de besoin.

- Je joins à mon inscription les copies de mes diplômes techniques précédents et mon diplôme d'Arbitrage pour EF.
- Je joins une attestation de classement et de formation EF pour se présenter à l'examen EF.
- **Je joins également un chèque du montant des frais pédagogiques pour une inscription ferme.**

(vous recevrez une confirmation d'inscription 8 jours avant le début de la formation avec une facture et le montant qu'il vous restera à régler)

*Signature ou cachet du club*

*\* les frais d'hébergement et de restauration sont identiques pour la pension complète ou la demi-pension.*