



GROUPE DEVELOPPEMENT DE LA DTN



Colloque des Présidents de Ligues et de Comités
29 et 30 octobre 2011 à Paris, Malory Lasnier, CTR Bourgogne

Sommaire:

1. La réflexion au départ.
2. Les objectifs de ce projet.
3. La mise en œuvre de ce nouveau concept.
4. Le produit quasi-fini.
5. Le travail restant.



1. La réflexion de départ.

- Constat du manque de licenciées féminines (environ 17%).
- Volonté de la FFTT de rechercher de nouveaux publics.
- Nécessité d'adapter l'offre de pratique pongiste à ces nouveaux publics potentiels.
- Choix du type de public que nous souhaitons accueillir.
- Retour de clubs ou comités qui ont lancé ce type d'action: Obernai, Comité Marne, Mûrs-Erigné....

2. Les objectifs de ce projet.

- Recruter des jeunes filles et des femmes qui ne pratiquent pas encore le tennis de table.
- Offrir une pratique adaptée à leurs envies et leurs besoins.
- Permettre à ces femmes de découvrir le tennis de table tout en s'amusant pour garder ou retrouver la forme.
- Adapter les horaires et l'accueil de ce public.
- Permettre aux hommes de participer s'ils le désirent.
- Créer et pérenniser ces actions sur tout le territoire national afin de faire connaître le TT et garder nos licenciées.

3. La mise en œuvre de ce nouveau concept.

- Discussions avec Gilles Corbion:
 - comment peut on aider les clubs à mettre en place ces sections?
 - Quel nom leur donner?
 - Quel support?....
- Demande faite à David Béasse, club Alençon: proximité et bonne entente avec la section gymnastique.
- Demande faite à Audrey MATTENET d'être la marraine de ce projet.
- Création de 30 fiches de séances pour une saison avec sa collègue Christine Sorel pendant l'été.
- Le Power Point a été envoyé fin septembre.

3. La mise en œuvre de ce nouveau concept.

- Après corrections, le document est envoyé chez le graphiste.
- Projet lancé à la FFTT, au sein des bureaux depuis le jeudi 6 octobre 2011.
- Visite du club d'Alençon avec Audrey le lundi 11 octobre 2011. ([article](#) de presse)
- Travail réalisé en partenariat constant avec les élus concernés.
- Le nom de ces sections sera finalement: « Fit Ping Tonic ».



4. Le produit quasi-fini

- Se présente sous forme de 30 fiches.
- Identifie le profil de l'animateur(ice) et des participants(tes).
- Le déroulement de la séance type peut être modifié selon le temps disponible.
- La difficulté peut être modulée.
- Du matériel (ballon, tapis, step...) peut être acheté selon besoin et moyens (possibilités de subventions).
- L'animateur(ice) peut changer chaque semaine (ou faire partie du groupe initial) s'il y a trop de contraintes pour l'entraîneur.
- Coupler avec du Baby Ping (exemple de Narbonne)....

PROFIL DE L'ANIMATEUR(ICE)

- Une personne motivée par l'animation de section sportive pour adultes et/ou jeunes adultes avant tout.
- Une femme ou un homme pratiquant ou non le tennis de table.
- Une femme ou un homme pratiquant ou non la gymnastique et autres activités de salle de sport (step, fitness...).
- Une personne motivée pour accueillir le nouveau public de femmes et jeunes femmes souhaitant mélanger plusieurs activités sportives en peu de temps et en un même lieu.



PROFIL DE L'ANIMATEUR(ICE)...suite

- Une personne avec une bonne capacité d'adaptation (à la forme physique des pratiquantes, à la salle de pratique...).
- Une personne voulant partager sa bonne humeur et prête à apprendre de nouvelles méthodes de pratique sportive.
- Les mots d'ordre sont:

Convivialité, bonne humeur, tonus et plaisir de pratiquer !

PROFIL DES PRATIQUANTES

Ce nouveau public peut être constitué de plusieurs profils de femmes :

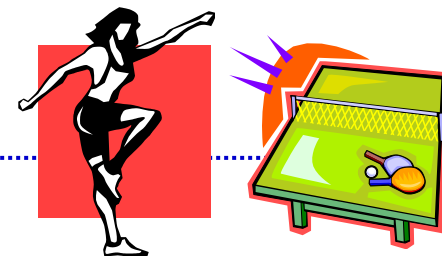
- les jeunes mamans cherchant une activité physique en même temps que leurs enfants qui pratiquent par exemple du baby ping ou de l'entraînement ;
- des femmes souhaitant reprendre une activité sportive en douceur compatible avec la vie familiale et professionnelle ;
- des femmes « seniors » souhaitant rester dynamique « dans leur corps et dans leur tête » ;



PROFIL DES PRATIQUANTES

- des femmes désirant concilier activité physique, bonne humeur et convivialité ;
- Des femmes souhaitant préserver leur santé et recherchant la variété des activités au sein d'un même créneau ;
- les jeunes filles souhaitant s'impliquer un peu moins dans la compétition mais voulant garder une activité ludique et non contraignante pour concilier études, sorties.....

Cette liste non exhaustive nous permet de mettre en exergue différentes motivations de ce nouveau public.



SCEANCE TYPE

ECHAUFFEMENT 15 mn

Travail à faire en musique dynamique. Les échauffements présentés sont des bases. Ils peuvent être faits avec des « step » (marche).

TENNIS DE TABLE

20 mn

RENFORCEMENT MUSCULAIRE Bras / Fessiers ou Jambes / Abdos

20 mn

TENNIS DE TABLE/ jeux libres

20 mn

ETIREMENTS - RELAXATION

15 mn

Colloque des Présidents de Ligues et de Comités

29 et 30 octobre 2011 à Paris, Malory Lasnier, CTR Bourgogne



ECHAUFFEMENT 1

Marche en rythme sur place en tirant les coudes vers l'arrière.	32 Pas = 1 bloc
Pas de côté (step touch)	8 A/R = 1 bloc <i>Abdo serrés durant les exercices</i>
Marche sur place	1 bloc
Pas de côté (step touch) avec cercles de bras	1 bloc <i>Cercle de bras du côté du pas : pas à droite cercle de bras à droite Etc</i>
Marche sur place	1 bloc
Double pas de côté (double step touch)	4 A/R = 1 bloc
Marche sur place	1 bloc
Pas de côté (step touch) avec cercles de bras	3 blocs
Marche sur place	1 bloc
Double pas de côté (double step touch) avec bras, à l'horizontale, statiques.	4 A/R = 1 bloc
Marche sur place	1 bloc
Pas de côté (step touch) avec cercles de bras Alternatifs, sur le plan frontal. Double pas de côté (double step touch) avec Bras, à l'horizontale, statiques.	4 blocs
Double pas de côté (double step touch) avec flexion de jambes.	4 A/R = 1 bloc









	<p>Les personnes sont face à face, jambes écartées mi fléchies, bassin en antéversion, bras à l'horizontale avant tendus, les mains face à face.</p>	<p>Les 2 personnes fléchissent les bras (pompe).</p>	<p>3x10</p>
	<p>Les personnes sont face à face, jambes écartées mi fléchies, bassin en antéversion, bras à l'horizontale avant tendus, les mains face à face.</p>	<p>A fléchie les bras, (corps en gainage) B reste bras tendus.</p>	<p>3 x 10 flexions chacune</p>
	<p>Les personnes sont dos à dos, bras à l'horizontale côté , jambes mi fléchies, bassin en antéversion A a les mains posées sur les mains de B.</p>	<p>A appuie et B résiste B appuie et A résiste</p>	<p>8 tps x 8 8 tps x 8</p>
	<p>A et B sont à genou, A est dos à B, A a les bras fléchis à l'horizontale, de côté.</p>	<p>A repousse ses coudes vers l'arrière et B l'empêche.</p>	<p>8 tps x 8</p>
	<p>A et B sont à genou, A est dos à B, A a les bras fléchis à l'horizontale, de côté.</p>	<p>B repousse ses coudes vers l'arrière et A l'empêche.</p>	<p>8 tps x 8</p>
	<p>A et B sont face à face main dans la main, petits battements de jambes sur le côté.</p>	<p>Jambes tendues</p>	<p>3x 10 chaque jambe</p>
	<p>A et B sont dos à dos à 4 pattes. A : jambe droite à l'horizontale arrière et B a le pied gauche posé sur le pied droit de A.</p>	<p>A pousse le pied droit et B résiste.</p>	<p>3 x 10 chaque jambe</p>



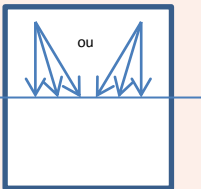
TRAVAIL MUSCULAIRE Jambes / Abdos Avec Elastiques



	Accrocher l'élastique aux pieds, en prenant appui sur une table, effectuer une extension d'une jambe vers l'arrière		5x10 chaque jambe
	Accrocher l'élastique aux pieds, en prenant appui sur une table, effectuer une extension d'une jambe sur le côté		5x 5 chaque jambe
	Accrocher l'élastique aux pieds, en prenant appui sur une table, Bloquer les genoux l'un contre l'autre puis effectuer une flexion du genou		5x10 chaque jambe
	En position debout à côté de la table. L'élastique est accroché à la cuisse, passe sous l'autre pied. Effectuer une flexion de hanche en remontant le genou		5x 10 chaque jambe
	Position allongé avec les jambes à la verticale, et l'élastique accroché à chaque pied. Ecarter les jambes	Dos plaqué au sol jambe à 90°	5 x 10
	Position allongé avec les jambes à la verticale, et l'élastique accroché à chaque pied. Effectuer des battements de battements alternativement	Dos plaqué au sol jambe à 90°	5 x 10



Tennis de Table - Bras/Fessiers n°1

<u>Schéma</u>	<u>Consignes</u>	<u>Durée</u>	<u>Variantes</u>
N°1 	<p>Distribution au choix (R ou CD) sur toute la table :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jouer tout en CD - Jouer tout en R <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déplacements latéraux - Compter maximum d'échanges 	<p>2 X 5 mn (CD) + 2 X 5 mn (R)</p>	<p>Distributions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au panier de balles - Au robot - Avec animateur
	<u>BRAS / FESSIERS</u>	<u>20 mn</u>	
N°2 	<p>Idem situation n°1 + :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alternner 1 essai avec le CD et 1 essai avec le R. - Faire 4 échanges puis Jeu Libre - Compter nombre de Jeu xLibres 	<p>2 X 5 mn</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Augmenter ou diminuer le nombre d'échanges de base en fonction du niveau des pratiquantes.
N°3	<p>Montées / Descentes à thèmes Et / ou Matches</p>	<p>10 mn</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Associer le jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou jeu libre (en fonction de la concentration)



Tennis de Table - Bras/Fessiers n°2

<u>Schéma</u>	<u>Consignes</u>	<u>Durée</u>	<u>Variantes</u>
<p>N°1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - CD / CD - R / R - Distribution CD ou R, 1 X CD, 1 X R <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déplacements latéraux - compter le maximum d'échanges et de liaisons - Fréquence de gestes 	<p>5 mn (CD)</p> <p>5 mn (R)</p> <p>2 X 5 mn en liaison</p>	<p>Distributions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au panier de balles - Au robot - Avec animateur
	<p><u>BRAS / FESSIERS</u></p>	<p><u>20 mn</u></p>	
<p>N°2</p>	<p>Distribution CD ou R :</p> <ul style="list-style-type: none"> -exercice de base (1+2) après jeu libre. - Rajouter une balle supplémentaire après chaque jeu libre effectué. <p>Ex: si 1+ 2 réussis alors au prochain essai le jeu libre se fera après 3 etc....</p>	<p>2 X 5 mn</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Varier les angles de distribution - Varier les rotations (coupées, liftées).
<p>N°3</p>	<p>Montées / Descentes à thèmes Et / ou Matches</p>	<p>10 mn</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Associer le jeu Libre en reprenant le thème de la séance ou jeu libre (en fonction de la concentration).

ETIREMENTS



Corps vertical (main sur 1 appui). Tirer le genou vers le bas ...et pousser le bassin vers l'avant.



Pour étirer : soulever doucement les fesses des talons et tirer les genoux vers le bas



Partir accroupi, main à plat par terre. Les jambes remontent lentement tout en expirant. En fonction de la souplesse, les mains peuvent être posées au départ sur un banc ou un socle.



Prendre appui sur le genou avec la main jambe arrière tendue tirer le talon vers l'arrière.



Garder le dos droit, pousser les genoux vers le bas sans les coudes.



5. Le travail restant: prospectives.

- Le graphisme.
- La diffusion et le suivi de ce document.
- La publicité au niveau des ligues, puis des comités....Objectif: 1 club support par ligue....
- Echanges entre ces clubs supports.
- La mise en place sur une majeure partie du territoire national.
- L'amélioration du module de formation « La pratique féminine » (21 novembre 2011, au siège FFTT): plusieurs jours la saison prochaine.
- L'évaluation de ce projet: quantitatif et qualitatif.
- Article sur le Mag.



Conclusion:

- La Fédération Française de Tennis de Table par l'intermédiaire de l'IFEF et de la DTN a réalisé ces fiches pratiques (environ 30 séances) pour le développement du Tennis de Table féminin.
- Ce nouveau projet est à destination des femmes et des jeunes filles, quel que soit leur profil.
- Un grand merci à:
 - Gilles Corbion de m'avoir confié ce projet, aidé et fait confiance.
 - David BEASSE, BEES 1° et entraîneur du club d'Alençon.
 - Christine SOREL, entraîneur de gymnastique de l'Etoile d'Alençon.
 - Aux élus qui nous ont soutenus et aidés pour la mise en œuvre de ce projet : Emmanuelle COUBAT (présidente de la commission fédérale emploi et formation) et Miguel VICENS (responsable du pôle développement).
 - Et bien sûr notre marraine Audrey Mattenet!

Colloque des Présidents de Ligues et de Comités

29 et 30 octobre 2011 à Paris, Malory Lasnier, CTR Bourgogne

MERCI DE VOTRE ATTENTION

VIVE LE PING.....AU FEMININ!



Colloque des Présidents de Ligues et de Comités
29 et 30 octobre 2011 à Paris, Malory Lasnier, CTR Bourgogne





Sous l'égide de la Fédération française

L'Etoile joue les pionniers pour conquérir les femmes

Dans l'optique de faire découvrir le tennis de table à un nouveau public et notamment féminin, la Fédération française a décidé de mettre en place des séances multi-activités.

« À travers une démarche ludique, l'idée est de faire venir des femmes qui ne pratiquaient pas notre discipline », témoigne Malory Lasnier, conseillère technique régionale de Bourgogne qui pilote le projet au niveau fédéral en compagnie de Gilles Corbion, directeur technique national adjoint. « Les séances sont composées d'un échauffement style gym tonique, d'un atelier renforcement musculaire, de tennis de table et pour finir d'étirements et de cours de relaxation ».

Dans ce cadre, l'Etoile alençonnaise sert de club support pour expérimenter le projet lors de la saison 2011-2012. Un choix qui ne relève pas du

hasard pour la Fédération française comme l'explique David Béasse, l'entraîneur stelliste : « Avec Christine (Sorel), ma collègue de la section gymnastique, nous avons conçu une trentaine de fiches techniques pour animer ces séances qui couvrent une année entière ».

Audrey Mattenet comme marraine

L'Etoile a donc joint la parole aux actes en ouvrant un créneau spécifique à la pratique des féminines en loisir, le lundi de 19 h 30 à 21 heures, qui compte déjà une dizaine d'adhérentes.

Lundi 10 octobre, Malory Lasnier et Audrey Mattenet, une des meilleures pongistes françaises et marraine de cette opération, étaient présentes au complexe de l'Etoile pour présenter ce projet. « L'intérêt pour la Fédération est bien entendu à



En présence d'Audrey Mattenet (quatrième en partant de la gauche), marraine de l'opération, une dizaine de féminines ont découvert ses séances spécifiques multi-activités

terme de récupérer des licenciées mais surtout un nouveau public dans un esprit convivial », conclut la CTR de Bourgogne.

MB

• Renseignements : David Béasse au 06 50 64 31 21 ou par courriel dayid.beasse@bbox.fr