



**ANIMATEUR(TRICE) FÉDÉRAL(E)  
ET  
JEUNES ANIMATEUR(TRICE) FÉDÉRAL(E)**

**Septembre 2016**

**SAMEDI 3** de 9h00 à 19h00

**DIMANCHE 4** de 9h00 à 19h00

**DIMANCHE 18** de 9h00 à 19h00

**LIEU**

**BONDOUFLE**

**Salle Henri GRABAREK (1<sup>er</sup> étage) – Place de l'église – rue Charles de Gaulle**

**DURÉE DE LA FORMATION**

- Tronc commun de 28h00 complété par un stage pratique obligatoire de 12h00 (date à déterminer)

**CONDITIONS D'INSCRIPTION**

**AF :**

- Etre licencié(e) « Traditionnel »
- Etre Senior

**JAF :**

- Avoir moins de 18 ans
- Jouer en catégorie Junior

**COÛT DE FORMATION :**

**220 €** repas du midi compris (*aucun hébergement n'est prévu*)

***Un minimum de stagiaires est nécessaire pour que cette formation puisse être organisée***

## **LES CONTENUS du tronc commun (28h00)**

- **Les fondamentaux techniques**
  - Préhension et prise de raquette
  - Actions sur la balle, trajectoires et rotations de balles
  - Posture et équilibre, relâchement, rythme d'exécution
  - Servir / Remettre
  - Faire un Coup Droit et un Revers
  - Jouer en mouvement
  - Distribuer au panier de balles
  
- **Pédagogie**
  - Principes généraux d'un entraînement
  - Incertitudes, paramètres, types d'opposition
  - Organisation de la séance, animation, communication
  - Construire une séance d'entraînement, un exercice
  - La compétition et les différentes formes de comptage
  - Les différents publics
  - L'entraînement des enfants, principes, programme de détection
  
- **L'entraîneur**
  - Qui suis-je ? Quelles valeurs ?
  - Relation avec les parents
  
- **Education Physique**
  - Echauffement physique et étirements
  - Hygiène sportive : principes de base
  
- **Education mentale**
  - Développer l'autonomie
  
- **Divers**
  - Logique interne de l'activité + historique
  - Fonctionnement du club et de l'environnement du joueur
  - Présentation des différentes compétitions existantes

***Ce premier échelon des formations fédérales correspond à l'apport d'informations de base sur les aspects techniques, pédagogiques et environnementaux du Tennis de Table (apports théoriques et pratiques)***

***Le diplôme est délivré après participation active à la totalité de la formation (Tronc commun 28h00 et stage pratique 12h00)***

**ANIMATEUR(TRICE) FÉDÉRAL(E)  
et  
JEUNE ANIMATEUR(TRICE) FÉDÉRAL(E)**

**Septembre 2016**

**SAMEDI 3 de 9h00 à 19h00**

**DIMANCHE 4 de 9h00 à 19h00**

**DIMANCHE 18 de 9h00 à 19h00**

**LIEU**

**BONDOUFLE**

**Salle Henri GRABAREK (1<sup>er</sup> étage) – Place de l'église – rue Charles de Gaulle**

**FICHE D'INSCRIPTION**

**À retourner pour le 29 août au plus tard  
au CDTTE – MDCS - Bd Charles de Gaulle – 91540 MENNECY**

NOM : \_\_\_\_\_ PRÉNOM : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ Lieu de naissance : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

Tél : Domicile : \_\_\_\_\_ Travail : \_\_\_\_\_ Portable : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_ N° licence \_\_\_\_\_

Pts/classement de la saison en cours : \_\_\_\_\_

**Le coût de la formation est de 220 € (repas du midi compris)  
(aucun hébergement n'est prévu)**

***JE FINANCE MOI-MÊME CETTE FORMATION  
(joindre un chèque de 220 euros à l'ordre du CDTTE)***

***CETTE FORMATION EST FINANCÉE PAR MON CLUB  
(le coût de la formation sera débité dans le compte club)  
(pour les clubs non essonnien, un règlement par chèque est demandé)***

***Accord du Président de l'association***

**Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_  
(précédée de la mention « Bon pour Accord »)**