



## FEUILLE D'INSCRIPTION

### Formation Jeune animateur Fédéral / Animateur fédéral

Club : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date de Naissance : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Lieu : \_\_\_\_\_

N° de licence : \_\_\_\_\_

Classement / Points : \_\_\_\_ / \_\_\_\_

N° de mobile : \_\_\_\_\_

N° de fixe : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

**Conditions de participation : être au minimum junior et être en possession d'une licence traditionnelle.**

Je m'inscris au stage de formation qui se déroulera **du lundi 23 au vendredi 27 avril 2018 à Salbris.**

Je joins à cette feuille un chèque de club de 300 € à l'ordre du Comité Départemental de Tennis de Table du Val de Marne pour les frais de participation à ce stage.

**Feuille à rendre à un responsable du club et la faire valider par ce dernier.  
A retourner avant 20 mars 2018 au :**

**Comité départemental de Tennis de Table  
38-40 rue Saint Simon  
94000 CRÉTEIL**



## CONTENU DE LA FORMATION

### **TECHNIQUE :**

- Les fondamentaux techniques (prise de raquette / actions sur la balle, trajectoires, rotations / relâchement, posture et équilibre)
- Remettre
- Servir
- Le Revers / Le Coup Droit
- Jouer en mouvement
- Le panier de balles (introduction)

### **PÉDAGOGIE :**

- Animer, gérer sa séance, son groupe
- Introduction et principes généraux d'entraînement
- Incertitudes / oppositions / paramètres
- Organisation / communication / animation
- Construire une séance / un exercice
- La compétition et les différentes formes de comptage
- Les différents publics
- L'entraînement des enfants, principes Programme Détection : cultiver le côté malin, combatif

### **L'ENTRAÎNEUR :**

- Éducateur, entraîneur, animateur technicien, des rôles différents
- La relation avec les parents

### **ÉDUCATION PHYSIQUE :**

- L'échauffement physique et les étirements
- L'hygiène de vie (sommeil, repas, boisson)

### **ÉDUCATION MENTALE :**

- Développer l'autonomie

### **DIVERS :**

- Fonctionnement du club et de l'environnement de l'entraîneur
- Logique interne, historique
- Présentation des différentes compétitions existantes

### **+ STAGE PRATIQUE DE 12H00**

- L'objectif de ce stage est que le stagiaire soit actif et encadre réellement sur le terrain.