ZOOM SUR LA FORMATION

© FFTT / Numaroni

L'activité Fit Ping Tonic s'adresse à un public bien particulier. Elle doit donc être encadrée par des animateurs ayant des notions de base spécifiques et adaptées à ce public. Une formation est nécessaire pour bien appréhender les enjeux de cette nouvelle activité.

Objectifs
- appréhender les spécificités du public féminin et notre modèle culturel,
- savoir répondre aux besoins et aux attentes des féminines en vue de les attirer et les garder dans nos clubs,
- mettre en place des actions en direction des féminines.

Publics
- dirigeants de clubs, comités et ligues,
- agents de développement et techniciens de clubs, comités et ligues.

Projets en cours
- formations décentralisées dans les ligues,
- formations de formateurs.

Contact : Malory Lasnier : malorylasnier@free.fr
Tél. 06 98 58 10 76

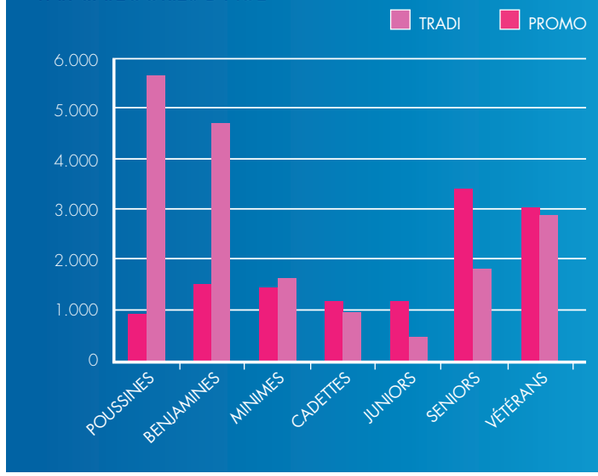
DONNÉES CHIFFRÉES

78 CLUBS PROPOSENT DÉJÀ L'ACTIVITÉ

Lien : http://bit.ly/J5x5WK

RÉPARTITION DES LICENCES FÉMININES 2012/2013

RÉPARTITION DES LICENCES FÉMININES 2012/2013 PAR CATÉGORIES D'ÂGE



CONCLUSION

Le Fit Ping Tonic fait partie intégrante du plan de féminisation de la FFTT. L'objectif de cette nouvelle activité est d'attirer une population à la recherche de bien-être. Les séances apportent, aux participants, convivialité et plaisir de la pratique, dans le respect de leur intégrité physique.
Cette nouvelle offre à disposition des clubs sera complétée à terme par un kit pédagogique pour permettre aux encadrants de répondre aux besoins des pratiquants.
Les projets sont lancés, à nous de les faire avancer !

Ont contribué à la réalisation de ce cahier technique :

Anne Boileau, élue en charge de la féminisation
Béatrice Palierne, DTN adjointe
Malory Lasnier, CTR Bourgogne
Patrice Fortuny, président de l'AP Narbonnaise
Bruno Parietti, ancien international, formateur BEJEPS «Métiers de la Forme»

SITOGRAPHIE / BIBLIOGRAPHIE

- www.fftt.com / développement / Féminines / Fit Ping Tonic
- Reportage diffusé sur France 2 : http://dai.ly/x16eznd
- Plan de féminisation fédéral

PING PONG MAG
FFTT
CAHIER TECHNIQUE
03
JAN.-FÉV. 2014

© FFTT / Gilles Durand

LE FIT PING TONIC

Le phénomène le plus spectaculaire de ces dernières années est le développement des nouvelles pratiques sportives sous toutes ses formes. Les différentes études sociologiques (2000 : MJS/INSEP – et 2010 : INSEP/MEOS*) démontrent qu'il y a une massification de la pratique sportive en France mais de type libre et autonome. L'adhésion et la démarche compétitive sont devenues aujourd'hui minoritaires.
De nombreuses fédérations sportives se sont donc engouffrées dans ce nouveau créneau pour répondre aux nouvelles aspirations sociales. Les motivations des pratiquants sont diverses : partager des moments de convivialité entre amis ou en famille, s'amuser, se dépasser, sans oublier des préoccupations corporelles et de santé.
Le Fit Ping Tonic est une offre de pratique fédérale conceptualisée pour répondre à ces nouveaux objectifs.

**Mission des études, de l'observation et des statistiques (MEOS)*

Le Fit Ping Tonic n'est pas une nouveauté. Sous d'autres noms (Ping Tonic, Ping Gym, Ping Fitness…), il a déjà trouvé sa place dans certains clubs français. Mais il gagne actuellement du terrain. Le concept : la découverte du tennis de table sous une forme ludique, en limitant les contraintes (technique, horaires, assiduité…) et dans le respect des fondamentaux pédagogiques (placement, exécution, respiration, intensité), tout en privilégiant convivialité, partage et dépense d'énergie par des exercices de remise en forme personnalisés.
Cette activité, mixte, s'adapte à tous les niveaux de pratique, à tous les niveaux de sportifs et à tous les âges. Même les hommes s'y mettent !

EXEMPLES D'EXERCICES

Séance type (environ : 1h30) 1. Echauffement dynamique de type fitness (15')
2. Technique Ping & renforcement musculaire : alterner contrôle de balles, exercices à la table et renforcement musculaire (40')
3. Situations jouées (15') / **4. Etirements-relaxation** (10')

JONGLAGES

CE QUI VA ÊTRE TRAVAILLÉ
• Contact balle-raquette • Equilibre • Gainage • Proprioception

DISPOSITION : Les deux joueurs se font face, hors de la table.

CONSIGNES : Réaliser des jonglages sur sa raquette puis envoyer la balle à son partenaire sans qu'elle tombe. Le partenaire contrôle la balle, jongle et la renvoie.

AMÉNAGEMENT DE LA SITUATION
En réussite :
• Eloigner les deux joueurs
• Même situation, les joueurs debout sur un ballon d'équilibre
• Les joueurs sont assis sur un swiss ball
• Même situation, en levant une jambe pour provoquer une perte d'équilibre
En échec :
• Rapprocher les deux joueurs
• Changer la taille des balles, utiliser des balles en mousse…
• Faire des jonglages puis stopper la balle et la donner au partenaire

DÉPLACEMENTS LATÉRAUX

CE QUI VA ÊTRE TRAVAILLÉ
• Déplacements latéraux • Vitesse de déplacement
• Coup droit et revers

DISPOSITION : L'entraîneur distribue des balles sans effet dans le coup droit puis dans le revers de chaque joueuse.
Deux repères sont déposés au sol, derrière l'autre demi-table : un à droite, un à gauche. Un troisième est un peu en retrait et marque le spot de départ des joueuses.

CONSIGNES : En position d'attente face à la table, la joueuse se déplace à droite et réalise un CD au niveau du repère puis se déplace en pas chassés au niveau du repère gauche pour effectuer un revers. Ensuite, elle court le long de la table, touche un plot posé au sol, ramasse 2 balles et vient se replacer dans la file d'attente.

AMÉNAGEMENT DE LA SITUATION
En réussite :
• Ecarter les repères pour augmenter les déplacements
• Augmenter la vitesse de distribution
• Jouer sur l'incertitude : obliger le joueur à lire la trajectoire de balle avant de se déplacer
• Varier la ligne droit de course : slalom, course arrière, montées de genoux…
En échec : • Ralentir la distribution • Retirer les repères au sol

JOUER SUR UN SWISS BALL

CE QUI VA ÊTRE TRAVAILLÉ
• Renforcement des quadriceps et des abdominaux
• Lecture des trajectoires

DISPOSITION : Les deux joueurs sont à la table chacun assis sur un swiss ball.

CONSIGNES : Réaliser des échanges avec son partenaire, sans déplacement. Les ajustements se font grâce au buste et en prenant impulsion sur le ballon.

AMÉNAGEMENT DE LA SITUATION
En réussite :
• Faire des «échanges roulés» avec deux balles en même temps
• Jouer en ne gardant qu'une jambe posée au sol
• Imposer de jouer toutes les balles en coup droit ou en revers
En échec :
• Faire les échanges à la main
• Jouer sur une demi-table
• Réaliser l'exercice au panier de balles
• Utiliser une plus grosse balle ou une balle en mousse

TOURNANTE : RAQUETTES AU SOL

CE QUI VA ÊTRE TRAVAILLÉ
• Convivialité
• Vitesse d'exécution

DISPOSITION : Tous les joueurs sont répartis autour de la table. Deux raquettes pour l'ensemble des joueurs.

CONSIGNES : Les 2 premiers joueurs jouent leur premier coup et posent la raquette au sol par une flexion, puis courent de l'autre côté. Le suivant se baisse, toujours en flexion, et ramasse la raquette pour jouer le coup. Le joueur effectuant une faute sort du jeu et a un gage. Idées de gages : gainage sur swiss ball, proprioception, renforcement avec les power band…
Le joueur qui gagne la tournante apporte un gâteau à la prochaine séance !

Les situations proposées dans le cahier technique n°1 (L'accueil des nouveaux pratiquants) peuvent également être reprises.

MATÉRIEL

Raquettes : il est plutôt conseillé de les prêter

Balles : de différentes tailles, couleurs, natures (plastique, mousse…)

Petit matériel : cerceaux, lattes en plastique, cordes, plots…

Renforcement musculaire : swiss ball, ballons paille, powerband, serviettes, chiffons, bouteilles d'eau (haltères), chaises…

Un kit «Fit Ping Tonic» est en cours de réalisation.

LES BONNES PRATIQUES

• **Accueil :** accueillir avec entrain et bonne humeur ; prévoir un vestiaire pour les femmes.
• **Entraîneur :** choisir de préférence une personne dynamique et motivée ayant le profil d'un animateur plutôt que celui d'un entraîneur ; utiliser le chronomètre et la pédagogie.
• **Ambiance :** instaurer un esprit de convivialité (l'échauffement en musique donnera le rythme et influera sur le tempo de l'exercice).
• **Animation :** faire preuve d'imagination et proposer systématiquement de nouvelles situations :
- travail à visée musculaire orienté sur les zones à travailler (triceps brachial, cuisses, fessiers, abdominaux et obliques),
- travail aux paniers de balles avec exercices de préparation physique en complément (gainage, équilibre, adresse et coordination).
• **Personnalisation :** adapter les séances aux différents publics et à leurs besoins. En proposant des exercices simples et des consignes adaptées aux spécificités de chaque participant (position et respiration) :
- selon l'âge, les groupes musculaires à solliciter seront différents,
- selon les contraintes pathologiques ou physiologiques particulières (public post accouchement, problèmes de dos, problèmes de genoux…), certains exercices et positions seront à proscrire ou à conseiller.

LES PIÈGES À ÉVITER

• **Ambiance :** ne pas faire preuve de trop d'autorité lors des séances en gardant à l'esprit qu'il s'agit d'une activité ludique et conviviale.
• **Assiduité :** ne pas sanctionner les absences ou les retards. C'est une activité loisir qui peut être pratiquée à la carte.
• **Consignes :** limiter les consignes trop techniques pour préserver l'enthousiasme.
• **Confusion :** l'éducateur ne doit pas se substituer aux professionnels de la remise en forme et de la santé.

RETOUR D'EXPÉRIENCE

Trois questions à Patrice Fortuny, président du club de Narbonne (11), dont la section Fit Ping Tonic compte une vingtaine d'adeptes.

Comment avez-vous fait connaître cette nouvelle activité ?
La promotion s'est d'abord faite en interne (mails envoyés aux licenciées, à toutes les mamans et aux sœurs des joueurs). Très rapidement, grâce au bouche à oreille, des amies des premières participantes sont venues nous rejoindre. De séance en séance, nous nous sommes structurés pour devenir une activité à part entière. Par la suite, nous avons communiqué plus largement vers l'extérieur (articles, flyers, affiches, démonstrations, soirées portes ouvertes…). Aujourd'hui, une commission FPT est chargée de promouvoir, d'animer et de faire fonctionner la section.

Comment êtes-vous organisé ?
L'activité est encadrée par la maman d'un de nos licenciés qui possède un brevet fédéral «Métier de la Forme». Elle est accompagnée de joueuses du club. Les séances ont lieu tous les mardis de 18h à 19h30, en même temps que la section «baby ping». Cela permet aux mamans de passer un bon moment pendant que leurs enfants pratiquent une activité sportive et ludique… ou l'inverse !

Quelle dynamique cette nouvelle section apporte-t-elle à votre club ?
L'arrivée de femmes au sein du club a donné un nouveau souffle à l'association qui compte de nouvelles bénévoles investies. Au niveau local, nous avons l'image d'un club «spécialisé» dans le public féminin. Nous leur avons toujours réservé un accueil spécifique. Nos résultats chez les jeunes sont bons et nous avons deux équipes engagées en championnats (N3 et R1 dames). Le Fit Ping Tonic nous permet de proposer une nouvelle offre non compétitive. Les séances sont ludiques et répondent parfaitement aux attentes d'un public qui ne se sent pas concerné par la compétition.

PING-PONG MAG | # 03