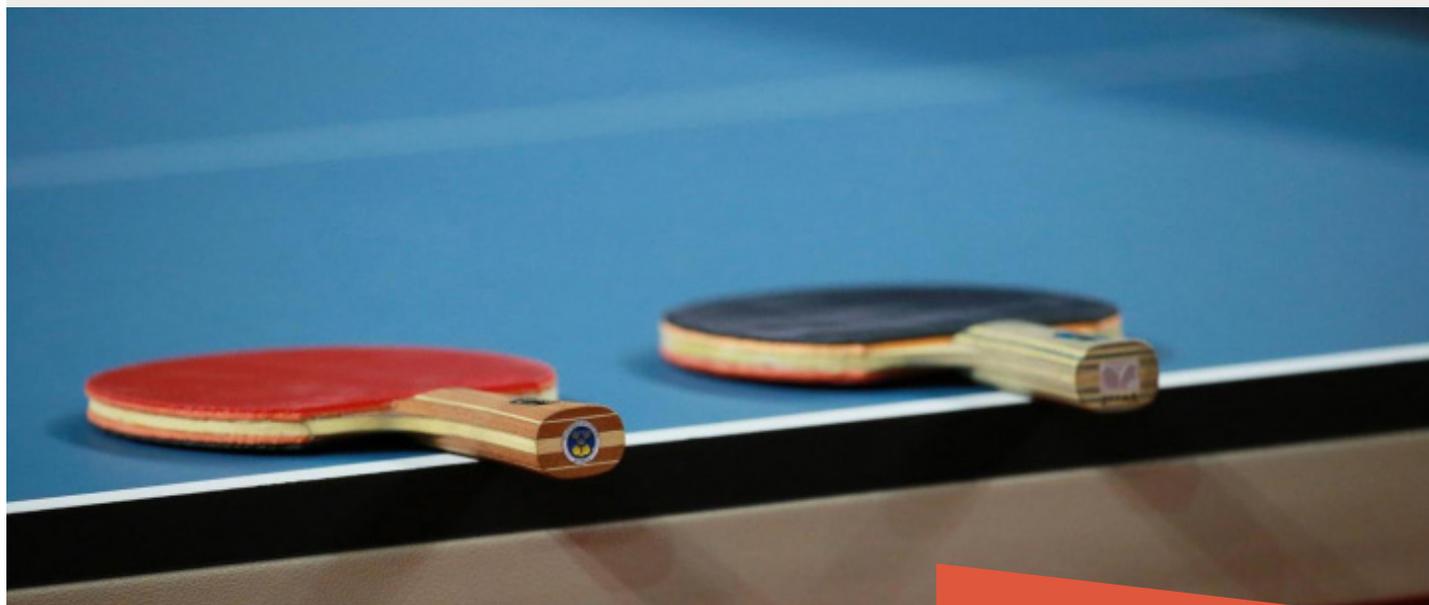


PRÉPARATION PHYSIQUE EN TENNIS DE TABLE

FORMATION FÉDÉRALE

IFEF



OBJECTIFS

Être capable de :

- ▶ Être capable de proposer une organisation (planification) et un entraînement (contenus) physique adapté à la pratique du tennis de table
- ▶ Être capable de proposer une progression aux athlètes, en fonction des âges et des besoins
- ▶ Être capable d'évaluer et d'ajuster les progrès réalisés par les pongistes dans le domaine des qualités physiques à développer

CONTENU

- ▶ Physiologie de l'effort
- ▶ L'effort en TT
- ▶ Prophylaxie et développement des qualités physiques adaptés à l'âge et aux conditions d'entraînement
- ▶ Observation de séances, expérimentation

PUBLIC CONCERNÉ

Cadres techniques et éducateurs de clubs, bénévoles ou professionnels

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Cours magistraux
- ▶ Travaux dirigés, observations et expérimentation
- ▶ Échanges, discussions

RESPONSABLE DE LA FORMATION

Christian Gaubert (DTN adjoint en charge de la formation)

INTERVENANT

Matthias Cerlati (Préparateur physique des équipes de France)

MODALITÉS DE VALIDATION

Attestation de formation

€ TARIF

- ▶ Frais administratifs et pédagogiques : 255 €
- ▶ Frais de restauration et d'hébergement : en fonction du lieu de la formation

🕒 DURÉE DE LA FORMATION

- ▶ 17 heures réparties sur 3 jours

📄 INSCRIPTION

FFTT - IFEF

Nadine Ret

formation@fftt.email