Mise à jour : le 18 Novembre 2026

Programme de formation
Animateur Ping Santé Bien-être – Module A

Durée de la formation

Total de **14 heures** réparties sur 2 jours de formation continue

Formation intégralement en présentiel

Conditions d'inscription et modalités d'accès

Prérequis :

- ✓ Être licencié Compétition FFTT ou Dirigeant FFTT
- ✓ Être au minimum titulaire du grade d'Animateur Fédéral ou équivalences APA (Activité physique adaptée) ou E3S (Éducateur spécialisé en sport santé)

Délai d'accès : durée estimée entre la demande et le début de la formation => 1 mois

Capacité d'accueil et accessibilité

Entre 6 et 15 apprenants

(Inscriptions prises dans l'ordre d'arrivée des demandes via le formulaire)

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser **à l'inscription vos besoins en la matière**. Nous pourrons ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions.

PMR => accessible (en fonction du lieu d'accueil)

Accessible handicaps divers => Personnes en situation de handicap, des dispositifs existent pour vous accompagner dans la réussite de votre projet

Objectifs

Le titulaire du diplôme sera capable d'évaluer la motivation, la condition et le niveau d'activité physique du pratiquant, d'assurer l'éducation pour la santé et/ou participer à une éducation thérapeutique par la pratique du tennis de table et de concevoir et co-construire un programme d'activité physique adapté.

3 Blocs de Compétences (BC) à acquérir :

- **BC 1 :** être capable de mobiliser les connaissances sur les caractéristiques de l'activité physique adaptée
- **BC 2** : être capable d'évaluer la situation du patient en incluant l'identification de freins, leviers et facteurs motivationnels
- **BC 3** : être capable d'encadrer des publics n'ayant aucune limitation fonctionnelle

Équipe pédagogique

Formateur prévisionnel : Grégory BARRAULT (Responsable Formations IDF, BEES 1er degré TT, formateur habilité et formé à Ping Santé Bien-Être Module A et B)

-> Élue responsable des Formations en IDF :

Véronique BEAUSSART – verobeaussart@yahoo.fr

-> Responsable des formations techniques et professionnelles en IDF :

Grégory BARRAULT - responsable.formation@fftt-idf.com

-> Contacts administratifs et financiers :

Marine LE COGUIEC et Charlène ALIA - formation@fftt-idf.com

Modalités et Matériels pédagogiques

- Alternance de phases théoriques et de mises en pratique.
- Projections de documents PPT et de contenus multimédias (vidéos).
- Échanges Stagiaires / Formateurs.
- Expérimentation pratique.
- Exercices en salle avec mise en application grâce à divers matériels mis à disposition.

Matériels pédagogiques utilisés :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée
- Documents supports de formation projetés
- Mises en situation pratique
- Échange d'expérience formateurs et stagiaires
- Accès à un espace personnalisé extranet Digiforma (documents supports, suivi, évaluation)
- Suivi et échanges avec le formateur sur l'extranet du stagiaire ou via Whatsapp

Contenu

Présentation de la formation et "Tour de Table" des stagiaires/formateurs

Bloc	Contenus	Temps de formation	Modalités d'évaluation	Indicateurs d'évaluation
Bloc 1 Être capable de mobiliser les connaissances sur les caractéristiques de l'activité physique adaptée	• Cadre du sport santé : Ping Santé Bien-Être et Ping sur prescription ; prévention et rôle du club. • Connaissance des publics : caractéristiques, besoins, attentes, freins et leviers. • Cadre d'intervention, niveaux de limitation, questionnaire santé et Q-AAP. • Vieillissement, maladies chroniques et prévention. • Repères en diététique et hydratation ; sensibilisation à l'arrêt cardiaque, à l'alerte et au DAE.	4h	Quizz / questions orales / étude de cas / jeu vrai-faux / mises en situation courtes	• Expliquer les caractéristiques des publics et les différents niveaux de limitation. • Identifier les bénéfices de la pratique du tennis de table pour la santé. • Situer son intervention dans le cadre de ses compétences et savoir orienter en cas de doute.
Bloc 2 Être capable d'évaluer la situation du patient en incluant l'identification de freins et leviers et facteurs motivationnels	• Recueil d'informations utiles et écoute du pratiquant. • Utilisation de l'échelle de Borg et découverte de l'échelle de Rosenberg. • Présentation et expérimentation de tests: équilibre, force, souplesse, préhension et	4h	Quiz / évaluation formative / ateliers pratiques / observation en groupes de trois / débriefing	• Mettre en œuvre des tests simples dans des conditions adaptées et sécurisées. • Identifier les ressources, freins, attentes et facteurs motivationnels. • Interpréter les observations sans poser

	endurance. • Organisation d'un circuit de tests ; observation, échange et adaptation des situations à partir des résultats.			de diagnostic ni classer les personnes. • Utiliser les résultats et le ressenti pour proposer des adaptations pédagogiques.
Bloc 3 Être capable d'encadrer des publics n'ayant aucune limitation fonctionnelle	• Préparation physique adaptée : mobilité, force, équilibre, endurance et coordination. • Principes RASP : pratique régulière, adaptée, sécurisante et progressive. • Ateliers Ping Santé : hors table / à table, avec ou sans raquette. • Adaptation de la difficulté et construction d'une séance : accueil, mise en route, ateliers, jeu, retour au calme et bilan. • Conception et animation d'une mini-séance ; observation, évaluation et feedback.	6h	Quiz / conception d'une fiche pédagogique / préparation d'une mini-séance / animation observée en groupe / grille d'observation / débriefing collectif	• Concevoir une séance et prévoir des adaptations. • Planifier une progression adaptée aux objectifs et au public. • Conduire une séquence en veillant à l'accueil, à la sécurité, au ressenti et à la valorisation. • Évaluer la séance et identifier des pistes d'amélioration.

Sensibilisation à l'arrêt cardiaque : alerte, principes de mise en œuvre d'une RCP et bases de la défibrillation (DAE). Cette séquence ne délivre pas de certification et ne remplace pas une formation PSC.
Bilan de la formation

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuilles de présence
- Participation active à la formation
- Questions orales
- Mises en situation
- QCM de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction, évaluations des acquis à chaud et à froid

Bilan de la formation et évaluation de la satisfaction

Permet à chaque stagiaire de faire le point sur l'atteinte des objectifs, dialoguer sur les aspects positifs et négatifs rencontrés lors de la formation. Un questionnaire sera à remplir obligatoirement pour l'évaluation de leur satisfaction sur l'aspect logistique et organisationnel de la formation, en vue d'une amélioration pour les suivantes.

Modalités de certification

Résultats attendus à l'issue de la formation

Le titulaire du diplôme sera capable d'évaluer la motivation, la condition et le niveau d'activité physique du pratiquant, d'assurer l'éducation pour la santé et/ou participer à une éducation thérapeutique par la pratique du tennis de table et de concevoir et co-construire un programme d'activité physique adapté.

Modalités d'obtention

Les stagiaires seront évalués sur les 3 blocs de compétences par des quizz et des évaluations formatives en cours de formation. Tous les indicateurs indiqués dans la grille de certification doivent être acquis pour valider les 3 bocs de compétences.
Le Quizz fédéral qui permet d'évaluer en fin de formation le niveau de connaissance théorique sur le Ping Santé-Bien-Être. Le Quizz fédéral est renouvelé tous les ans, Un pourcentage de 50% de critères validés permet la validation des items spécifiques à chacun des 3 blocs de compétence.
L'évaluation formative, réalisée en cours de formation, où les stagiaires sont observés lors de « face à face » pédagogiques sur la mise en application d'exercices/séances construites durant la formation est constituée :

- d'une conception d'une fiche pédagogique d'une séance,
- d'une observation et évaluation mise en place, en binôme ou trinôme, d'exercices adaptés suivie d'un débriefing collectif entre pairs.

Pour obtenir le diplôme, il faut :

- avoir suivi la totalité de la formation ;
- réussir les évaluations écrites (quizz) et pratiques (rédaction de séance et mise en situation pédagogique) et obtenir la note minimale de 10/20 sur chacune des épreuves.

Délivrance du Diplôme fédéral par la FFTT d'Animateur de Ping Santé Bien-Être.

Détails sur la certification

Prérequis pour « Ping Santé sur Ordonnance – Module B »

Le diplôme a une durée de validité illimitée. Cependant, le diplôme n'est valable que si le titulaire du diplôme est licencié à la FFTT.

Le diplôme ne donne aucune prérogative en dehors d'une structure FFTT.

Vous pouvez également poursuivre sur des modules spécifiques comme « Ping Santé maladie de Parkinson » ou « Ping Santé maladie d'Alzheimer ».