FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS DE TABLE
LIGUE RÉGIONALE DE L'ÎLE-DE-FRANCE
Institut Régional de l'Emploi et de la Formation

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE ENTRAÎNEUR FÉDÉRAL

Mise à jour : le 2 Novembre 2026

Compétences *Etre capable …*	Activités	Connaissances	Certification
D'adapter sa pédagogie en fonction du public	Proposer des actions fédérales aux pratiquants de son club	Connaissance de tous les outils fédéraux	***Examen avec 3 épreuves :*** 1- observation d'un joueur / analyse du jeu / entretien avec jury (20mn) 2- construction d'une séance collective de 1h30 / menée de séance (avec une situation au panier de balles) - / entretien avec jury (50 mn) 3- démonstration "expliquée" des coups techniques (20mn)
		Règlementation institutionnelle et actions du comité ou ligue	
	Transmettre dans une optique de plaisir	Le plaisir de la pratique pour faire ressortir 3 éléments : gagner/transpirer/s'amuser	
	Individualiser dans le collectif (faire évoluer la situation par rapport au joueur)	Techniques d'animation collective et individuelle	
De contribuer à la progression tactico-technique des différents joueurs	Analyser les caractéristiques techniques et tactiques d'un joueur	Savoir définir le profil, système des joueurs (intentions tactiques/ schémas de jeu / lignes de sol / coups utilisés / le coaching) / Le double (FOAD)	
	Utilisation de l'outil panier de balles à partir d'objectifs précis	Perfectionnement du joueur à l'aide du panier de balles	
	Faire évoluer une séance prédéfinie en variant les paramètres du jeu et les incertitudes	Paramètres du jeu, incertitudes, actions sur la balle	
	Démontrer et expliquer les différentes familles de coups techniques	Connaissances biomécaniques sur la gestuelle (et variantes des coups)	
	Savoir développer les qualités spécifiques du TT	L'échauffement : différents types, les qualités spécifiques du TT, l'éducation mentale (Généralité, relation entraînement/compétition)	
	Comprendre les interactions entre tactique, technique, physique et mental. (Sensibilisation)	Modélisation de la performance en TT.	***Présence à la formation***
Préparation à l'examen			***Attestation de stage***

Proposition de planning ENTRAÎNEUR FEDERAL : Pédagogie - Tactico-technique

	JOUR1		JOUR 2		JOUR 3		JOUR 4		JOUR 5	
9h-10h	***Accueil :*** Présentation de l'EF	9h-11h	***Préparation physique intégrée*** *(circuit training motricité, paniers joués…)*	9h-11h	***Tactico-technique :*** Analyse de matchs /observation du joueur pour fixer un objectif	9h-10h	***Tactico-technique :*** Le capitanat	9h-11h	***Préparation à l'examen*** (Epreuves 1 et 2)	
10h-11h	**Démarche d'enseignement : La pédagogie** (observer, mettre en œuvre, évaluer)			11h-12h		10h-12h	***Pédagogie : Mettre en œuvre la situation et être capable de s'évaluer*** - adapter l'exercice au joueur - individualiser - observer, corriger	11h-12h		
11h-12h	***Tactico-technique :*** **Rappel** : Paramètres, action sur la balle, incertitudes	11h-12h	***Tactico-technique :*** Démo coups techniques							
14h-15h	***Tactico-technique :*** Modélisation de la performance	14h-16h	***Tactico-technique :*** Démo coups techniques (avec jeu à blanc & explications)	14h-16h	***Pédagogie collective :*** Faire progresser en répondant aux besoins du public (gagner, transpirer, s'amuser)	14h-16h	L'utilisation du panier de balles	14h-15h30	***Préparation à l'examen*** (Epreuve 3)	
15h-18h	***Pédagogie :*** Connaissance des outils fédéraux + mise en pratique (Fit'ping, Ping Santé…)	16h-18h		16h-18h		16h-18h	***La modélisation de la perf et L'éducation mentale en TT***	15h30-18h	Questions / réponses **Bilan de fin de formation**	

Sources : livret EF Juin 2022 et autres documents FFTT