

GUIDE PRATIQUE

Parents des joueurs...



*Vous faites partie du **Groupe France Détection** ou vous avez été repéré au sein du **Parcours d'Excellence Sportive (PES)**, nouveau dispositif d'accès au sport de haut niveau du ministère de la Santé et des Sports : http://www.fftt.com/technique/dossier_pes.doc.*

Vous allez donc être amené à vous rendre sur des stages ou entraînements nationaux (pôles, structures supports du PES, clubs partenaires).

Le présent guide se veut un outil pratique au service des sportifs et de leur environnement proche.

La Direction Technique Nationale a tenté de compiler un certain nombre d'éléments de nature à vous faciliter vos divers déplacements et à vous faire appréhender l'esprit et la culture de recherche de performance.

Ce guide doit progresser dans les usages que vous en ferez donc n'hésitez pas à nous faire remonter (cf. annuaire ci-après) toute remarque susceptible de le faire évoluer au plus près des problématiques de terrain.

Je tiens à remercier particulièrement Damien LOISEAU (chef de projet Détection), Jean-Denis CONSTANT (chef de projet PES féminin), Christian MARTIN (chef de projet PES masculin), Bernard BOUSIGUE (DTN Adjoint) et Evelyne YAMAN (secrétaire) pour la réalisation de ce guide pratique.

Michel GADAL, Directeur Technique National

**Le ping
c'est de la
balle !**

SOMMAIRE



- ANNUAIRE P. 1
- DEPLACEMENTS P. 2
- LA FICHE SIGNALETIQUE 2010-2011 ... P. 4
- LA FICHE SANITAIRE DE LIAISON 2010-2011..... P. 5
- AUTORISATION PARENTALE 2010-2011 P. 6
- RECOMMANDATIONS POUR LE SUIVI MEDICAL P. 6
- LES LIENS INSTITUTIONNELS UTILES P. 7
- LISTE DES MATERIELS A EMPORTER P. 8
- LA BONNE ATTITUDE P. 8
- CONSEILS SUR L'ALIMENTATION P. 10
- DOSSIER DE DEMANDE DE FINANCEMENT DE PROJET HAUT NIVEAU P. 12
- RECHERCHE DE PARTENARIAT / ENTREPRISE & MECENAT P. 13
- BULLETIN D'ABONNEMENT A FRANCE TENNIS DE TABLE P. 13

« Direction Technique Nationale »

◆ Contact « La Direction Technique Nationale » :

Anh Duong - ☎ 01 53 94 50 34 anh.duong@fftt.com

Coordonnées des « Cadres Nationaux » :

Armand DUVAL (pôle Nancy)	+33 06 80 33 09 65	armandus69@yahoo.fr
Jean-Denis CONSTANT (PES F)	+33 06 80 44 02 47	jdconstant@wanadoo.fr
Régis CANOR (pôle Talence)	+33 06 87 01 73 02	canor.regis@neuf.fr
Christian MARTIN (PES G)	+33 06 12 29 98 95	christian.martin@fftt.com
Thierry PRIOU (pôle Nantes)	+33 06 80 14 73 08	priou.thierry@wanadoo.fr
Guillaume SIMONIN (Talence)	+33 06 88 68 07 85	simonin.guillaume@neuf.fr
Emmanuel RACHEZ (Nantes)	+33 06 22 31 11 96	emmanuel.rachez@wanadoo.fr
Damien LOISEAU (Détection)	+33 06 62 58 10 40	damienloiseau@fftt.free.fr

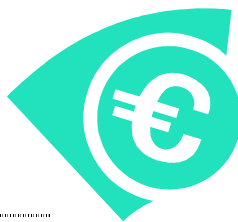
ORGANIGRAMME

« Direction Technique Nationale »

Lien : <http://www.fftt.com/fftt/fftt.htm>



LES BASES DE REMBOURSEMENT DE VOS DEPLACEMENTS



: « 2^{ème} classe » avec [carte « Enfant + »](#) ou [carte « 12/25 ans »](#)

◆ « **Carte enfant +** » (Valable un an) :

<http://www.enfantplus-sncf.com/carte/avantages/default.aspx>

Prix de la carte : 70 €

Destinée aux enfants de – 12 ans

- Possibilité d'en faire profiter jusqu'à 4 accompagnateurs : enfants ou adultes (sans obligation de lien de parenté).

- Service d'échange et de remboursement à 3 € le jour du départ.

A savoir ! Pour les enfants de moins de 12 ans et leurs accompagnateurs, vous pouvez profiter jusqu'à -50 % de réduction sur tous les trains et -25 % garantis même au dernier moment.

◆ « **Carte 12-25 ans** » (valable un an) :

<http://www.12-25-sncf.com/carte/avantages/default.aspx>

Prix de la carte : 49 €

Destinées aux enfants : de 12 à 25 ans

- Bénéficiez jusqu'à -60 % (et -25 % garantis même au dernier moment).

- Vous pouvez profiter également de réductions sur vos voyages en Europe.

- Service d'échange et de remboursement à 3 € le jour du départ.

Pour en savoir plus : <http://www.sncf.com>

Astuce ! Pour profiter du prix Enfant+ pendant 1 an supplémentaire, pensez à acheter la carte au plus tard la veille du 12^{ème} anniversaire de l'enfant titulaire (même principe pour la carte 12-25 ans).



◆ **Par avion ou en voiture** : remboursable seulement si le coût, reste moins cher, que le moyen de transport initialement prévu.

IMPORTANT !

Prendre l'accord du chef de projet,
pour déterminer un autre moyen de transport.



<http://www.airfrance.fr>



<http://www.easyjet.com/fr>

Astuce ! Pensez à réserver au plus tôt pour obtenir les meilleurs tarifs

LES CONSIGNES D'USAGE EN AVION



◆ PRECAUTIONS

Se renseigner auprès des compagnies sur les spécifications de voyage :

- Les modalités d'embarquement
- Les objets autorisés, leur poids & leur taille en cabine et en soute

◆ SACS



Prendre toujours le nécessaire de Tennis de Table (raquette, chaussures, maillots...) en bagage accompagné en cabine

Quelques conseils

- Choisissez de préférence des bagages à coque dure..
- Pensez à renseigner les étiquettes d'identification de vos bagages
- Evitez de transporter des articles fragiles en soute. Si toutefois vous étiez dans l'obligation de le faire, veillez à ce qu'ils soient bien protégés.

POUR FACILITER VOS DEPLACEMENTS EN VOITURE

- <http://www.viamichelin.fr/>
- <http://fr.mappy.com/>

POUR VOUS RENDRE « AUX AEROPORTS DE PARIS »

Aéroport d'Orly

- **RER C + Bus** : prenez le RER C en direction de Pont de Rungis Aéroport d'Orly ou Massy Palaiseau (trains ROMI ou MONA), descendez à la gare de Pont de Rungis Aéroport d'Orly. Le bus PARIS PAR LE TRAIN vous conduit en quelques minutes à Orly Ouest ou Orly Sud.
- **RER B + Orlyval** : prenez le RER B en direction de Saint-Rémy lès Chevreuse ou Massy Palaiseau, descendez à Antony où vous pourrez emprunter la navette automatique Orlyval qui dessert les aérogares entre Orly Ouest / Sud.
- la nuit avec les bus Noctilien (ligne N31, N131 et N144).

Aéroport de Roissy Charles de Gaulle

L'aéroport de Roissy Charles de Gaulle est situé à 23 km au nord de Paris.

- **RER B** : prenez le RER B en Direction de l'Aéroport Charles de Gaulle 2 TGV, descendez à la gare Aéroport Charles de Gaulle 1 pour rejoindre les terminaux T1 et T3, ou à la gare Aéroport Charles de Gaulle 2 TGV pour le Terminal 2.
- la nuit avec les bus Noctilien (lignes N140 et N143)

Attention ! En allant à Roissy, pensez à vérifier de quel aérogare votre avion décolle. C'est une précaution à prendre dans la mesure où la durée du trajet peut considérablement varier en fonction de cela...

Retrouvez toutes les informations utiles sur : <http://www.transilien.com>

SE DEPLACER : A « PARIS » & EN « ILE DE FRANCE »



◆ Pour se déplacer à Paris : « METRO »



Plan de métro

Pour accéder au plan cliquer sur le lien suivant :

<http://www.ratp.info/orienter/metro.php>

Conseil ! Le métro de Paris évolue en permanence : de nouvelles stations apparaissent tous les ans, de même que les stations de tramways. Aussi, soyez prudents et demandez un plan de métro à votre station d'entrée.

◆ Se déplacer en « Ile de France »



Pour accéder au plan cliquer sur le lien suivant :

<http://www.ratp.info/orienter/rer.php>

◆ Pour en savoir plus : les réseaux « BUS »



<http://www.ratp.fr>

FICHE SIGNALÉTIQUE

Saison 2010/2011
Direction Technique Nationale

Nom : _____ Prénom : _____

1- ETAT CIVIL :

Date de Naissance : _____ Nationalité ; _____

Adresse : _____

CP : ____/____/____ Ville : _____

2- VIE SPORTIVE :

Club saison 2010/2011 : _____

Ligue _____

Nom du président club : _____

Adresse : _____

CP : ____/____/____ Ville : _____

Courriel du club ; _____

3- FORMATION :

Etablissement scolaire fréquenté actuellement : _____

Classe actuelle : _____

Adresse : _____

CP : ____/____/____ Ville : _____

Etes-vous boursier ? : Oui Non

Fait à le :

Signature (Nom, Prénom et Qualité) :

AUTORISATION PARENTALE

Saison 2010/2011

Direction Technique Nationale

COMPETITION / STAGE

Nous soussignés :

Résidant à :

Courriel :

Autorisons notre enfant à prendre part aux compétitions et/ou stages durant la saison 2010/2011.

Pour un pré acheminement en avion il convient de demander au préalable une autorisation auprès du secrétariat DTN.

Autorisons le responsable de la compétition ou du stage à prendre avec les autorités médicales compétentes les dispositions nécessaires en cas de maladie ou d'accident.

Les personnes à contacter d'urgence et les recommandations sanitaires concernant l'enfant figurent sur la fiche sanitaire de liaison dûment complétée pour la saison 2010/2011 et pour laquelle je me suis engagé à signaler tout changement.

Fait à

Le

Signature des parents ou tuteurs :

RECOMMANDATIONS POUR LE SUIVI MEDICAL◆ **AVIS DU MEDECIN FEDERAL NATIONAL**

- Chez l'enfant, nous devons veiller à la charge hebdomadaire d'entraînement : Prudence vis-à-vis de l'appareil cardio-vasculaire, en dépistant au plus vite une cardiopathie ; vis-à-vis de l'appareil locomoteur afin de respecter une croissance harmonieuse et éviter des blessures notamment au niveau des cartilages ; enfin vis-à-vis de l'état psychologique de l'enfant.
- Tout cela nécessite le contrôle des acteurs suivants et une bonne communication entre eux : Parents, Entraîneur, Médecin.

◆ **RECOMMANDATIONS**

- Un examen clinique annuel effectué par un médecin du sport, complété d'un électrocardiogramme de repos. Si l'enfant est intégré aux listes ministérielles de sportifs de haut niveau ou d'espoirs (cf. <http://www.sports.gouv.fr/francais/sport-et-competition/sport-de-haut-niveau/>) ou bien évolue sur une structure de haut niveau, il suivra l'ensemble du protocole relatif au suivi médical réglementaire (voir Chapitre IV - <http://www.fftt.com/administratif/admin.htm>).
- Etre attentif aux points suivants durant l'examen clinique :
 - Mesures anthropométriques régulières visant à apprécier le développement statur pondéral,
 - Examen rachidien et sous pelvien à la recherche d'un trouble de la statique,
 - Examen articulaire des membres supérieurs, notamment épaule, coude et poignet du membre dominant ; ainsi que l'appréciation de la symétrie,
 - Examen des genoux et des pieds à la recherche de signes d'ostéochondrose.
- Une visite de contrôle en cours de saison est recommandée.



LIENS INSTITUTIONNELS UTILES



◆ Instances pongistes internationales

	<p>La Fédération Internationale (ITTF)</p> <p>http://www.ittf.com/</p>
	<p>La Fédération Européenne (ETTU)</p> <p>http://www.ettu.org/</p>
	<p>La Fédération Française de Tennis de Table (FFTT)</p> <p>http://www.fft.com/</p>

◆ Ministérielle

<p>MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SPORTS</p>	<p>Ministère de la Santé et des Sports</p> <p>http://www.sante-sports.gouv.fr/</p> <p>14, avenue Duquesne 75350 PARIS 07 SP Tél : 01.40.56.60.00</p>
<p>MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SPORTS</p> <p>SECRETARIAT D'ÉTAT AUX SPORTS</p>	<p>Secrétariat d'Etat aux Sports</p> <p>http://www.sports.gouv.fr/</p> <p>95, avenue de France 75650 Paris Cedex 13 Tél. : 01-40-45-90-00</p>
	<p>Liste des sportifs de haut niveau</p> <p>http://www.sports.gouv.fr/français/sport-et-compétition/sport-de-haut-niveau/liste-des-sportifs-de-haut-niveau</p>



LISTE DES MATERIELS (à prévoir lors des regroupements nationaux)

◆ Vestimentaire

- 2 paires de basket, des chaussons ou « claquettes » pour les moments de repos. 2 tee-shirts par jour, shorts, survêtements, vêtement de pluie, vêtements chauds.

◆ Loisirs

- Des jeux autres qu'électroniques. Pas de friandises, ni de gâteaux (tout est prévu). Le téléphone portable ne sera pas disponible en permanence. Prévoir une bouteille d'eau.

◆ Hygiène

- Affaires de toilettes, serviettes de bain et serviettes pour la salle de TT. Gel douche, dentifrice,...

◆ Médical

- La liste des médicaments et leur modalité d'utilisation (dose, fréquence), le cas échéant, doit être remise au responsable du stage.

LA BONNE ATTITUDE A LA FEDERATION

◆ A. Les "Techniques" de la Bonne Attitude

• Soutenez votre enfant sans jamais intervenir durant les parties.

La compétition est par nature une source de stress. C'est une remise en cause personnelle, un « examen » lors de chaque match. L'enfant a besoin de sentir que ses parents le soutiennent et souhaitent sa réussite.



• N'intervenez ou ne conseillez pas votre enfant pendant toute la durée de la partie.

Il est interdit par le règlement de conseiller un joueur durant la partie. De plus, la capacité à résoudre les problèmes posés par l'adversaire est un élément prépondérant dans la formation d'un joueur. Il est donc vain d'essayer d'acquiescer une ou deux victoires supplémentaires par des conseils, au détriment de la formation à long terme.

• N'augmentez pas, par votre attitude, le stress généré par la compétition.

Chaque attitude, chaque mot est perçu et ressenti très précisément par un joueur. Une attitude nerveuse et anxieuse de votre part aura sur lui un effet néfaste. Restez serein ou bien n'assistez pas aux matchs...



• Respectez les adversaires de votre enfant ainsi que leurs parents : les plus jeunes vous regardent et suivent votre exemple !

Il est important d'avoir des relations "normales" avec les adversaires de ses enfants, ainsi qu'avec leurs parents. Instaurer un climat tendu et hostile ne ferait qu'accroître la pression sur l'enfant, qui ne se donnerait ainsi pas le droit de perdre. Avoir une attitude désobligeante avec les personnes impliquées dans la compétition inciterait votre enfant à agir de même.

• Acceptez les décisions des arbitres ou juges-arbitres.

C'est en vivant les péripéties d'un match et en acceptant les décisions arbitrales que le caractère de votre enfant se forgera et qu'il tirera pleinement profit de son expérience sportive.

• Félicitez votre enfant lorsqu'il a un bon comportement en compétition.

Ne laissez pas passer les mauvais comportements (jets de raquette, de balles, cris, insultes, etc...) car cela devient souvent une bien mauvaise habitude.

• **Fixez des objectifs à la mesure de votre enfant.**

Un ratio victoires/défaites de 2-1 est habituellement défini comme le minimum pour entretenir confiance et motivation. Il est donc important de choisir pour l'enfant des compétitions qui lui permettent de rester globalement dans ce rapport. Par ailleurs, les objectifs de résultats et de classement, fixés avec l'entraîneur, doivent avant tout être réalistes. En effet, des objectifs trop élevés s'avèrent être une source de stress supplémentaire et de démotivation, car ils ne sont jamais atteints.

◆ **B. Les "Comportements" de la Bonne Attitude**

• **Développez l'esprit sportif de votre enfant et adhérez aux valeurs du tennis de table.**

L'agressivité et le courage ne sont pas synonymes de haine. "L'esprit sportif", doit être à la base de l'éducation sportive, et le respect des autres une valeur incontournable.

• **Entretenez le plaisir de la compétition chez votre enfant. La compétition doit rester un jeu !**

L'enfant doit vivre les parties comme un moment privilégié. Pour entretenir la motivation, il est indispensable que l'enfant gagne plus souvent qu'il ne perd. Il faut donc choisir en conséquence les compétitions, en accord avec l'entraîneur.

• **Faites comprendre que le jeu prime sur l'enjeu.**

Chaque victoire doit certes être accueillie avec joie, mais aussi avec lucidité quant à la performance réelle du joueur et à la valeur de l'adversaire. Si les victoires sont trop glorifiées, il sera impossible de dédramatiser la défaite, car l'enfant ressentira l'attente familiale de manière pesante. Les défaites, même les plus amères, ne doivent pas être considérées comme des catastrophes, mais comme des étapes nécessaires à la formation du joueur. Dans tous les cas, il ne faut jamais utiliser le sarcasme pour soi-disant "motiver" votre enfant. L'effet obtenu est en général inverse.

• **Chaque enfant est unique : évitez les comparaisons.**

Chaque enfant évolue à son rythme, et la hiérarchie sportive entre les joueurs peut sans cesse être bouleversée. Il faut préparer l'enfant à cette évolution, afin qu'il ne vive pas comme un échec la réussite d'un camarade.



• **Développez progressivement l'autonomie de votre enfant.**

Ne pas oublier que, dans l'aire de jeu, celui-ci sera seul pour faire les bons choix. Pour permettre à l'enfant de s'épanouir, le tennis de table est un moyen idéal, car il apprend à l'enfant à prendre ses propres décisions et à assumer ses forces et ses faiblesses. Il faut donc éviter de penser à sa place et le laisser évoluer à son rythme.

• **Félicitez votre enfant lorsqu'il a un bon comportement.**

Le bon comportement est la première chose à souligner à la sortie du match, avant la victoire, la défaite ou même le niveau de jeu.

• **Participez à la vie du club en fonction de vos disponibilités.**

Afin d'être bien intégré au milieu dans lequel évolue son enfant, il peut être opportun de proposer ses services au club pour des animations, des accompagnements d'équipes, ou toute autre activité qui pourrait être utile aux dirigeants du club.

• **Restez positif après une défaite.**

Limitez-vous technique et



essentiellement au comportement général, le domaine tactique étant du ressort de l'entraîneur. Après une défaite, un enfant peut être découragé. Il n'est pas

nécessaire d'en "rajouter", mais au contraire de mettre en valeur les points positifs du match, essentiellement sur son comportement si celui-ci a été bon. L'aspect

technique doit être analysé plus tard, avec l'aide de l'entraîneur.

• **Ne cherchez pas à vous réaliser au travers des performances de votre enfant.**

Votre enfant doit vivre le tennis de table comme sa propre passion. Si ce n'est pas le cas, la désillusion sera grande pour les parents dès qu'il sera en âge d'être autonome. Par ailleurs, il ne faut surtout pas ajouter une pression supplémentaire, en insistant sur le temps et l'argent investis pour que l'enfant joue au tennis de table. En revanche, si l'investissement de l'enfant n'est pas à la hauteur des efforts consentis, une franche discussion s'impose...

• **Aidez le à grandir.**

Ne l'accompagnez pas forcément sur chacune des compétitions. Laissez-le préparer son sac, c'est un cérémonial important. Laissez lui le temps de découvrir la salle, la formule de compétition, les horaires, les adversaires, la table où il va jouer,... Vous verrez, il vous surprendra très vite par sa capacité d'adaptation.

◆ **C. Le "Physique" pour une Bonne Attitude**

• **Veillez au suivi médical régulier de votre enfant.**

Faites-lui passer une visite médicale deux fois par an. Vous obtiendrez ainsi la délivrance du certificat de non-contre-indication à la pratique du tennis de table en compétition.



• **Veillez à ce que votre enfant ait, au quotidien, une bonne alimentation.**

Celle-ci permet d'assurer sa croissance et de faire face aux dépenses énergétiques induites par le sport. Son alimentation doit être variée. N'oubliez pas de lui faire manger des fruits et des légumes (vitamines), ainsi que de la viande rouge (fer ; voir le document explicatif joint).

• **Soyez vigilants quant à son alimentation en compétition.**

Adaptez son alimentation afin de répondre aux besoins spécifiques de l'organisme, pendant et après l'effort.

• **Respectez le rythme de votre enfant.**

Chaque âge représente une étape importante dans le développement du corps humain. Il est important de ne pas sauter les étapes. Le temps de sommeil est fondamental à cet âge de la vie.

• **Soyez à l'écoute, et toujours vigilant quant à ses plaintes et à ses remarques.**

Quand votre enfant se plaint d'être fatigué ou d'avoir mal quelque part, ne le prenez pas à la légère.

• **Veillez à ce que votre enfant ait une bonne hygiène dentaire.**

Qu'il se brosse les dents deux fois par jour. Une mauvaise hygiène dentaire peut être la cause de nombreux problèmes physiques (maux de dos, blessures, tendinites, etc.). Il doit également consulter son dentiste au moins une fois par an.

• **Achetez à votre enfant un matériel adapté à sa morphologie.**

N'hésitez pas à demander conseil à son entraîneur pour l'achat du matériel (raquette, chaussures, chaussettes, etc.).

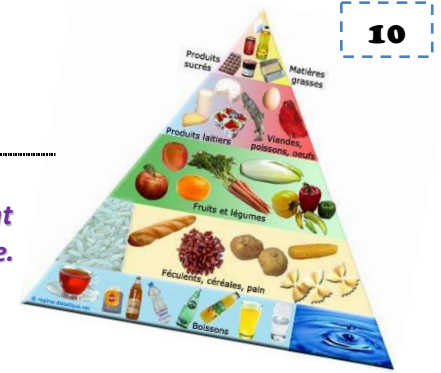


Inspiré et adapté de « la bonne attitude » mise en place par la

Fédération Française de Tennis

REGLES DE VIE DU JEUNE SPORTIF ALIMENTATION (7 A 12 ANS)

- *Entraînement régulier et sommeil suffisant*
- *Alimentation équilibrée, variée et adaptée.*



◆ DURANT LES PERIODES D'ENTRAINEMENT

*En période d'entraînement, le sportif a besoin de faire des réserves.
EN PRATIQUE : les clés d'une alimentation équilibrée.*

UN PETIT DEJEUNER VARIE ET COMPLET

- Une boisson (chaude ou froide)
- Un produit laitier (lait/yaourt/fromage/laitage...)
- Un apport glucidique (pain, biscotte, céréales...)
- biscuits
- Beurre ou margarine (10g)
- Un fruit ou un verre de pur jus de fruit
- Confiture, miel (30 g)...



DEJEUNER

- Légumes crus ou cuits + huile
- Viande ou poisson ou œuf (50g)
- Féculent + huile
- 1 laitage
- 1 fruit
- Pain.

GOÛTER

- Une boisson (eau)
- Un fruit frais ou compote
- Pain + chocolat ou céréales ou
- + un produit laitier (à partir de 9 ans).



DINER

- Légumes crus ou cuits + huile
- Viande ou poisson ou œuf (50 g)
- Féculent + huile ou beurre
- 1 Laitage
- 1 Fruit ou compote
- Pain

◆ **AVANT LA COMPETITION**

*L'alimentation doit être hyper glucidique (glucides complexes)
Exemple des menus (pour des enfants de 7 à 11 ans) : Boisson : eau +++*

MIDI

- Rôti (50g)
 - Polenta + betterave
 - Gâteau de riz
 - Pain (1 tranche)
 - Fruit
- Ou :
- Poisson au four (50g)
 - Riz + salade verte
 - Fromage à pâte cuite
 - Compote
 - Pain
- Ou :
- Escalope de dinde (50g)
 - Pomme de terre + haricots verts
 - Yaourt +sucre
 - Fruit
 - Pain



SOIR

- 1 œuf coque
 - Quinoa ou blé
 - Courgette en gratin
 - Suisse sucré
 - Compote
 - Pain
- Ou :
- Salade + thon
 - Semoule (+ fruits secs)

- Fromage fondu
- Fruit (pomme/cerises)
- Pain

◆ **VEILLE COMPETITION**

- Carottes râpées
- Pâtes
- ½ tranche de jambon
- Gâteau de semoule/riz
- Banane
- Pain



◆ **LE JOUR DE L'EPREUVE**

A chaque sport ses spécificités : tennis de table = sport intense de courte durée : une ration d'attente permet d'éviter les crampes et maintenir un taux constant de sucre dans le sang = limite les hypoglycémies ; prendre 200/250 ml d'eau toutes les 30 min entre la fin du dernier repas et jusqu' à 30 min avant le début de l'épreuve.

Petit déjeuner (le dernier repas est toujours pris au moins 3 heures avant le début de la compétition) : aliments faciles à digérer (pas de viennoiserie, lait en fonction de la tolérance)

- Un verre de jus de fruit ou 1 verre d'eau + fruit mûr ou compote
- 1 flan/gâteau de riz ou semoule ou lait/fromage blanc/yaourt + céréales
- Pain ou biscottes + beurre ou pain au lait + confiture /miel.

La ration d'attente :

Boisson sucrée à température ambiante (fructose) : 30 min avant début de l'épreuve (prévoir une gourde) : Exemples type :

- jus de fruit (raisin /orange/pomme) dilué de moitié ou eau légèrement citronnée + sucre ou fructose (15 à 30 g ou 2 à 3 c. à café de miel pour ½ litre d'eau) ou eau + sirop « Teisseire » en stick.
- Ou eau + pâte de fruit ou barre de céréales aux fruits (1 =15/20 g de sucre) ou fruits secs (abricots secs, banane séchée ou raisins secs).

Pendant l'épreuve : 10 à 20 mn = épreuve très courte : ne rien manger, boire pendant les pauses (eau ou boisson citée ci-dessus)

Déjeuner (2 heures avant la prochaine épreuve) :

Repas sandwich : privilégier pain /jambon /beurre ou pain/jambon/gruyère ou pain /gruyère, yaourt à boire ou gâteau riz /semoule, fruits secs, biscuits secs, compote à boire et boissons sucrées autorisées (voir ci-dessus).

Éviter les chips, les frites, la charcuterie, les sodas, les tartes.

Ration de récupération (dîner) : 3 objectifs :

1. Assurer la réhydratation
2. Éliminer les déchets dus à l'effort
3. Reconstituer les réserves.

Si les épreuves durent plusieurs jours : il faut désintoxiquer le corps mais le préparer pour le lendemain.

Au menu (idem veille de la compétition, riche en glucides /protéines/calcium et pauvre en graisse) : jambon/rôti /poisson grillé + pâtes/riz/p.de terre + légumes + laitage + pain + fruits + eau++

◆ A LA FIN DE LA COMPETITION

Riche en glucides et protéines, hydratation : Exemple de menu :

- Bouillon ou potage de légumes ou crudité+huile
- Viande /poisson /œuf (50 g)
- Pâtes ou riz ou p.de terre
- Laitage/fromage/lait sucré
- Fruit frais mûr ou fruits secs
- Eau +++ (tisane sucrée ou lait sucré).

DOSSIER DE DEMANDE DE SUBVENTION (A titre d'exemple)

Objet de la demande : demande d'aide pour (la région, la commune...)

Informations sur le sportif

Nom :

Prénom :

Date de naissance : __/__/____/____/

Catégorie, appartenance liste haut niveau ou espoir :

Éventuellement meilleur résultat :

Appartenance à un groupe France, pôle :

EVALUATION DU COUT DU PROJET

✓ Frais de scolarité	€
✓ Frais de pension	€
✓ Frais de déplacements	€
✓ Frais de stages	€
✓ Frais de matériel spécifique	€
✓ Autres frais	€

TOTAL : €

EVALUATION DES APPORTS

✓ FFTT	€
✓ Ligue	€
✓ Comité départemental	€
✓ Club	€
✓ Conseil général	€
✓ Conseil Régional	€
✓ DRJSCS	€
✓ Autres (précisez)	€

TOTAL : €

RESSOURCES PROPRES :

..... €

Montant de la demande :

..... €

RECHERCHE DE PARTENARIAT : ENTREPRISE & MECENAT

http://www.associations.gouv.fr/rubrique.php3?id_rubrique=15

BULLETIN D'ABONNEMENT

France Tennis de Table

Bulletin à découper ou à photocopier et à renvoyer (avec le règlement par chèque) à la FFTT – 3 rue Dieudonné Costes – BP 40348 – 75625 Paris cedex 13)

ABONNEZ-VOUS
Vous ferez des jaloux !

Oui, je m'abonne au magazine (11 numéros par an)

Pour 1 an
France métropolitaine 41 euros
Étranger et Outre-Mer 70 euros

NOM _____
Prénom _____
Adresse _____
Code postal _____ Ville _____
Courriel _____@_____

n° de licence (facultatif)

Bulletin à découper ou à photocopier et à renvoyer avec le règlement par chèque à la FFTT - 3, rue Dieudonné Costes - BP 40348 - 75625 Paris Cedex 13

TENNIS-DE-TABLE
MAGAZINE



◆ Contact -FFTT



Fédération Française de Tennis de Table

3, rue Dieudonné Costes – BP 40348
75625 PARIS Cedex 13

☎ : 01 53 94 50 00
📠 : 01 53 94 50 40
✉ : fftt@wanadoo.fr
@ : www.fftt.com

◆ Horaire

Du lundi au jeudi : De 9h à 12h – 13h00 à 17h30
Le vendredi : de 9h à 12h - 13h à 16h00

◆ Accès

- en voiture, accès par la rue Emile Levassor (périphérique sortie porte d'Ivry) <http://www.viamichelin.fr/>
- en métro, ligne 7 : station porte d'Ivry (sortie 3)
- en tramway, ligne 3 : arrêt porte d'Ivry.

