PING Forme & Santé

LE PING C'EST PONG POUR LA FORME ET LA SANTÉ !

Languedoc - Roussillon Tennis de Table

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
DIRECTION RÉGIONALE DE LA JEUNESSE DES SPORTS ET DE LA COHÉSION SOCIALE LANGUEDOC-ROUSSILLON

la Région Languedoc Roussillon

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS LANGUEDOC ROUSSILLON

arS Agence Régionale de Santé Languedoc-Roussillon

MISSION SPORT ET SANTÉ
JEUNESSE, SPORTS ET COHESION SOCIALE

ARTENGO

DECATHLON ODYSSEUM

KIJAN Communication

FFTT Fédération Française de Tennis de Table

PING SANS FRONTIERES

LE DYNAMISME D'UNE REGION AU SERVICE D'UN INTERET GENERAL

REMERCIEMENTS

La Ligue LANGUEDOC-ROUSSILLON de TENNIS de TABLE, et son Président Michel GOLF, souhaitent remercier toutes les personnes qui ont participé à l'aventure de ce projet LRTT « PING FORME ET SANTE » :

TEAM SANTE : **Philippe MOLODZOFF** – Auteur, Création littéraire, Conception et Contenus pédagogiques
Emmanuel BOLL – Contenus pédagogiques
Laurie CASTES – Contenus pédagogiques et tests sur le club ASPC Nîmes
Laurent BRICHE - Tests et améliorations du projet sur les clubs du PPC Congenies et CTT Calvisson (Gard)
Kevin LOUARN - Tests et améliorations du projet sur le club du Ping St Paulais (Midi-Pyrénées)
Lionel PRIEUR - Tests et améliorations du projet sur le département de la Lozère
Sophie DELION – Création graphique
Nathalie POURRIAS – Mise en page du manuel
Josiane PY - Diffusion des documents

COLLABORATION MEDICALE : **Professeur Christian PREFAUT** – Président de la Recherche au CHU de Montpellier, Président de la ligue LRTT de 1980 à 1988
Professeur Jacques MERCIER – Vice-Président chargé de la Recherche au CHU de Montpellier, ancien membre du club ASPC Nîmes
Docteur Olivier COSTE – Médecin Régional à la DRJSCS de Montpellier
Guy TUSSEAU – Ancien ostéopathe des équipes de France, Président de la commission Sport-Santé et membre du Comité Directeur FFTT, Membre de la commission médicale du CNOSF

PARTENAIRE INSTITUTIONNEL : **Jean-Christophe AUBIN** - Responsable du Pôle Espoir LRTT de 1994 à 1998, Responsable du Pôle Sport à la DRJSCS de Montpellier de 2014 à 2016

CONSEILS : **Michel GADAL** – Conseiller Technique Régional LRTT de 1980 à 1984, Entraîneur des équipes de France de 1985 à 1995, Directeur Technique National de la FFTT de 2001 à 2013

PHOTOS : **La FEDERATION FRANCAISE de TENNIS de TABLE** pour l'utilisation de photographies libres de droit.

Guillaume BARBAZ - Photographe professionnel à Montpellier
Rémy GROS - Photographe pour la FFTT
Marie SEBIRE - Photographe pour la FFTT
Julien CROSNIER - Photographe pour la FFTT
Alain PATRICE - Photographe professionnel à Nîmes
Laurie CASTES - Illustrations des tests EVALFORME et fiches EXERPING
Crédits Photos FOTOLIA

CONCEPTION ET REALISATION GRAPHIQUE - KIJAN COMMUNICATION

Imprimé par EC COMMUNICATION (France)

Copyright : Languedoc-Roussillon Tennis de Table 2016
Tous droits réservés concernant les logos et marques déposés.

Les fiches contenues dans le kit PING FORME ET SANTE ne peuvent être reproduites ou retransmises sous quelque forme ou quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans autorisation préalable de la Ligue Languedoc-Roussillon de Tennis de Table puis Ligue Occitanie de Tennis de Table à partir de 2017 par écrit.

SOMMAIRE

PREAMBULE **5**

1. ACTIVITE PHYSIQUE ET SANTE **6**
2. LES BENEFICES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE SUR LA SANTE **6**
3. LES OBJECTIFS DU KIT PING FORME ET SANTE **8**
3.1. ASSOCIER PLAISIR ET ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE 8
3.2. MAINTENIR OU AMELIORER QUALITES PHYSIQUES ET MOTIVATION 8
3.3. PROPOSER DES SEANCES PROGRESSIVES ATTRAYANTES 8
3.4. DISPOSER D'OUTILS DE MESURE DE LA PROGRESSION 8

1ERE PARTIE : LE KIT PING FORME ET SANTE EN DETAIL **10**

1. LE CONTENU DU KIT PING FORME ET SANTE **11**
2. UTILISATION DES FICHES EVALPING ET EVALFORME : EVALUATION **12**
2.1. QUESTIONNAIRE PREALABLE A LA PASSATION DES TESTS 12
2.2. EVALUATION DE LA FORME PHYSIQUE 12
2.3. EVALUATION DU NIVEAU DE PRATIQUE 14
3. UTILISATION DES FICHES EXERPING DEBUTANT ET PRATIQUANT : ELABORATION **18**
3.1. ELABORATION DE SEANCES PROGRESSIVES 18
3.2. ELABORATION D'EXERCICES 20

2NDE PARTIE : FOCUS SUR QUELQUES PATHOLOGIES **24**

1. MALADIES CHRONIQUES **25**
1.1. MALADIES METABOLIQUES ET ENDOCRINIENNES 25
1.2. MALADIES CARDIOVASCULAIRES 25
1.3. MALADIES RESPIRATOIRES 27
1.4. CANCERS 27
2. GREFFES **28**

3EME PARTIE : LES OUTILS EXISTANTS : FORMATION D'ENCADRANTS ET D'EDUCATEURS AUXILIAIRES ET MATERIELS PROPOSES **29**

1. FORMATION D'ENCADRANTS ET D'EDUCATEURS AUXILIAIRES **30**
1.1. POURQUOI CETTE FORMATION ? 30
1.2. PRISE EN CHARGE FINANCIERE 31
1.3. EXEMPLES PROGRAMMES DE FORMATION 32
2. KITS MATERIELS COMPLEMENTAIRES **33**
2.1. KIT MATERIEL 1 : KIT FREE PING DECATHLON 33
2.2. KIT MATERIEL 2 : KIT PING FORME DECATHLON 34
2.3. ACHAT AU DETAIL 35
2.4. OFFRES TARIFAIRES ET MODALITES DE COMMANDE 37

LEXIQUE DES FICHES TECHNIQUES EXERPING **39**

PREAMBULE

1. ACTIVITE PHYSIQUE ET SANTE

Au troisième millénaire, après avoir réduit au maximum les besoins physiques des individus par la technologie, on redécouvre l'importance de l'activité physique pour le maintien de la santé.
Chez les personnes malades (infarctus du myocarde, lombalgie, cancer, diabète… la liste est longue), le mouvement général va aussi à l'encontre des vieux dogmes médicaux associant maladie et repos obligatoire allongé.

Aujourd'hui, l'activité physique régulière fait partie de la prise en charge à part entière de ces pathologies. Quand on considère que les muscles représentent près de 60% du poids corporel, on comprend que notre corps est programmé pour bouger.

Mais quelle est la réalité en France ?

Une étude réalisée en 2009, sur l'activité physique de la population adulte montre que :

- Moins de 50% atteint un niveau d'activité physique « bénéfique pour la santé »
- 25% ne pratique pas ou peu d'activité physique.

Au niveau international :

Selon le Professeur Martine DUCLOS, Conseillère scientifique auprès du Ministère des Sports : depuis 2012, l'inactivité physique est la première cause de mortalité évitable dans le monde (causant plus de décès que le tabagisme). Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'inactivité physique est responsable, à elle seule, de 10% des décès en Europe.

Inactivité physique et sédentarité : quelle différence ?

On considère que l'on est **inactif physiquement** lorsqu'on effectue moins de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, ce qui correspond à moins de 30 minutes de marche quotidiennes pendant 5 jours à bon rythme.

L'inactivité physique est à distinguer de la **sédentarité**, qui est le temps passé assis ou allongé pendant la période d'éveil (entre le lever et le coucher). On recommande de passer moins de 8 heures par jour assis, entre le lever et le coucher. Et pourtant, la sédentarité, concerne plus de 70% de la population qui reste plus de 8 heures assis chaque jour.

2. LES BENEFICES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE SUR LA SANTE

L'activité physique peut diminuer significativement la mortalité précoce. Ajouter à son mode de vie 15 minutes de marche tous les jours diminue la mortalité de 14% (que l'on soit jeune ou âgé, homme ou femme, en bonne santé ou non, obèse ou non, diabétique ou non…).

L'activité physique se définit par *« tout mouvement produit par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos »*. (Professeur Martine DUCLOS). On la retrouve dans 4 conditions différentes de la vie quotidienne :

- **Lors des activités professionnelles** : cette condition touche moins de 10% de la population en France (les maçons, les boulangers…)
- **Lors des déplacements dits « actifs »** (marche, vélo…)
- **Dans le cadre de la vie domestique :** tâches ménagères qui prennent du temps et représentent une activité physique relativement intense **(**ménage, rangement…)
- **Durant les loisirs** : (sport, jardinage, bricolage...).

L'activité physique recouvre donc un vaste spectre de possibilités, le sport n'en représentant qu'une partie.

Sur ces points, quelle est la situation de la France ?

- 48% des hommes et 41% des femmes déclarent exercer une activité physique répondant aux recommandations, ce qui correspond à 45% de la population globale. En fait, les données étant déclaratives, les résultats sont très probablement surestimés.
- Chez l'enfant, les recommandations sont de 60 minutes d'activité intense par jour. Or, d'après une étude réalisée à l'aide d'accéléromètres[1], les garçons et les filles de 10-11 ans réalisent en moyenne, respectivement, 32 et 18 minutes d'activité physique par jour, ce qui donne globalement 25 minutes quotidiennes en moyenne. Seuls 5 à 9% des enfants respectent donc les recommandations en vigueur.
- La France est championne d'Europe en matière d'espérance de vie[2].
- En revanche, notre pays se classe 10ème en Europe pour l'espérance de vie sans incapacité[3] (nombre d'années vécues avant la survenue des premières incapacités ou des maladies invalidantes).

  Il a été montré que l'activité physique et sportive peut contribuer à retarder l'âge de la survenue de pathologies chroniques et peut faire gagner 14 années de vie en bonne santé.

[1] Marqueurs objectifs de mouvement
[2] en 2012, l'espérance de vie est de 78,7 ans pour les hommes et de 85 ans pour les femmes.
[3] En France, les femmes développent leur première pathologie chronique à 63,5 ans, les hommes, à 61,9 ans.

Les bénéfices du Sport Santé dans les dimensions physiques, psychologiques, sociales

AXE PHYSIQUE

- accomplissement des actes de la vie quotidienne et professionnelle sans peine et sans fatigue ;
- meilleure gestion de sa dépense énergétique ;
- connaissance de son schéma corporel ;
- prévention des chutes ;
- indépendance fonctionnelle ;
- aisance et harmonie dans les gestes ;
- plus de facilité à réaliser un effort physique ;
- modification de la silhouette ;
- meilleure récupération ;
- entretien et gestion du tonus ;
- diminution de l'essoufflement ;
- meilleure mobilité et souplesse des articulations ;
- prévention des risques pour la santé ;
- meilleure adaptation à l'environnement.

AXE PSYCHOLOGIQUE

- confiance en soi ;
- prise de décision plus efficace ;
- maintien de l'activité intellectuelle ;
- concentration ;
- diminution, gestion du stress ;
- régulation des tensions ;
- meilleure qualité du sommeil ;
- dépassement de soi ;
- meilleure adaptation aux situations ;
- énergie et motivation ;
- découverte de situations et d'activités nouvelles, gestion de la nouveauté ;
- apprentissage et adaptation.

AXE SOCIAL

- renforcement du lien social ;
- développement durable/engagement ;
- coopération ;
- entraide et solidarité ;
- attention à l'autre ;
- sentiment d'appartenance et cohésion sociale ;
- engagement.

« Les Fondamentaux du Sport Santé - 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants » - Fédération Française EPGV - Isabelle GAUBERT, Olivier BERAGUAS, Véronique BAURET et Emmanuel BONNAVENTURE – édition AMPHORA – Juin 2014.

3. LES OBJECTIFS DU KIT PING FORME ET SANTE

3.1. ASSOCIER PLAISIR ET ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE

Il est de coutume de penser que l'activité physique va de pair avec la volonté et la souffrance. Cela peut constituer une réalité si l'on s'astreint à la pratique d'une discipline monotone et solitaire.
A l'encontre de ces préjugés, PING FORME ET SANTE souhaite transposer un jeu particulièrement populaire[4] - Qui n'a pas joué au moins une fois dans sa vie au ping-pong ? - à une activité non seulement ludique mais également bénéfique à l'amélioration de la forme physique de ses pratiquants.
Par ailleurs, l'important n'est pas seulement de démarrer une activité physique mais de la maintenir durablement. Il est donc nécessaire que celle-ci soit associée au plaisir, à la variété, parfois à un collectif, au partage…

3.2. MAINTENIR OU AMELIORER QUALITES PHYSIQUES ET MOTIVATION

C'est l'objectif de ce programme que de s'adapter à chacun, au sein d'un groupe constitué, et respecter son rythme de progression que ce soit au niveau de la condition physique et/ou du niveau de la pratique du ping.

Au niveau de la condition physique :
Une évaluation de la condition physique de chacun des pratiquants constitue la partie préliminaire de notre programme. Quatre qualités essentielles au maintien de la condition physique sont ainsi mesurées :

- L'EQUILIBRE
- LA SOUPLESSE
- LA FORCE
- L'ENDURANCE

Cette évaluation, nécessaire pour adapter les séances initiales, évoluera obligatoirement avec une pratique physique régulière. Il sera donc nécessaire de mesurer, chaque trimestre, cette évolution en fonction du temps consacré, élément essentiel de motivation pour le pratiquant.

Au niveau de la pratique de l'activité :
De la même manière que pour la condition physique, il conviendra donc dans un premier temps, d'évaluer le niveau de pratique de chacun, qu'il soit débutant ou pratiquant, afin que les exercices et jeux préconisés soient en adéquation avec son savoir-faire. Dans un deuxième temps, il conviendra à chacun de trouver un partenaire (ou binôme) de préférence d'un niveau équivalent ou approchant du sien, au sein d'un groupe constitué.

3.3. PROPOSER DES SEANCES PROGRESSIVES ATTRAYANTES

Chaque séance progressive proposée comporte trois plats principaux à son menu :

- **Du travail technique** avec un binôme permettant d'améliorer son habileté et son expertise sur les coups proposés ;
- **Du travail physique** au panier de balles permettant d'améliorer ses performances physiques en relation avec le ping. Un exercice complet où chacun réalise le même effort : le bon technicien qui renvoie beaucoup de balles comme le moins bon qui met la balle très vite hors de la table ;
- **De l'opposition qui** constitue la nature **même d'un sport** duel tel que le ping peut l'être. Composé d'un match de simple ou de double, cet exercice proposé intègre le travail technique précédemment effectué en début de séance.

Encadrés par une « mise en bouche » permettant d'activer ses fonctions vitales (échauffement) et par un retour au calme axé sur les étirements et la relaxation, nos trois plats devraient plaire à plus d'un consommateur dont nous espérons qu'il pourra trouver le plaisir qu'il recherche dans l'activité qui lui est ainsi proposée.

3.4. DISPOSER D'OUTILS DE MESURE DE LA PROGRESSION

L'entretien de la motivation, paramètre essentiel du plaisir et des effets bénéfiques ressentis, passe au premier plan de nos préoccupations. Aussi, compte tenu de l'évolution des technologies actuelles, nous nous sommes autant préoccupés de l'élaboration d'outils de mesure permanents que de la construction de séances progressives en fonction de l'évaluation initiale.
Chaque participant à ce programme pourra ainsi en permanence, s'auto évaluer, séance après séance, sans même attendre l'échéance cruciale des tests trimestriels d'évaluation de sa forme physique ou de son niveau ping.

[4] 5 millions de pratiquants français selon les sources de l'INSEE.

Relativement à cette attente, nous avons conçu :

- un **carnet « PROGRESS » :** carnet de bord à rédiger, comme tout capitaine de marine à bord de son navire.

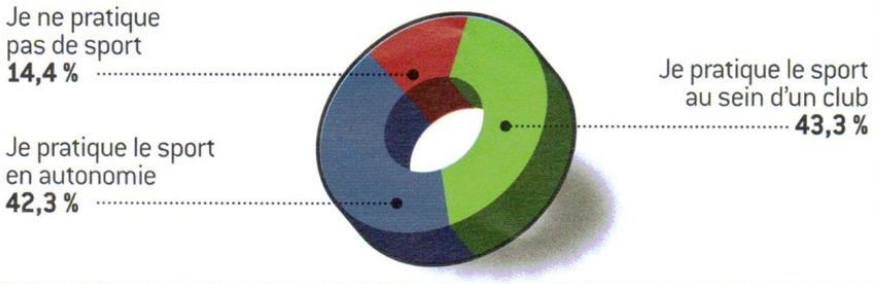
  Ce carnet renferme de nombreuses fiches d'évaluation des séances effectuées, consignant vos mesures, résultats et annotations lors de (ou après) chacune d'elles.

- En complément, **4 fiches signalétiques individuelles** permettront d'actualiser les mesures des tests périodiques à passer chaque trimestre (EVALFORME et EVALPING) afin d'être en capacité d'évaluer la progression individuelle, tant sur le plan physique que spécifique.

Ce que veulent les seniors

L'Afnor a réalisé une étude auprès de 1 145 seniors sur leurs attentes de consommation. 85,6 % des seniors interrogés pratiquent une activité sportive en club ou en toute autonomie. « Ce sont surtout l'absence de structure, le coût élevé des abonnements, la peur de s'inscrire seul ou l'absence de sport adapté à la condition physique des âgés à proximité de leur lieu de vie qui limitent la pratique », souligne l'étude.

En ce qui concerne votre pratique du sport/activité physique :



Pourquoi ne pratiquez-vous pas d'activité sportive ? (1)	
Je n'ai pas trouvé de structure ou organisation adaptée à mes besoins	54,5 %
Le coût est trop élevé	41,8 %
Je n'ose pas pratiquer/m'inscrire à un sport seul(e), je préférerais pratiquer avec quelqu'un	34,5 %
Je n'ai pas le temps	27,3 %
Les horaires ne me conviennent pas	21,8 %
Le sport que j'aimerais pratiquer n'est pas proposé dans ma commune ou dans les environs	16,4 %
Je n'ai pas la condition physique pour pratiquer un sport	12,7 %
Je n'ai pas de possibilité pour m'y rendre	9,1 %
Je n'ai pas le matériel sportif adapté	5,5 %

Quelles sont ou seraient vos attentes éventuelles dans le secteur des sports ? (1)	
Pouvoir pratiquer près de chez moi	53 %
Avoir la possibilité de faire du sport adapté à ma situation	51,7 %
Rencontrer d'autres personnes	48,6 %
Avoir la possibilité de découvrir de nouvelles activités sportives dans ma commune	46,8 %
Autres	3,1 %

(1) Le total n'est pas égal à 100 % car les répondants pouvaient cocher plusieurs réponses.
Plus d'informations sur : www.silvereco.fr/wp-content/uploads/2014/12/afnor-etude-silver-economie-dec2014-2.pdf

Etude AFNOR réalisée en Décembre 2014

1ère PARTIE :

LE KIT PING FORME ET SANTE EN DETAIL

Les différents éléments constitutifs de ce programme sont présentés dans un « Kit PING FORME ET SANTE » produit par la Ligue Languedoc-Roussillon de Tennis de Table et agréé par le Pôle de Compétences de la Région Languedoc-Roussillon-Midi-Pyrénées, représentant le médecin régional Jeunesse et Sports ainsi que l'Agence Régionale de la Santé.

Les mesures d'évaluation dont il est question dans les différents tests pratiqués nécessitent également un matériel minimal.
Il en est de même pour la mise en place d'exercices spécifiques appropriés.

S'il n'est pas forcément obligatoire de procéder à l'achat de tables, leur présence rendra plus motivante l'approche de la discipline. Il est néanmoins possible de pallier à l'absence de celles-ci en se procurant des « Rollnets Artengo », filets qui se posent sur n'importe quelle table courante ou bien de mini-tables adaptables. Ainsi, n'est-il pas obligatoire de disposer d'une salle de sports équipée de tables de ping pong et rien n'empêche une institution d'utiliser une salle de réunion pour débuter la pratique du Ping Santé ou un particulier d'utiliser son salon pour pratiquer le Ping Forme !

Un minimum d'investissement matériel est toutefois obligatoire et plus le matériel nécessaire sera fourni, plus la satisfaction des pratiquants sera importante.

1. LE CONTENU DU KIT PING FORME ET SANTE

Plus de 200 Fiches pelliculées brillantes

- **50 Fiches Tests Evaluation** + Grilles de saisie et mesure des résultats + Méthodologie du passage de tests.
  - *14 EVALFORME : 7 tests physiques critérisés*
  - *36 EVALPING : positionnement de niveau*

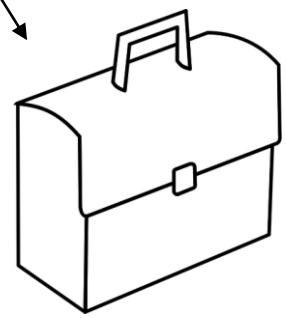
- **Plus de 160 Fiches EXERPING**
  - Fiches explicatives :
    - *PREPAPING (Echauffement) et RECUPING (Etirements)*
    - *TECHNIPING : Technique*
  - 66 Fiches EXERPING Débutants : Niveau 1 (20) + Niveau 2 (26) + Niveau 3 (20)
  - 93 Fiches EXERPING Pratiquants : Niveau 1 (47) + Niveau 2 (21) + Niveau 3 (25)

Chaque fiche comporte une présentation de la séance puis détaille chaque partie :

- Echauffement (15' maxi) permettant de préparer le corps à la séance
- Travail technique (30' maxi) permettant de progresser sur les coups proposés
- Travail physique (30' maxi) permettant d'améliorer sa forme en relation avec le ping
- Opposition (30' maxi) permettant le comptage de points et l'aspect ludique
- Etirements / retour au calme (15' maxi) permettant de faire le bilan de la séance

En outre, chaque séance comporte un tableau de mesures semblable à ceux figurant sur les fiches de tests et prenant en compte l'évaluation de la séance à la fois en termes physiques mais également techniques. En fonction de la réussite et de l'utilité de la séance pour les sujets, celle-ci peut ainsi être reproduite aux fins d'amélioration.

MANUEL PING FORME ET SANTE



CLEF USB, support informatique comportant

- **Diaporama de présentation des programmes**
- **Carnet PROGRESS**
- **Répertoire EXERPING**
- **Fiche EVALPINGFORME individuelle automatisée (sous Excel)** qui engendre également des graphiques automatiques lorsqu'elle est saisie dans le tableur Excel. Il est donc important qu'elle puisse être utilisée de cette manière pour rentrer informatiquement les résultats après les tests effectués
- **Dispositif de formation de cadres**
- **Vidéos de coups techniques**

REPERTOIRE EXERPING

Feuille plastifiée A3 dépliable et affichable, synthétisant verticalement les différentes séances de chaque niveau, faisant face horizontalement à la répartition des efforts physiques à fournir pour chacune des séances.
Recto : débutant / Verso : pratiquant

CARNET DE PROGRESSION INDIVIDUELLE « PROGRESS »
Carnet de suivi de séances d'entraînement et d'auto-évaluation

Les mesures de tests EVALFORME et EVALPING sont susceptibles d'être actualisées chaque trimestre ou semestre, en fonction du nombre de séances effectuées dans la période.
Chacune des séances proposées permet en outre de mesurer son niveau individuel de capacités tant physiques que techniques, à l'aide du tableau de mesures intégré à la fiche de séance proposée.
Chaque participant sera ainsi en capacité, soit en auto-évaluation soit en relation avec son partenaire de séance (ou binôme) d'évaluer la qualité de la séance effectuée.
Ce livret propose ainsi un ensemble de fiches de mesures et de notations, à disposition pour chaque séance effectuée ainsi que pour les tests périodiques qui seront effectués.

Il est présenté sous la forme d'un carnet collé de 50 pages, accompagné de 4 fiches d'évaluation individuelles.

PROGRAMME DE FORMATION D'ENCADRANTS PING FORME-SANTE

Mise en forme des tableaux du programme détaillé et répondant aux attentes des normes des OPCA (Organismes Paritaires de Collecte des Adhésions) en ce qui concerne l'acquisition des compétences requises pour pouvoir animer ou encadrer le public sédentaire, vieillissant ou malade. *(Ce programme ne sera accessible et imprimable que sur la clef USB fournie avec le kit pédagogique car ne concernant pas la majorité des publics).*

2. UTILISATION DES FICHES EVALPING ET EVALFORME : EVALUATION

2.1. QUESTIONNAIRE PREALABLE A LA PASSATION DES TESTS

La passation des tests d'évaluation de la forme physique est soumise à la vérification préalable de l'état de santé de chaque personne souhaitant pratiquer l'activité.
A défaut de présentation d'un certificat médical, le questionnaire d'Aptitude aux Activités Physiques (Q-AAP) présenté ci-dessous, devra obligatoirement être rempli par chaque sujet.

QUESTIONNAIRE Q-AAP SUR L'APTITUDE A L'ACTIVITE PHYSIQUE

	QUESTIONS	OUI	NON
1	Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous aviez des problèmes cardiaques et que vous ne deviez pas faire d'exercice sans avis médical ?		
2	Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique ?		
3	Au cours du dernier mois écoulé, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors des périodes autres que celles où vous participez à une activité physique ?		
4	Eprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance ?		
5	Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique ?		
6	Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque ?		
7	Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique ?		

Aucune réponse positive : apte à passer les tests

Au moins une réponse positive :
Besoin d'une autorisation médicale préalable

Dans le cas où une seule des réponses aux questions posées dans ce questionnaire serait positive, il est instamment recommandé au sujet de reporter la passation des tests d'évaluation après délivrance d'un certificat médical de son médecin traitant, l'autorisant à la pratique sportive.
Ce questionnaire sera obligatoirement tenu confidentiel par l'animateur responsable du groupe, comportant des données personnelles.
La responsabilité de ce dernier serait engagée en cas de non-respect des recommandations énoncées.

2.2. EVALUATION DE LA FORME PHYSIQUE

2.2.1. EQUILIBRE

Les chutes deviennent plus fréquentes au fur et à mesure de l'avancée en âge. Il s'agit d'ailleurs de l'un des facteurs prépondérants de l'autonomie d'une personne. **La chute chez les personnes de plus de 65 ans est la première cause de décès accidentelle chez les seniors**. Il est donc important de mesurer le niveau d'équilibre général d'un sujet.

2.2.1.1. EQUILIBRE STATIQUE (UNIPODAL)

Objectifs : Mesure de l'efficacité du contrôle de la posture sur un support de surface réduite.

Description : En chaussures de préférence, se tenir en équilibre sur une jambe, le pied de la jambe opposée étant élevé devant soi à hauteur du genou de la jambe d'appui, bras relachés de chaque coté du corps. L'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet a une position correcte. Il arrête le chronomètre dès la perte d'équilibre (le sujet commence à bouger ou le pied n'est plus à la hauteur souhaitée).
Le sujet change ensuite de jambe d'appui au bout de 30 secondes maximum.

Résultats : Le résultat est noté en secondes ; on additionne la durée d'équilibre maintenue sur chaque jambe ; la durée maximale du test est de 60 secondes. Le test se réalise les yeux ouverts pour les sujets agés de 40 ans ou plus. Les yeux seront femés pour les sujets de moins de 40 ans.

2.2.1.2. EQUILIBRE DYNAMIQUE (BIPODAL ARRIERE)

Objectifs : Mesure de l'efficacité du contrôle postural, en appui sur une surface réduite, avec suppression du contrôle visuel de l'action au cours d'un déplacement.

Description : Le sujet doit marcher en arrière, le plus vite possible, en regardant droit devant, sur une ligne de 6 m, la pointe de la chaussure arrière touchant le talon avant, toute la surface du pied en contact avec le sol. Les bras servent à s'équilibrer sans dépasser la hauteur des épaules.
Il y a erreur lors de la sortie de la ligne ou du non contact entre le talon et la pointe.
Le chronomètre est déclenché au premier contact talon-pointe et arrêté au franchissement du point d'arrivée des 6 m.
3 essais sont réalisés et le meilleur des 3 essais sans erreur est pris en compte.

Résultats : Une erreur à chacun des 3 essais entraîne la cotation zéro. Le résultat est noté en secondes.

2.2.2. SOUPLESSE

La souplesse est une qualité physique qui décline fortement avec l'âge. Il est donc essentiel de l'entretenir, d'autant qu'il s'agit d'une qualité qui entre en jeu dans l'élasticité musculaire donc la vitesse du mouvement.

2.2.2.1. SOUPLESSE DU HAUT DU CORPS (MOBILITE SCAPULO-HUMERALE)

Objectifs : Estimation de la mobilité de la région de l'épaule et du cou.

Description : Le sujet se tient debout, le dos plaqué au mur ; les pieds doivent être à environ 25 cm du mur. Les fesses, le dos et les omoplates doivent rester en contact avec le mur.
Le sujet lève les mains au-dessus de la tête aussi haut que possible en gardant les bras le long des oreilles.
Il essaie de plaquer le dos des mains contre le mur, tout en gardant les coudes et les poignets tendus.

Résultats : La mesure consiste en une estimation visuelle des limites :
5. Pas de restriction, le dos entier de la main est en contact avec le mur ;
3. Limitation modérée, seuls les doigts touchent le mur ;
1. Limitation importante, la main n'est pas en contact avec le mur.

2.2.2.2. SOUPLESSE DU TRONC (FLEXION AVANT)

Objectifs : Mesure de l'amplitude de flexion avant du tronc.

Description : Le sujet est debout, jambes tendues.
Il fléchit le tronc en amenant ses mains le plus bas possible sans plier les jambes avec un mouvement de bascule vers l'avant, progressif et sans secousse.

L'évaluateur apprécie le point d'arrivée des mains par rapport au sol, entre milieu des tibias et pose des paumes de mains au sol.

Résultats : Le résultat est noté pour obtenir un indice EVALFORME de 1 à 5.

2.2.3. FORCE

La force constitue typiquement l'une des qualités qui dégénèrent fortement lorsque le sujet devient sédentaire, ce qui est généralement le cas au fil des années. Une mobilisation régulière des muscles étant nécessaire pour maintenir cette qualité à un niveau minimal.

2.2.3.1. FORCE DE LA MAIN (PREHENSION)

Description : Le sujet est assis sur une chaise, l'avant-bras du côté testé reposant sur la cuisse, paume de la main orientée vers le haut, le bras et le coude, en contact avec le corps. Au signal de l'évaluateur, le sujet doit serrer le dynamomètre le plus fort possible.

Résultats : 2 essais sur chaque main : enregistrer le meilleur des 2 essais de chaque main puis les additionner et faire la moyenne. Résultat à 0,5 kg près.

2.2.3.2. FORCE DES JAMBES (QUADRICEPS)

Objectifs : Evaluation de la force dynamique des quadriceps qui reflète la puissance des membres inférieurs et la capacité des muscles à se contracter pour produire un mouvement.

Description : Le sujet se tient assis sur une chaise et va se redresser debout et genoux tendus, le plus grand nombre de fois possible sur une durée chronométrée de 30 secondes.
Les bras sont placés en croix sur la poitrine.

Résultats : Un seul essai chronométré, l'évaluateur notant le nombre de relevés effectués pour obtenir une indice EVALFORME de 1 à 5.

2.2.4. ENDURANCE

Principal facteur d'amélioration des capacités cardiovasculaires, l'endurance est corrélée au contrôle de la fréquence cardiaque (Vo2Max) durant l'activité physique. Le test de marche de six minutes est ainsi le plus long des sept tests proposés mais également l'un des plus importants. Il est également conseillé de le faire en premier pour servir d'échauffement.

2.2.4.1. ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE (MARCHE RAPIDE 6 MINUTES)

Objectifs : Permet d'évaluer l'endurance cardio-vasculaire (capacité aérobie) et la mobilité.

Description : Le sujet marche le plus vite possible durant 6 minutes en faisant des navettes sur une distance aller-retour de 30m.
On mesure à la fois la durée de l'épreuve et la fréquence cardiaque à l'arrivée du parcours.

Résultats : Les résultats sont exprimés sous la forme d'un indice de forme calculé à partir du sexe, de l'âge et de la distance parcourue.

2.2.5. ANALYSE DES RESULTATS

Les résultats obtenus lors de chacun des 7 tests précédents d'évaluation de la forme physique sont consignés dans une grille de cotation permettant de déterminer un niveau (sur une échelle de 1 à 5) en fonction de l'âge du sujet, pour chacun des 4 grands domaines répertoriés ci-dessus.

On pourra ainsi mieux évaluer quels domaines les sujets doivent privilégier afin d'améliorer leur état de forme général.

INDICE POUR LES FEMMES					
21 à 30 ans	31 à 40 ans	41 à 50 ans	51 à 60 ans	61 ans et +	indice
60 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	5
50 - 59	50 - 59	46 - 59	41 - 59	31 - 59	4
41 - 50	41 - 50	31 - 45	27 - 40	21 - 30	3
26 - 40	26 - 40	21 - 30	14 - 26	10 - 20	2
< 26	< 26	< 21	< 14	< 10	1

INDICE POUR LES HOMMES					
21 à 30 ans	31 à 40 ans	41 à 50 ans	51 à 60 ans	61 ans et +	indice
60 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	5
50 - 59	50 - 59	48 - 59	46 - 59	36 - 59	4
43 - 50	43 - 50	37 - 48	32 - 45	21 - 35	3
36 - 42	36 - 42	30 - 36	15 - 31	10 - 20	2
< 36	< 36	< 30	< 15	< 10	1

2.3. EVALUATION DU NIVEAU DE PRATIQUE

Un panel important d'exercices de progression divers et variés existe dans le catalogue du tennis de table, allant du débutant au joueur confirmé.
Le but de la pratique étant ici d'améliorer parallèlement l'état de forme des sujets et leur maîtrise de l'activité, il nous faudra également répertorier les exercices spécifiques en relation avec les qualités physiques à développer de manière prioritaire… sans pour autant délaisser l'aspect ludique et convivial de la discipline, moteur essentiel du plaisir et de la motivation intrinsèque d'une activité physique.

L'objectif prioritaire consistera donc à croiser les données entre la grille de cotation de l'état de forme physique et le catalogue d'exercices à notre disposition en fonction du niveau de pratique du sujet afin que sa progression recouvre à la fois les champs physiologiques et pongistes.

2.3.1. TESTS D'EVALUATION DU NIVEAU PONGISTE

Lors de la première ou des deux premières séances, comme pour l'évaluation du niveau de forme, la difficulté consistera à déterminer le niveau de savoir-faire pongiste des participants.
Le premier outil pour déterminer si l'on a à faire à un débutant ou un pratiquant est donc un questionnaire permettant au sujet d'orienter ce choix en répondant aux questions concernant sa pratique passée de l'activité.

2.3.1.1. QUESTIONNAIRE Q-NP

Le questionnaire Q-NP (Questions sur le Niveau Pongiste) constitue un vrai positionnement du participant à l'égard de la pratique spécifique qu'il a pu avoir dans l'activité choisie.

QUESTIONNAIRE Q-NP SUR LE NIVEAU PONGISTE

	QUESTIONS	OUI	NON	
1	Avez-vous déjà pratiqué le ping pong au cours de votre vie ? En cas de réponse positive, merci de répondre aux questions suivantes.			**Réponse négative = Tests EVALPING Débutant Niveau 1** **Le questionnaire est terminé.**
2	Avez-vous pratiqué de nombreuses fois, que ce soit à domicile, chez des amis ou dans une structure sportive ou de loisirs ?			**Réponse négative = Tests EVALPING Débutant Niveau 1** **Le questionnaire est terminé.**
3	Battez-vous régulièrement les gens auxquels vous êtes confronté ? Diriez-vous que vous jouez correctement au ping-pong ?			**Réponse négative = Tests EVALPING Débutant Niveau 2** **Le questionnaire est terminé.**
4	Ou vous estimez-vous comme un bon joueur voire plus ?			**Réponse négative = Tests EVALPING Débutant Niveau 2** **Le questionnaire est terminé.**
5	Avez-vous déjà pris des cours ou participé à des entraînements dans un club ? (si oui, précisez la durée en mois dans la colonne suivante)			**Réponse négative = Tests EVALPING Débutant Niveau 2** **Le questionnaire est terminé.**
6	Avez-vous déjà joué au tennis de table en compétition ? (si oui, précisez le niveau de compétition)			**Réponse négative = Tests EVALPING Débutant Niveau 3** **Le questionnaire est terminé.**
7	Avez-vous déjà été classé (précisez le niveau si c'est le cas) ?			**Réponse négative = Tests EVALPING Débutant Niveau 3** **Réponse positive = Tests EVALPING Pratiquant Niveau 1**

2.3.1.2. TESTS EVALPING DEBUTANT

Tout débutant devra commencer par un premier niveau d'initiation, détaillé dans le chapitre suivant, avant de pouvoir accéder progressivement aux niveaux supérieurs.
Afin de déterminer le moment du passage à un niveau supérieur de pratique, des tests EVALPING DEBUTANT de niveau 1, 2 et 3 ont été élaborés.
Ces tests pouvant être effectués lorsque le participant atteint régulièrement des indices 4/5 lors de ses séances de pratique ou bien périodiquement (trimestriellement) en même temps que le contrôle de tests EVALFORME.

2.3.1.3. TESTS EVALPING PRATIQUANT

Le pratiquant occasionnel sera le plus souvent positionné au niveau 2 ou 3 des tests EVALPING DEBUTANT proposés.
Cependant, le questionnaire préalable de niveau pongiste (Q-NP) lui permet de renseigner plus précisément ses acquis d'expérience de pratique, ce qui peut déterminer la passation du niveau 1 des tests EVALPING PRATIQUANT pour ceux qui ont déjà participé à des entraînements ou des compétitions en club, ou ayant déjà obtenu un classement pongiste fédéral.
Comme pour le débutant, trois niveaux de tests sont proposés au pratiquant, lui permettant d'accéder à un niveau supérieur de pratique effectués lorsque le participant atteint régulièrement des indices 4/5 lors de ses séances de pratique ou bien périodiquement en même temps que le contrôle de tests EVALFORME.

Il serait fastidieux de décrire ici la teneur des 60 tests EVALPING, puisque 10 tests sont réalisés pour chacun des trois niveaux, tant pour les débutants que pour les pratiquants. Ces tests sont étroitement corrélés pour chaque niveau, à la présentation qui suit des éléments progressifs à acquérir pour accéder à la pleine maîtrise de l'activité.

2.3.2. DEBUTANT

Le débutant ne maîtrise pas la manipulation de l'outil qui est nouveau pour lui. Son schéma corporel doit donc apprendre à incorporer cet outil supplémentaire qu'est la raquette avec ses spécificités : rebond, frottement, vitesse, dimensions.

2.3.2.1. INITIATION

2.3.2.1.1. Bases

Se déroulant souvent hors de la table, l'initiation va permettre de se familiariser avec la prise de raquette, les espaces coup droit et revers, la maîtrise du rebond de la balle, l'envoi de la balle sur une cible horizontale, le renvoi de la balle sur un mur ou une demi-table, les notions de frappe et de frottement, l'orientation de la raquette en fonction de la trajectoire et de l'effet, le dosage de la force à employer pour maîtriser les outils raquette et balle en relation avec l'espace…

2.3.2.1.2. Actions

La seconde partie du domaine de l'habileté manuelle concernera les actions pouvant être effectuées par la raquette sur la balle qui sont au nombre de 4 : pousser, taper, amortir et frotter. Chacune d'entre elles nécessite un travail d'habileté spécifique.

2.3.2.1.3. Mobilité

Une troisième partie communément appelée « déplacements » va permettre de s'initier au meilleur placement possible du corps par rapport à la balle afin de la renvoyer le plus efficacement possible dans le demi-camp adverse.
Cette mobilité passe par la mobilisation du train inférieur en commençant par les appuis des pieds au sol, la triple flexion des articulations et le gainage du bassin.

2.3.2.2. APPRENTISSAGE

2.3.2.2.1. Technique

Après un temps d'initiation permettant la familiarisation avec le matériel spécifique, l'espace, les rebonds et trajectoires de balles, les actions sur la balle ; succèdera l'apprentissage des familles de coups techniques proprement dit : services et remises, attaques, poussettes et défenses.

2.3.2.2.2. Tactique

L'objectif de toute confrontation en sports de raquette étant de placer la balle hors de portée de son opposant, il est essentiel que l'apprentissage technique débouche sur l'utilisation rationnelle des coups préalablement appris.
Les bases de la préparation d'un échange aboutissant à un point marqué constituent donc la première marche vers une recherche intelligente de l'opposition avec le partenaire.

2.3.2.3. PROGRESSION

2.3.2.3.1. Variation des coups techniques

La fin du programme débutant préfigure déjà le début du programme pratiquant.
La régularité des échanges est une condition essentielle pour l'amélioration des automatismes permettant l'augmentation de la vitesse du jeu.
Un certain nombre de paramètres doit rester fixe afin d'assimiler la technique en mouvement nécessaire aux combinaisons de coups à utiliser en fonction des différents placements de balle.
Cependant, il est nécessaire d'être en capacité de varier ses coups pour maîtriser au mieux sa technique et obliger l'opposant à s'adapter sans cesse aux changements imprévisibles des coups reçus…

2.3.2.3.2. Utilisation des coups techniques

Le tennis de table n'étant pas un sport artistique, les coups techniques ne servent que dans une optique de concrétisation dont l'objectif est de gagner un point ou de le faire perdre à son adversaire au moyen de l'échange.
L'enchaînement de la logique du jeu s'emboîte donc nécessairement, parallèlement à l'amélioration de la technique.
Dans le domaine tactique, l'accent portera sur ce que l'on dénomme « schèmes de jeu » soit la manière de marquer un point : prise d'initiative, contre initiative, coup fort, placement-vitesse, rotation, faire faire la faute.
L'opposition conciliante autorise un certain degré de fixation des paramètres auquel on ajoute une certaine liberté de choix au joueur, lui permettant de passer progressivement à la situation libre. On permet ainsi la transition d'un entraînement purement technique vers le technico-tactique.

Les exercices contenus dans les fiches de séances EXERPING du niveau 3 DEBUTANT, s'ils constituent une simplification de la première partie du niveau 1 PRATIQUANT, concernent également l'amélioration technique des coups (gestuelle) à la table.

2.3.3. PRATIQUANT

Du pratiquant occasionnel qui a déjà plus ou moins joué à domicile, entre amis ou dans des lieux collectifs, jusqu'au joueur confirmé qui sait renvoyer la balle et produire un certain nombre de coups ou a pratiqué des séances d'entraînement dirigées.
Compléter son bagage technique constitue alors une part nécessaire des exercices à mettre en place car chaque pratiquant assidu d'un loisir souhaite améliorer son savoir-faire dans la discipline choisie.
Mais la priorité consistera ensuite à apprendre à découvrir l'adversaire auquel il est confronté et à répondre le plus efficacement possible en anticipant les réactions adverses.

2.3.3.1. TECHNIQUE

2.3.3.1.1. Gestuelle

Certains coups seront plus efficaces que d'autres. Le travail de progression consistera à renforcer les coups forts tout en améliorant les points faibles : le travail portera plus particulièrement dans cette phase initiale sur l'efficacité biomécanique des coups. Chacun de ceux-ci seront ainsi passés en revue dans le détail afin de les peaufiner, même si le travail physique et l'opposition n'en seront pas pour autant oubliés.

2.3.3.1.2. En mouvement

Être en avance sur la balle envoyée par l'adversaire est un art qui demande à la fois une prise d'information et un temps de réaction rapides, des appuis dynamiques au sol et une technique de déplacement au point.
La mobilité est obligatoire dans ce sport car l'adversaire n'aura de cesse que de mettre la balle hors de portée de son opposant.
Les exercices préconisés dans cette seconde phase de perfectionnement technique seront donc prioritairement axés sur la mise en relation de l'espace avec le temps : trajectoires, directions et placements variés permettant la combinaison de la technique acquise avec le mouvement requis.

2.3.3.1.3. Variations

La variation des coups techniques constitue l'ultime mise au point de l'arsenal d'un pongiste. Être capable avec un même coup d'impulser plus ou moins de rotation dans la balle sans que cela apparaisse aux yeux de son adversaire, le tromper par une balle plus ou moins forte ou rapide sans changer l'apparence de son mouvement, raccourcir ou allonger son placement à volonté sont autant d'affinements pointus nécessaires pour accéder au plus haut niveau de jeu.
Le travail de cette ultime phase de progression technique portera donc essentiellement sur l'utilisation et la maîtrise des rotations que l'on peut produire sur une balle, qu'elles soient simples ou combinées.

2.3.3.2. TACTIQUE

2.3.3.2.1. Schèmes de Jeu

Il s'agit de l'apprentissage de la manière de marquer des points à partir de coups préférentiels commençant par le service ou la remise de service.
Tant l'augmentation du nombre de ces schèmes de jeu que leur variation, constitueront des armes supplémentaires n'autorisant pas l'adversaire à anticiper l'emploi de ceux-ci.
Les pratiquants auront déjà été initiés à l'apprentissage de la tactique, il s'agira donc d'un renforcement de cet aspect du jeu.

2.3.3.2.2. Systèmes de jeu

L'ensemble des schèmes de jeu utilisés préférentiellement par un joueur constitue ce que l'on nomme son système de jeu.
Ainsi, l'on peut distinguer des joueurs qui jouent préférentiellement en vitesse près de la table, en rotation à mi-distance, en défense loin de la table, en recherche du coup fort… développer un système de jeu le plus complet possible et apprendre à jouer sur les points faibles d'un système adverse est un atout stratégique important pour remporter la victoire dans les duels qui se présenteront au joueur.

2.3.3.2.3. Structures de Jeu

Une fois le jeu lancé, lorsque la vitesse de la balle est conséquente, un joueur agit essentiellement par automatismes.
Plus il sera en manque de temps et en position défavorable, plus ses placements de balle seront identiques.
Apprendre à connaître les structures de fonctionnement de son adversaire permet ainsi d'avoir un temps d'avance sur lui afin d'anticiper les coups qu'il s'apprête à envoyer.

2.3.3.3. OPPOSITION

2.3.3.3.1. Gestion du Temps

Le pongiste dispose de trois fois plus de temps de repos que de temps de jeu.
Cela fait de ce sport, non seulement une activité physique aérobie peu fatigante mais également une activité intellectuelle et nerveuse très exigeante.
Le tennis de table ressemble à un jeu d'échecs en mouvement par la confrontation de deux stratégies opposées l'une à l'autre, auquel s'ajouterait une pincée de poker en raison du bluff que l'on peut imposer à son adversaire.

2.3.3.3.2. Gestion du Score

Etant passé de 21 à 11 points, il est devenu beaucoup plus difficile qu'auparavant de gérer une partie car le nombre de points joués a été divisé par deux.
Cependant, s'il est nécessaire d'utiliser ses meilleures armes le plus vite possible, il n'est pas non plus possible de se restreindre à seulement un ou deux schèmes de jeu employés sous peine d'adaptation adverse.

2.3.3.3.3. Jeu en Double

Convivial et ludique, le jeu en double fait appel à une entente entre deux joueurs.
L'un doit jouer pour l'autre et chacun touche la balle à son tour.
Le mouvement est permanent car les deux joueurs ne doivent pas se gêner et libérer l'espace quand vient le tour de l'autre.

3. Utilisation des fiches EXERPING Débutant et Pratiquant : ELABORATION

3.1. ELABORATION DE SEANCES PROGRESSIVES

3.1.1. CROISEMENT DES PARAMETRES

Notre échelle de cotation par QUALITE PHYSIQUE nous permet de dresser un profil individuel initial de forme pour chaque sujet évalué au moyen des tests EVALFORME.
Les cotations 1 et 2 réfèrent à une insuffisance physique donnant lieu à un renforcement obligatoire des exercices consacrés à une qualité donnée.
La cotation 3 constitue une moyenne de l'état de forme pour une qualité évaluée.
Celle-ci peut donc être renforcée ou maintenue en fonction des choix du sujet en relation avec sa motivation pour ladite qualité d'une part et de son importance pour sa forme et sa santé d'autre part.
Les cotations 4 et 5 manifestent un état de forme satisfaisant pour une qualité physique donnée.
Le maintien de cette qualité est donc logiquement requis.

Chaque exercice pongiste répertorié dans le catalogue des 3 niveaux détaillés au chapitre précédent donne lieu à une classification en termes de santé ou de forme physique/psychique mais également pongiste/technique.
Les tests EVALPING, de la même manière que les tests EVALFORME, servant de références pour le passage d'un niveau à un autre.

3.1.2. QUAND ET COMMENT CHANGER DE NIVEAU ?

Les deux marqueurs coexistant sont ceux des tests EVALFORME d'une part, EVALPING d'autre part. Ces tests devront bien évidemment être refaits régulièrement dans le temps, au fur et à mesure de la pratique exercée. La périodicité préconisée est la durée d'un trimestre, à raison de deux séances hebdomadaires de deux heures de pratique, ce qui représente environ un total d'heures cumulées de 4h x 12 semaines = 48 heures.
Bien entendu, si la pratique ne dure qu'une heure ou n'a lieu qu'une seule fois par semaine, cette périodicité augmentera en relation avec le temps global consacré à la pratique de l'activité.
L'auto-évaluation permanente est facilitée par la présence d'un tableau de marque à l'intérieur de chaque séance proposée, montrant quelle intensité physique représente la séance en question.
Le carnet « PROGRESS » permettant d'attribuer une note « technique » pour chacune des séances.

Lorsque le marqueur EVALFORME ne comportera que des cotations de niveau 4/5, cela signifiera alors que le sujet est prêt à passer au niveau supérieur en termes physiques. On augmentera alors l'intensité des demandes en ressources physiques tout en conservant le niveau pongiste pratiqué.

Lorsque le marqueur EVALPING ne comportera que des cotations de niveau 4/5, cela signifiera alors que le sujet est prêt à passer au niveau supérieur en termes pongistes. On passera alors au niveau supérieur en utilisant l'intensité minimale des demandes en ressources physiques pour le niveau considéré.

3.1.3. A CHAQUE NIVEAU SES BENEFICES POUR LA SANTE

La grille de codification des tests EVALPING permet de référencer à quel niveau pongiste se situe le sujet évalué. Elle constituera donc la priorité absolue (ou relative, en fonction des besoins du public) du passage d'un niveau au suivant.

La fiche d'évaluation individuelle globale suivante EVALPINGFORME permet d'obtenir une photographie instantanée (grâce aux graphiques créés automatiquement sur un logiciel tableur informatique) des points forts et faibles d'une personne relativement au croisement des paramètres physiques et pongistes.

Cette fiche, livrée sous forme papier pour le recueil des résultats, sera également présente sous format informatique sur une clef USB accompagnant le programme, de manière à pouvoir bénéficier à la fois de la colorisation des cellules d'indice ainsi que des graphiques automatiquement générés (tels que figurant sur l'exemple suivant).

PHOTO

FICHE D' EVALUATION INDIVIDUELLE PING FORME

NOM | Prénom

Mail | Téléphone | Structure

AGE 21 | Date Naissance | Séances Jours : Heures :

SEXE F | Taille | Poids

DATE D'EVALUATION INITIALE
01-janv 2015

TESTS

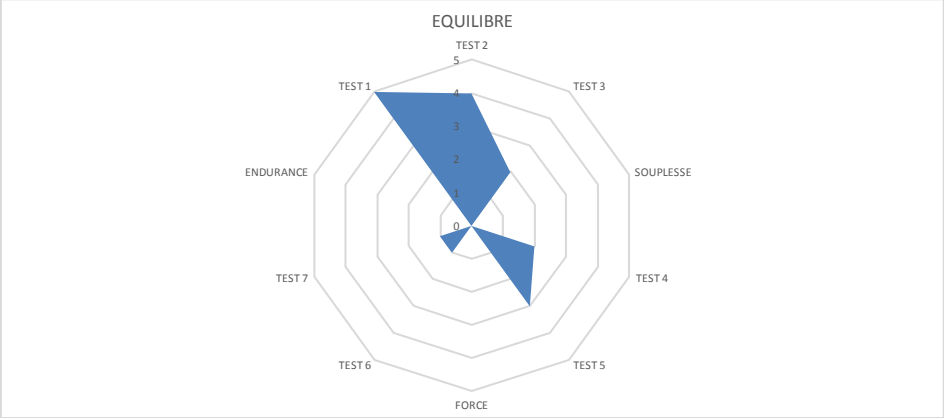
EVALFORME

EQUILIBRE		Mesure	Indice
TEST 2	STATIQUE	55"	4
TEST 3	DYNAMIQUE	32"	2
SOUPLESSE		**Mesure**	**Indice**
TEST 4	EPAULE	4	2
TEST 5	FLEXION TRONC	5	3
FORCE		**Mesure**	**Indice**
TEST 6	PREHENSION	20 KGS	1
TEST 7	JAMBES	18	1
ENDURANCE		**Mesure**	**Indice**
TEST 1	MARCHE (FC = 120)	780 M	5

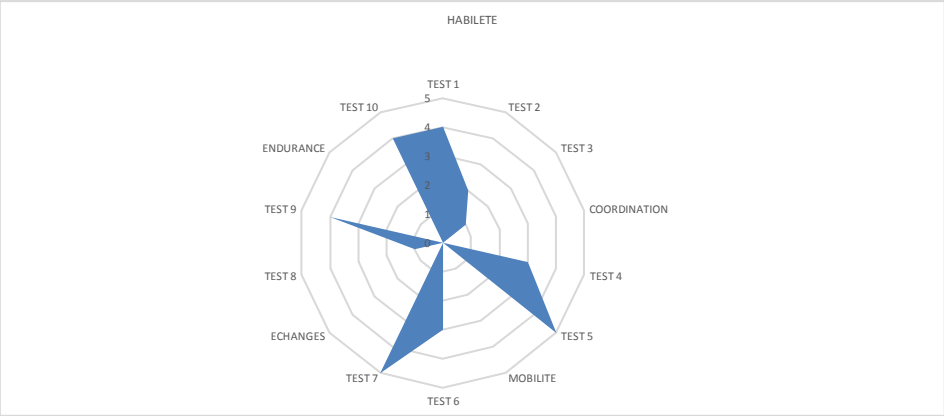
EVALPING DEBUTANT 1

HABILETE		Mesure	Indice
TEST 1	DOSAGE	15	4
TEST 2	CIBLE	5	2
TEST 3	RENVOI	2	1
COORDINATION		**Mesure**	**Indice**
TEST 4	PIEDS	10	3
TEST 5	JAMBES	30	5
MOBILITE		**Mesure**	**Indice**
TEST 6	LATERALE	12	3
TEST 7	GENERALE	20	5
ECHANGES		**Mesure**	**Indice**
TEST 8	COUP DROIT	10	1
TEST 9	REVERS	40	4
ENDURANCE		**Mesure**	**Indice**
TEST 10	CARDIO	3	4

EVALFORME



EVALPING DEBUTANT 1



3.2. ELABORATION D'EXERCICES

Si l'élaboration d'une grille de codification de tests pour évaluer le niveau d'un pongiste est essentielle, celle-ci ne résout pas toutes les demandes exposées préalablement.
Il est également nécessaire de constituer un répertoire d'exercices en regard desquels pourront figurer différents niveaux de ressources physiques mobilisées sans oublier pour autant les axes psychologiques et sociaux mentionnés en préambule.

Chaque niveau pongiste comporte ainsi 4 niveaux physiologiques permettant d'augmenter la mobilisation des ressources pour une qualité répertoriée, pour chaque exercice retenu.

3.2.1. LE REPERTOIRE D'EXERCICES

Tableau synthétique permettant d'avoir une vue globale sur les niveaux d'intensité requis pour chaque qualité physique répertoriée dans une séance d'entraînement.
Il se présente sous la forme d'un tableau dépliant, présentant horizontalement les marqueurs physiques et verticalement les séances par niveau de progression tant pour le débutant que pour le pratiquant.

Extrait du répertoire d'exercices :

MARQUEURS DE FORME →	EQUILIBRE						SOUPLESSE						FORCE						CARDIO		
NIVEAUX DE PRATIQUE ↓	STATIQUE			DYNAMIQUE			TRONC			HAUT			BRAS			JAMBES			CARDIO		
	1-2	3	4-5	1-2	3	4-5	1-2	3	4-5	1-2	3	4-5	1-2	3	4-5	1-2	3	4-5	1-2	3	4-5
DEBUTANT (66 séances)	UNIPODAL			MARCHE ARRIERE			FLEXION			EPAULES			PREHENSION			ASSIS-DEBOUT			ENDURANCE		
DEB1 - INITIATION (19 séances)	Les bases du jeu, l'apprentissage des actions sur la balle et du mouvement sont le socle d'initiation du niveau 1.																				
BASES																					
GENERALES																					
1110 PRISE RAQUETTE	●			●			●			●			●			●			●		
1111 REGLES JEU	●				●		●			●			●			●				●	
1112 REGLES SERVICE	●			●			●			●			●			●			●		
1113 MOUVEMENT		●			●		●			●			●				●			●	
1114 COUP DROIT		●			●		●			●				●		●			●		
1115 REVERS		●			●		●			●				●		●			●		
ACTIONS																					
TAPER																					
1210 FRAPPE			●	●			●			●					●		●		●		
1211 BALLES HAUTES			●			●		●		●					●		●				●
PORTER																					
1220 PORTER		●		●			●				●		●			●			●		
1221 POUSSER		●		●			●				●		●			●			●		
AMORTIR																					
1230 LOIN		●		●				●				●	●			●			●		
1231 PRES		●		●				●				●	●			●			●		
FROTTER																					
1240 COUPE	●			●			●					●	●			●			●		
1241 TOP SPIN		●			●			●				●		●			●			●	
1242 LATERAL		●			●				●			●		●			●			●	
MOBILITE																					
LATERALE																					
1310 DEPLT COURT		●				●	●			●			●					●			●
1311 DEPLT LONG			●			●		●			●				●			●			●
PROFONDEUR																					
1320 DEPLT COURT			●			●			●		●		●				●		●		
1321 DEPLT LONG			●			●			●			●	●					●			●
DEB2 - APPRENTISSAGE (28 séances)	L'apprentissage des grandes familles de coups aborde plus précisément la maîtrise technique de l'activité.																				
TECHNIQUE																					
SERVICE																					
2110 COUPE	●			●			●				●		●			●			●		
2111 RAPIDE	●				●			●		●				●			●			●	
POUSSETTE																					
2120 COUP DROIT	●				●			●			●		●			●				●	
2121 REVERS	●				●			●			●		●			●				●	
ATTAQUE																					
2130 COUP DROIT		●			●			●			●		●				●			●	
2131 REVERS		●			●			●			●		●				●			●	