



# Ping Aide



---

## OFFRE 1 : SUIVI PERSONNALISE A DISTANCE

SITE <https://pingaide.com>

---

**Public visé :** Tous publics, prioritairement visant la préparation mentale d'un joueur ou d'une joueuse.

**Dates et lieu :** En sus des formations générales possibles à l'achat sur mon site internet, un coaching personnalisé peut être mis en place, selon les besoins du client. La visio-conférence, dorénavant courante, permettant de dialoguer de visu à distance. Des documents afférents au suivi peuvent aussi être envoyés, soit par mail, soit par transfert en fonction de leur volume. La périodicité devrait être hebdomadaire, pour une efficacité maximale.

**Durée du suivi :** au choix du client, celui-ci pouvant interrompre lorsqu'il le souhaite, avec un préavis d'une semaine, le contrat qui le lie à l'auto-entrepreneur, d'une durée initiale prévisionnelle de huit heures.

**Pré-requis :** Non

### **Objectifs du suivi :**

- Être capable d'enrichir sa démarche de joueur, d'accompagnateur, d'entraîneur (à l'entraînement et en compétition) par la prise en compte de l'aspect psychologique ;
- Être (ou rendre ses joueurs) plus efficace en gérant mieux le stress en compétition ;
- Maîtriser les outils de base de la préparation mentale (relaxation, sophrologie, gestion des émotions).

### **Programme prévisionnel du suivi :**

*Voir page suivante*

### **Moyens pédagogiques, techniques, et d'encadrement :**

. Documents supports, diaporamas, vidéos, échanges.  
. Intervenant pédagogique : **Philippe MOLODZOFF** (ex-entraîneur national) : concepteur du module de formation et du site fédéral de préparation mentale, auteur du livre « Le Tennis de Table en Tête » édition France Tennis de Table (1995), du Manuel de Formation de Cadres niveaux supérieurs de l'ITTF (2008), du kit « Ping Forme et Santé » de la ligue Occitanie agréé DRJSCS et ARS Occitanie (2017). Concepteur et coordinateur du DEJEPS au CREPS de Montpellier depuis 2009.

**Modalités de suivi :** attestation de formation

### **Tarif pédagogique : 40€ / heure**

. Frais pédagogiques forfaitaires : **10€ / heure** pour l'étude des documents envoyés



# Ping Aide



---

## OFFRE 1 : SUIVI PERSONNALISE A DISTANCE

### Préparation Mentale en Tennis de Table

### PROGRAMME DETAILLE

---

#### Heure 1

- ✓ Prise de contact et présentation d'outils : formes de travail, questionnaires
- ✓ Documents 1 : Envoi des questionnaires pongistes et retour à faire avant rendez-vous 2

#### Heure 2

- ✓ Debriefing des réponses aux questionnaires et échéancier du programme de suivi
- ✓ Documents 2 : La respiration, la relaxation – apports théoriques

#### Heure 3

- ✓ Debriefing sur les apports de l'outil et Pratique d'une relaxation à distance
- ✓ Documents 3 : Logique interne du tennis de table : grilles d'analyse et fondamentaux

#### Heure 4

- ✓ Debriefing des documents technico-tactiques
- ✓ Documents 4 : La séance d'entraînement : objectifs et gestion (préparer la compétition)

#### Heure 5

- ✓ Debriefing sur la séance d'entraînement
- ✓ Documents 5 : Le duel, apprendre à gagner

#### Heure 6

- ✓ Debriefing sur le duel
- ✓ Documents 6 : La Planification et l'analyse vidéo pour la compétition

#### Heure 7

- ✓ Debriefing sur la planification et l'analyse vidéo pour la compétition
- ✓ Documents 7 : envoi de vidéos de matchs

#### Heure 8

- ✓ Analyse statistique et commentaires sur les vidéos de matchs
- ✓ Relaxation pratique en insistant sur la visualisation des matchs

#### Heures supplémentaires optionnelles

- ✓ Analyse de matchs de compétition / Poursuite exercices de relaxation et visualisation
- ✓ Documents complémentaires : Le Fonctionnement de l'Esprit, en savoir plus...



# Ping Aide



---

## OFFRE 2 : FORMATION EN PRESENTIEL Apprendre à Gagner en Tennis de Table

---

**Public visé :** Les joueur(se)s, coaches ou cadres techniques intéressés par le sujet

**Dates et lieu :** 4 demi-journées, lieu au choix de l'organisateur ou sur site local (département de l'Hérault) avec pension complète

**Durée de la formation :** 18h00

**Pré-requis :** Aucun

**Objectifs de la formation :**

- Être capable d'enrichir sa démarche de joueur (à l'entraînement et en compétition) par la prise en compte de l'aspect psychologique ;
- Être plus efficace en gérant mieux son stress en compétition ;
- Maîtriser les outils de base de la préparation mentale (relaxation, sophrologie, gestion des émotions en situation compétitive).

**Programme de la formation :**

*Voir page suivante*

**Moyens pédagogiques, techniques, et d'encadrement :**

. Documents supports, travaux en groupes, vidéos, échanges, analyses de pratiques.

. Intervenant pédagogique : **Philippe MOLODZOFF** (ex-entraîneur national) : concepteur du module de formation et du site fédéral de préparation mentale, auteur du livre « Le Tennis de Table en Tête » édition France Tennis de Table (1995), du Manuel de Formation de Cadres niveaux supérieurs de l'ITTF (2008), du kit « Ping Forme et Santé » de la ligue Occitanie agréé FFTT, DRJSCS et ARS Occitanie. Concepteur et coordinateur du DEJEPS au CREPS de Montpellier.

**Modalités de suivi :** attestation de formation

**Tarif :**

- . Frais pédagogiques et administratifs : à fixer par l'organisateur
- . Tarif pédagogique : 45€ / heure + remboursement des frais sur facturation



# Ping Aide

## FORMATION EN PREPARATION MENTALE Apprendre à Gagner en Tennis de Table PROGRAMME

### 1/2 journée 1

- ✓ **1h** Introduction et présentation de la formation : définition, enjeux et formes de travail
- ✓ **1h** Partie 1-1 : Le fonctionnement de l'esprit vs la logique interne du tennis de table (Théorie générale)  
*La compétition, la performance, c'est quoi ?, Logique duel = fondamentaux, Que faisons-nous à l'entraînement*
- ✓ **1h** Partie 1-2 : Une séance tennis de table de préparation à la compétition (théorie)
- ✓ **1h** Partie 1-3 : La relaxation (théorie et pratique)

### 1/2 journée 2

- ✓ **2h** Partie 2-1 : Pratique d'une séance tennis de table de préparation à la compétition  
*Echauffement individuel, préparation à la compétition, simulation de compétition*
- ✓ **1h** Partie 2-2 : Pratique compétitive  
*Coaching, auto-bilan, débriefing*
- ✓ **2h** Partie 2-3 : Le coaching et la planification des objectifs  
*Objectifs de progression et de résultats, méthodes d'intervention, mesure de la progression*

### 1/2 journée 3

- ✓ **30'** Echanges à mi-parcours : évaluation, tour de table et présentation des parties 3 et 4
- ✓ **2h** Partie 3-1 : Suivi d'un joueur au cours de sa carrière  
*Education sportive, acquisition de connaissances, développement de l'autonomie, mesurabilité de la progression*
- ✓ **2h30** Partie 3-2 : Pratique d'une séance tennis de table axée sur la stratégie et la tactique  
*3 Premières Balles, schèmes, structures de jeu, gestion score*

### 1/2 journée 4

- ✓ **1h** Partie 4-1 : Grilles d'analyse et d'Evaluation
- ✓ **1h** Partie 4-2 : Compléments d'information : hygiène de vie du sportif



# Ping Aide



✓ 2h

Questions libres / Réponses suivies de Bilan, conclusion

## NOTE DU FORMATEUR INTERVENANT

Les programmes qui précèdent peuvent être adaptés en fonction des besoins de la structure organisatrice de la formation.

Certaines structures pourront préférer de privilégier l'acquisition de connaissances au développement de compétences pratiques.

Néanmoins, les programmes prévisionnels élaborés, l'ont été en relation avec les statuts différenciés, soit d'acteur (joueur) soit de metteur en scène (entraîneur/coach).

Un volume d'heures de pratique a toujours été prévu en relation avec la formation délivrée. Cela nécessite donc une salle de pratique pouvant être utilisée durant la formation, mais également une salle de cours théorique (ou de réunion) munie d'un vidéo-projecteur.

La possibilité vous est offerte d'interventions partielles, relativement aux programmes proposés et sur des thématiques choisies, au cours de stages ou de compétitions organisées par la structure ordonnatrice.

L'intervenant peut, au choix, s'adapter également à des commandes concernant la technique, la formation, le développement ou le sport-santé, à condition de lui faire connaître vos besoins à l'avance.

A cet effet, un Curriculum Vitae accompagne la proposition faite, aux fins de vérification des compétences de l'intervenant en ces matières (si celui-ci n'était pas connu de votre structure). Par ailleurs, un suivi de la formation engagée pour les personnes qui le souhaiteraient, pourra également être envisagé via un site internet dédié : <https://pingaide.com>

Un abonnement annuel progressif permettant aux participant(e)s motivé(e)s par le sujet, de pouvoir poursuivre leur formation en :

- accédant à des documents leur permettant de compléter leurs connaissances en la matière ;
- se tenant au courant des recherches récentes en neurosciences (fonctionnement du cerveau) et en ayant accès aux informations afférentes ;
- ayant la possibilité de poser des questions directes et personnelles et d'établir un dialogue suivi avec leur formateur sur ce plan.

*NB : le sujet de l'intrusion avec l'entraîneur en charge d'une personne ou d'un groupe, pouvant être sensible, mais la relation interpersonnelle devant obligatoirement être confidentielle, je souhaite assurer ces dernier(e)s de ma totale neutralité et confidentialité en la matière.*



# Ping Aide

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Formation « La Préparation Mentale en Tennis de Table »

Du au 2020  
A

### STAGIAIRE

NOM : ..... Prénom : .....  
Tél. portable : ..... E-mail : .....  
Adresse : .....  
Numéro de licence : .....

**Statut**     Salarié → Fonction : .....  
                   Demandeur d'emploi inscrit à Pôle Emploi  
                   Travailleur indépendant  
                   Bénévole → Fonction : .....

### STRUCTURE

Club, Comité ou Ligue : .....  
Numéro de club, comité ou ligue : .....  
Numéro SIRET : .....  
  
Nom du responsable de la structure : .....  
Fonction : .....  
Tel : \_ \_ . \_ \_ . \_ \_ . \_ \_  
E-mail : .....

### FINANCEMENT DE LA FORMATION

Autofinancement  
 Financement par la structure  
 Participation d'un OPCO  
 Autre : .....

**Souhaite organiser un suivi à distance (offre 1) de joueur(se)**  
**Souhaite organiser un module présentiel (offre 2) de formation**  
**Sur « La préparation mentale en tennis de table »**

**Dates souhaitées : du au 2020.**

**SIGNATURE** du Stagiaire ou Responsable :

**Merci de retourner ce bulletin complété par courriel ou courrier postal à  
Mr Philippe MOLODZOFF - 15 Rue des PEUPLIERS  
34430 – St Jean-de-Védas**