

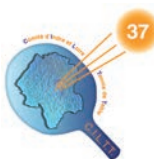


# Le livret Fémi-Ping

*au service des pongistes...*

*de la Ligue Centre - Val de Loire  
Tennis de Table*





PING SANS FRONTIÈRES



# Mot de Marie Francisco



**Responsable de la Commission Régionale Féminine**

Mesdames, Messieurs,

C'est avec un grand plaisir, que la Ligue Centre-Val de Loire Tennis de Table vous remet ce memento sur les attentions et manifestations à destination du public féminin.

## **Le public féminin est un public rare !**

Il suffit de regarder le nombre de licences féminines pour constater que notre sport est très masculin (dans notre ligue, environ 15.5 % de dames pour 84.5 % de messieurs) !

Alors, pourquoi un tel écart ?

Nous avons eu le tort pendant des années, de croire que le public féminin avait les mêmes attentes que le public masculin, et qu'il suffisait d'apporter la même attention aux deux pour qu'il y ait parité dans notre sport.

Force est de constater que ce ne fut pas le cas ! Les désirs et les attentes des féminines sont bien différents.

Elles sont plus souvent attirées par le sport détente, bien être (60%), que par le sport compétition (40%) contrairement aux hommes (60% de licences traditionnelles et 40% de licences promotionnelles).

Nous devons donc revoir nos propositions de sport en dilettante afin de pouvoir répondre aux attentes du public féminin. A nous de leur proposer ce qu'elles attendent, par exemple des créneaux horaires adaptés (en même temps que leurs enfants par exemple, ou le samedi matin, pour une organisation plus aisée des familles), etc...

Un point également trop souvent constaté, la faible représentation féminine dans les instances, que ce soit Club, Comité, Ligue ou Fédération.

Un public trop peu représenté, avec des attentes totalement différentes du public masculin, mais représenté dans les instances par une majorité masculine...

Inciter les féminines à intégrer les divers bureaux (Club, Comité, Ligue, Fédération), repenser les horaires de réunion pour permettre aux femmes d'y participer, valoriser leurs actions pour leur donner l'envie de continuer, et ainsi permettre une féminisation des instances, qui permettra de revoir notre façon de nous adresser aux féminines.

C'est pour cela que nous avons souhaité réaliser ce document qui nous l'espérons, vous aidera à développer ce public trop rare, pour que l'on puisse voir dans nos salles un public beaucoup plus féminin.

En vous en souhaitant une très bonne lecture,

*Marie FRANCISCO,  
Responsable de la Commission Féminine  
de la Ligue Centre-Val de Loire Tennis de Table*



# Sommaire

## 1- Qu'est ce que « le Ping au féminin » ?

→ Les actions de la FFTT



## 2- Qu'est-ce que le Fémi-Ping ?

→ Les actions de la Ligue



## 3- Recruter les féminines

→ Pour venir jouer



## 4- Accueillir les féminines

→ Pour bien débiter le ping



## 5- Encadrer les féminines

→ Pour un suivi de qualité



## 6- Organiser sa séance

→ Pour ne pas laisser de place au hasard



## 7- Le Fit Ping Tonic

→ Pour jouer autrement



## 8- Fidéliser les féminines

→ Pour jouer au Ping durablement



## 9- Quelques exemples d'actions

→ Pour un partage des bonnes pratiques



## 10- Synthèse pour un projet féminin réussi

→ 11 points gagnants avec les filles



# Qu'est-ce que le Ping au féminin ?

## Contexte national

La loi sur la parité 2020 a pour but de donner une place plus importante aux femmes dans la société.

Le ministère des Sports a décliné cette loi via les conventions d'objectifs avec les fédérations.

Chaque fédération a l'obligation de définir et mettre en œuvre un plan de féminisation au cours de l'olympiade 2016-2020. Grâce à un cadre contraignant, le but est de donner une importance maximale au développement de la pratique féminine.

Christian Paliere, Président de la Fédération Française de tennis de table a donc positionné la féminisation comme axe prioritaire de la politique de développement de la FFTT.

## Diagnostic

Comme hier, seuls 17% des licenciés pongistes sont des femmes.

Le tennis de table est attractif pour les jeunes filles. Il y a en moyenne 12.500 nouvelles joueuses tous les ans, dans nos clubs, dont 7.600 poussines et benjamines.

Cela se traduit par 31% de poussines et seulement 12% de séniors féminines. De même, il y a 26% de licences promotionnelles contre 11% de licences traditionnelles sur la totalité des licenciés.

La prise de conscience des dirigeants est parfois couplée d'un sentiment d'impuissance face à ces chiffres.



*Conjuguons le sport au féminin !*



## Le plan de féminisation

La Fédération a lancé son plan de féminisation avec plusieurs axes de travail :

- Lancement d'un plan de communication autour du ping au féminin : distribution aux Clubs, Comités et Ligues d'affiches, flyers et visuels valorisant la pratique. Diffusion de matchs féminins sur la web Tv FFTT.
- Adaptation des modalités d'accueil et d'encadrement (vestiaire, discours, intégration...)
- Développement du Fit Ping Tonic : animation de ping et de fitness, 112 clubs en France en 2017.
- Développement du club des femmes dirigeantes : avec pour objet de réunir une fois l'an les femmes s'investissant à titre bénévole au sein des différentes structures Clubs, Comités, Ligues et Fédération. Ce temps de partage permet chaque année d'échanger les expériences et réflexions
- Renforcement de la plate-forme PARTAGE TON PING AU FÉMININ. Cet espace collaboratif recense et valorise les bonnes pratiques autour du tennis de table féminin, mises en place par les femmes et les hommes qui œuvrent pour le tennis de table au quotidien. Les 3 projets ayant recueilli le plus de votes sont récompensés tous les ans.



Anne Boileau Demaret, vice présidente en charge du développement à la FFTT.



La FFTT souhaite également renforcer la mixité des pratiques pour une différenciation moindre et donc davantage d'égalité. Les féminines sont désormais autorisées à pratiquer en championnat masculin jusqu'en Nationale 1.



Le Plan de féminisation de la FFTT est donc une véritable stratégie inscrite dans la durée pour permettre à chaque structure (Clubs, Comités, Ligues) suivant sa spécificité et son ambition de s'emparer de cette problématique.

La déclinaison des actions au niveau local doit permettre d'attirer et recruter un nouveau public féminin (joueuses, entraîneurs, arbitres) et faciliter l'accès aux responsabilités (dirigeantes).

# Le Fémi-Ping

## Contexte régional

Au delà des actions fédérales, la Ligue a plusieurs conventions avec ses partenaires (Etat, Conseil régional...) qui poussent à développer des actions auprès des féminines.

A la suite d'un diagnostic commencé en 2014 avec la formation d'accompagnateurs en développement, trois publics ont été ciblés comme potentiel relai de croissance : les adolescents, les loisirs adultes autour de la santé et les féminines.

Une nouvelle équipe a été élue en septembre 2016 pour 4 ans avec de nouvelles ambitions pour répondre à ces enjeux.



## Le Fémi-Ping



La Ligue a donc élaboré son projet féminin pour l'olympiade 2016-2020 : le Fémi-Ping.

L'objectif est de permettre aux féminines de pratiquer plus à leur manière pour les fidéliser. Si elles partent ou ne viennent pas, c'est que le produit que nous proposons dans les clubs ne convient pas assez bien et que les systèmes de compétitions sont inadaptés.

Il faut donner les moyens aux clubs de proposer des actions adaptées avec des outils spécifiques.

## Le plan d'action se décline ainsi :

- 1- Mise en place d'appels à projets Ping au féminin afin de soutenir les actions locales.
- 2- Partage de bonnes pratiques et création du produit fémi-ping (livret, bons d'achat, outils pédagogiques et promotionnels) pour accompagner les différents élus et collaborateurs en charge des féminines.
- 3- Pérennisation de la coupe mixte et mise en place de récompenses spécifiques.
- 4- Plan de communication et challenges pour valoriser les différents acteurs (licenciés, dirigeantes, entraîneurs, arbitres, clubs, comités).
- 5- Actions de promotion à destination des non licenciées.

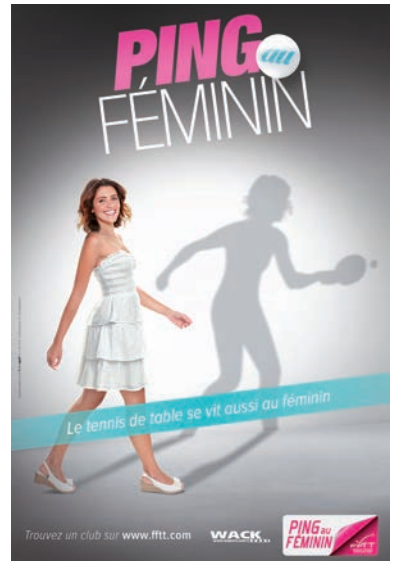


# Recruter les féminines

Pour recruter, il est important de développer une image plus féminine du tennis de table : discipline sportive, ludique et accessible à toutes.

## Comment recruter ?

- Animer une demi-journée, une soirée : tournois divers, ateliers « découverte de l'activité », exhibition, Fit Ping Tonic, Ping des 4/7 ans, sport en famille, en entreprise, tournois open...
- Démarchage dans les boîtes aux lettres en fin d'été.
- Démarchage dans les écoles, centres de loisirs, maisons de quartiers, centres d'accueil de publics spécifiques.
- Tarifs préférentiels



DELIE



COMPETITION



FÉMININE



BÉBÉ



VÉTÉRAN



LOISIR



ENTREPRISE



HNØI

PROMO PING - Fit Ping Tonic

WWW.FFT.COM



## Quand ?

- A tout moment de l'année, chaque organisateur doit s'adapter avant tout aux opportunités promotionnelles locales.
- Utiliser les opérations nationales : « Sentez-vous sport », plate-forme fédérale « Partage ton ping au féminin », Forum des Associations, Ping Tour...

## Paroles de joueuses :

### Nathalie Touchard, présidente de l'US Chapelloise TT

*J'ai commencé à faire du tennis de table car mon fils en faisait, et nous l'avons suivi avec mon mari.  
Mon engagement s'explique par la bonne ambiance entre joueuses et joueurs.*





## Un exemple de recrutement abouti : Le parrainage féminin

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les clubs qui instaurent ce système de parrainage féminin enregistrent souvent une progression importante de leurs effectifs féminins.

C'est un concept gagnant - gagnant où le club propose à ses adhérents investis de devenir des référents pour les filles nouvellement inscrites au club.



Ces parrains ou marraines auront pour tâche de :

- Faire venir des filles au club et bien les accueillir.
- Leur fournir des repères (présentation des lieux et des membres du club).
- Les guider et les encourager dans leurs premiers pas pongistes.
- Leur proposer un objectif à atteindre (apprendre les gestes techniques de base, faire sa première compétition, être classée, passer le grade d'arbitre de club...).

En retour de cet investissement, le club pourra par exemple accorder aux parrains et marraines une réduction tarifaire sur la cotisation ou une dotation en matériel pour également fidéliser ces adhérents investis.



# L'accueil des féminines

Peu importe le domaine, les premières impressions sont souvent décisives dans la vie. L'accueil au club ou le premier contact lors d'une animation est très important.



## Les étapes d'un bon accueil :

- 1 - Aller au devant des personnes nouvelles qui entrent dans la salle.
- 2 - Avoir des réponses simples, claires et documents à l'appui à donner.
- 3 - Revoir au club la personne croisée lors d'une animation (personne ressource spécifique).

- 4 - Accueillir les féminines le jour où les autres féminines du club sont présentes.
- 5 - Etablir pour les premières séances ou la première année un parrainage entre une licenciée du club et une nouvelle.
- 6 - Permettre plusieurs séances d'essai à toute nouvelle adhérente.
- 7 - Présenter et faire jouer avec les autres adhérent(e)s du club du même niveau ou avec les mêmes motivations.
- 8 - Etre présent et accueillir à nouveau lors des 3 à 5 premières séances pour intégrer et accompagner cette nouvelle licenciée.

## Les outils à votre disposition :

Affichage à l'entrée de la salle : une affiche de promotion, les horaires des créneaux, les tarifs et les informations essentielles.

Le livret d'accueil : il recense l'essentiel des informations de l'association. Il permet au nouveau licencié de prendre connaissance de la « culture » du club, son projet, ses dirigeants, son organisation...

Le maillot du club : il permet à la nouvelle licenciée de s'identifier au club et à ses partenaires d'entraînement.

**PAYS COURVILLOIS TENNIS DE TABLE**  
Club formateur labellisé FFTT

**FFTT**  
Fédération Française de Tennis de Table

**IMPOSE TON STYLE,  
JOUÉ AU PING PONG**

*L'école des Jeunes, le baby-ping, les adultes loisirs, les adultes en compétition, les féminines,  
tous les pings se pratiquent près de chez toi.*

de 4 ans  
à 99 ans

Où, quand pratiquer

**Les enfants**

|                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| Fontaine la Guyon | Jeunes et Adultes           |
| Jeunes            | 170,000                     |
| Adultes           | 170,000 / 180,000 / 200,000 |
| Invité(e)         | 270,000 / 280,000           |

**Saint Lucence**

|         |         |
|---------|---------|
| Jeunes  | 180,000 |
| Adultes | 180,000 |

**Courville sur Euro** (jeunes sans budget local)

|        |         |
|--------|---------|
| Jeunes | 170,000 |
|--------|---------|

**Les adultes**

Fontaine la Guyon

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Jeunes et Adultes |         |
| Adultes           | 180,000 |
| Invité            | 200,000 |

**Inscris-toi au club :**  
06.51.84.83.10

**+ aux gymnases**  
(heures d'entraînement)

A partir du 1<sup>er</sup> septembre

**Encadrement :**  
Éducateur, éducateur Diplômé d'Etat

**PAYS COURVILLOIS TENNIS DE TABLE**  
10000 COURVILLE SUR EURO  
06.51.84.83.10

Club formateur labellisé FFTT  
Fontaine la Guyon  
www.payscourvillois.fr



### Accueillir les 4/7 ans

Dans l'idéal, l'accueil doit se dérouler lorsque la salle de tennis de table est aménagée spécifiquement pour les 4/7 ans (espace dédié sécurisé). Les parents doivent se sentir rassurés de confier leur enfant au club. Pour cela, il ne faut pas hésiter à leur proposer d'assister à la séance et/ou d'aider à l'animation.

### Accueillir les jeunes filles

Un bon accueil doit permettre de valoriser et inclure rapidement les jeunes filles dans le groupe.

Un temps dédié à elles est à prévoir. La présentation de vestiaire, tenue spécifique et de la prise en compte de leurs choix est positive.

### Accueillir les compétitrices

Il est nécessaire de leur présenter les différents types de compétitions et les principaux compétiteurs du club.

Ensuite elles seront incluses dans les séances d'entraînements classiques.



### Accueillir les adultes loisir

Il est indispensable de mettre en avant la convivialité du club et l'aspect bien-être et santé qu'apporte le tennis de table.

### Paroles de joueuses :

#### Aurore Balanger du TT Germinois

*J'ai joué en pré-nationale dames.*

*Aujourd'hui, les autres joueuses sont parties mais elles sont devenues des amies. Je reste car je me suis attachée au club, au cadre d'entraînement et à la sympathie des joueurs et dirigeants.*

*J'affectionne surtout la pratique libre afin de jouer entre amies mais je fais également quelques entraînements encadrés pour travailler le physique.*



# L'encadrement des féminines

L'encadrement des Féminines nécessite quelques compétences. A titre bénévole, il n'est pas exigé de diplômes pour encadrer l'activité mais ils sont vivement conseillés pour proposer des contenus adaptés. L'encadrant(e) est responsable de la séance, met en place des règles de vie, d'organisation de groupe, et des situations pédagogiques adaptées.

Pour les féminines, il ou elle doit avoir une attention particulière tout en conservant une certaine distance.

C'est le savant équilibre entre valorisation et responsabilisation.



## Encadrer les 4/7 ans

Durée de la séance :

45 minutes / 1 heure.

Fréquence :

1 séance spécifique hebdomadaire.

Jours privilégiés :

En même temps que leurs parents, le mercredi après-midi ou le samedi matin.

Encadrement :

1 encadrant pour 8 personnes maximum.

Outils pédagogiques :

Kit 4/7 ans, plots, mini tables, etc...

Formation :

Animateur Fédéral, BP JEPS, encadrer les 4/7 ans.

Éléments complémentaires :

Chaque jeu doit durer 10 minutes maximum.

## Encadrer les jeunes débutantes / loisirs

Durée de la séance :

1 heure / 1 heure et demie.

Fréquence :

1 séance spécifique hebdomadaire.

Jours privilégiés :

Le mercredi après-midi, le samedi matin ou entre 17h30 et 19h en semaine.

Encadrement :

1 encadrant pour 8 à 12 personnes maximum.

Outils pédagogiques :

Méthode Française

Formation :

Animateur Fédéral, Animateur Fit Ping Tonic, BP JEPS ou DE JEPS.

Éléments

complémentaires :

Les entraînements entre féminines sont à privilégier pour une pratique en toute confiance.

## Encadrer les adultes loisirs

Durée de la séance :

1 heure et demie.

Fréquence :

1 séance spécifique hebdomadaire.

Jours privilégiés :

En même temps que leurs enfants ou en soirée (19h / 20h30).

Encadrement :

1 encadrant pour 12 à 15 personnes maximum.

Outils pédagogiques :

Fit Ping Tonic

Formation :

Animateur Fédéral, Animateur Fit Ping Tonic, BP JEPS ou DE JEPS.

Éléments complémentaires :

Des moments de convivialité (repas mensuel) renforcent la cohésion des pratiquantes.



## Encadrer les jeunes compétitrices

Durée de la séance :

1 heure et demie à 2 heures.

Fréquence :

2 à 3 séances spécifiques hebdomadaire.

Jours privilégiés :

Pas de jours privilégiés, si ce n'est un espace ment d'une journée entre chaque entraînement.

Encadrement :

1 encadrant pour 12 maximum.

Outils pédagogiques :

Matériel spécifique au tennis de table (cible, etc...)

Formation :

Entraîneur Fédéral, DE JEPS

Éléments complémentaires :

En général les féminines évoluent en mixité dans leur pratique.



## Encadrer les adultes compétitrices

Durée de la séance : 1 heure et demie.

Fréquence : 2 séances spécifiques hebdomadaire.

Jours privilégiés : pas de jours privilégiés, si ce n'est un espace d'une journée entre chaque entraînement.

Encadrement : 1 encadrant pour 12 maximum.

Outils pédagogiques : matériel spécifique au tennis de table (cible, etc...)

Formation : Entraîneur Fédéral, DE JEPS

Éléments complémentaires : en général les féminines évoluent en mixité dans leur pratique.



Ces modèles sont développés à titre indicatif. Ils ne doivent pas être systématiquement généralisés. En effet, le public féminin et ses attentes sont très variables et donc le maître mot est **adaptation**.

N'hésitez pas à consulter régulièrement vos pratiquantes pour correspondre au plus près de leurs goûts.

# Organiser sa séance

**Séance type** (environ : 1h30)

1. Echauffement dynamique de type fitness (15')
2. Technique Ping et renforcement musculaire : alterner contrôle de balles, exercices à la table et renforcement musculaire (40')
3. Situations jouées (15')
4. Etirement relaxation (10')

## **Matériel (fourni par le club)**

Raquettes : il est plutôt conseillé de les prêter.

Balles : de différentes tailles, couleurs, natures (plastiques, mousse)

Petit matériel : cerceaux, lattes en plastique, cordes, plots...

Renforcement musculaire : swiss ball, ballons paille, powerband, serviettes, bouteilles d'eau, haltères, chaises.



14

## **Matériel (apporté par la joueuse)**

Une tenue de sport

Une bouteille d'eau

Une paire de chaussures de sport

Une serviette



## Exemples d'exercices

### JONGLAGES

#### **CE QUI VA ÊTRE TRAVAILLÉ**

Contact balle-raquette • Equilibre • Gainage • Proprioception

Disposition : Les deux joueuses se font face, hors de la table.

Consignes : Réaliser des jonglages sur sa raquette puis envoyer la balle à son partenaire sans qu'elle tombe. Le partenaire contrôle la balle, jongle et la renvoie.

#### **AMÉNAGEMENT DE LA SITUATION**

En réussite :

Eloigner les deux joueuses

Même situation, les joueurs debout sur un ballon d'équilibre

Les joueurs sont assis sur un swiss ball

Même situation, en levant une jambe pour provoquer une perte d'équilibre

En échec :

Rapprocher les deux joueuses

Changer la taille des balles, utiliser des balles en mousse...

Faire des jonglages puis stopper la balle et la donner au partenaire

### JOUER SUR UN SWISS BALL

#### **CE QUI VA ÊTRE TRAVAILLÉ**

Renforcement des quadriceps et des abdominaux, lecture des trajectoires

Disposition : Les joueuses sont à la table chacun assis sur un swiss ball

Consignes : réaliser des échanges avec sa partenaire, sans déplacement. Les ajustements se font grâce au buste en prenant impulsion sur le ballon.

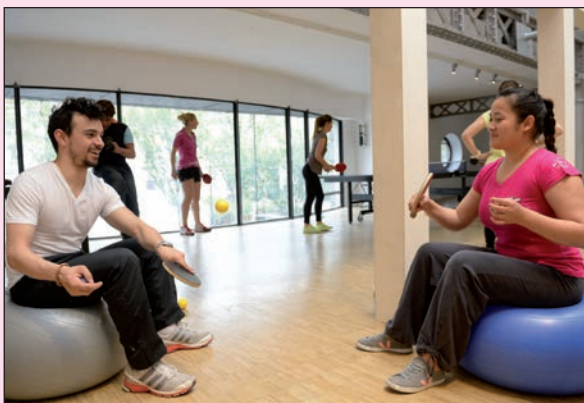
#### **AMÉNAGEMENT DE LA SITUATION**

En réussite :

Faire des « échanges roulés » avec deux balles en même temps,

Jouer en ne gardant qu'une jambe posée au sol,

Imposer de jouer toutes les balles en coup droit ou en revers.



## DÉPLACEMENTS LATÉRAUX

### CE QUI VA ÊTRE TRAVAILLÉ

Déplacements latéraux • Vitesse de déplacement, Coup Droit (CD) et Revers (R).

Disposition : L'entraîneur distribue des balles sans effet dans le coup droit puis dans le revers de chaque joueuse.

Deux repères sont déposés au sol, derrière l'autre demi-table : un à droite, un à gauche. Un troisième est un peu en retrait et marque le spot de départ des joueuses.



Consignes : En position d'attente face à la table, la joueuse se déplace à droite et réalise un CD au niveau du repère puis se déplace en pas chassés au niveau du repère gauche pour effectuer un revers. Ensuite, elle court le long de la table, touche un plot posé au sol, ramasse 2 balles et vient se replacer dans la file d'attente.

### AMÉNAGEMENT DE LA SITUATION

#### En réussite :

Ecarter les repères pour augmenter les déplacements

Augmenter la vitesse de distribution

Jouer sur l'incertitude : obliger la joueuse à lire la trajectoire de balle avant de se déplacer

Varié la ligne droite de course : slalom, course arrière, montées de genoux...

#### En échec :

• Ralentir la distribution • Retirer les repères au sol

## TOURNANTE : RAQUETTES AU SOL

### CE QUI VA ÊTRE TRAVAILLÉ

Convivialité, Vitesse d'exécution

Disposition : Toutes les joueuses sont réparties autour de la table. Deux raquettes pour l'ensemble des joueuses.

Consignes : la première joueuse réalise un premier coup et pose la raquette au sol par une flexion, puis court de l'autre côté. La suivante se baisse, toujours en flexion, et ramasse la raquette pour jouer le coup. La joueuse effectuant une faute sort du jeu et a un gage. Idées de gages : gainage sur swiss ball, proprioception, renforcement avec les power band...

La joueuse qui gagne la tournante apporte un gâteau à la prochaine séance !



# Le Fit-Ping Tonic

Le phénomène le plus spectaculaire de ces dernières années est le développement des nouvelles pratiques sportives sous toutes ses formes. Les différentes études sociologiques (2000 : MJS/INSEP – et 2010 : INSEP/MEOS) démontrent qu'il y a une massification de la pratique sportive en France mais de type libre et autonome. L'adhésion et la démarche compétitive sont devenues aujourd'hui minoritaires.

De nombreuses fédérations sportives se sont donc engouffrées dans ce nouveau créneau pour répondre aux nouvelles aspirations sociales. Il a ainsi trouvé sa place dans certains clubs français sous différents noms : Ping Tonic, Ping Gym, Ping Fitness...



Les motivations des pratiquants sont diverses : partager des moments de convivialité entre amis ou en famille, s'amuser, se dépasser, sans oublier des préoccupations corporelles et de santé.

Le Fit Ping Tonic est une offre de pratique fédérale conceptualisée pour répondre à ces nouveaux objectifs. On peut le considérer comme une

déclinaison Fitness et de renforcement musculaire adapté au tennis de table.

La pratique est moins coûteuse que dans les centres de remise en forme et elle est plus ludique grâce au tennis de table. Le fait de faire partie d'une association apporte de la convivialité. Cela permet aussi aux mamans ou femmes de joueurs/joueuses de partager la même passion dans le même club.

En limitant les contraintes (technique, horaires, assiduité...) tout en respectant les fondamentaux pédagogiques (placement, exécution, respiration, intensité), on bénéficie de l'apport de deux disciplines complémentaires.





On constate ainsi :

- Un travail cardiovasculaire, puisqu'on fait augmenter les palpitations du coeur et cela renforce le muscle du coeur,
- Un renforcement musculaire général en travaillant les abdominaux, les fessiers, les quadriceps,
- La proprioception en travaillant l'équilibre et l'habileté,
- Un bien-être général parce qu'on vient se dépenser, transpirer tout en s'amusant.

Cette activité est **MIXTE** et s'adapte à tous les niveaux de pratique, à tous les niveaux de sportifs et à tous les âges.

Une centaine de clubs proposent pour le moment l'activité à leurs adhérents, encadrés par des entraîneurs ayant suivi une formation spécifique « Fit Ping Tonic ».

## LES BONNES PRATIQUES

**Accueil** : accueillir avec entrain et bonne humeur ; prévoir un vestiaire pour les femmes.

**Animateur / Entraîneur** : choisir de préférence une personne dynamique, motivée ayant le profil d'un animateur plutôt que celui d'un entraîneur ; utiliser le chronomètre et la pédagogie. L'idéal est une personne formée à l'animation de Fit Ping Tonic.

**Ambiance** : instaurer un esprit de convivialité (l'échauffement en musique donnera le rythme et influera sur le tempo de l'exercice).

**Animation** : faire preuve d'imagination et proposer systématiquement de nouvelles situations : travail à visée musculaire orienté sur les zones à travailler (triceps brachial, cuisses, fessiers, abdominaux et obliques), travail aux paniers de balles avec exercices de préparation physique en complément (gainage, équilibre, adresse et coordination).

**Personnalisation** : adapter les séances aux différents publics et à leurs besoins. En proposant des exercices simples et des consignes adaptées aux spécificités de chaque participant (position et respiration) : selon l'âge, les groupes musculaires à solliciter seront différents, selon les contraintes pathologiques ou physiologiques particulières (public post accouchement, problèmes de dos, problèmes de genoux), certains exercices et positions seront à proscrire ou à conseiller.





## LES PIÈGES À ÉVITER

**Ambiance :** ne pas faire preuve de trop d'autorité lors des séances en gardant à l'esprit qu'il s'agit d'une activité ludique et conviviale.

**Assiduité :** ne pas sanctionner les absences ou les retards. C'est une activité loisir qui peut être pratiquée à la carte.

**Consignes :** limiter les consignes trop techniques pour préserver l'enthousiasme.

**Confusion :** l'éducateur ne doit pas se substituer aux professionnels de la remise en forme et de la santé.

## Conclusion

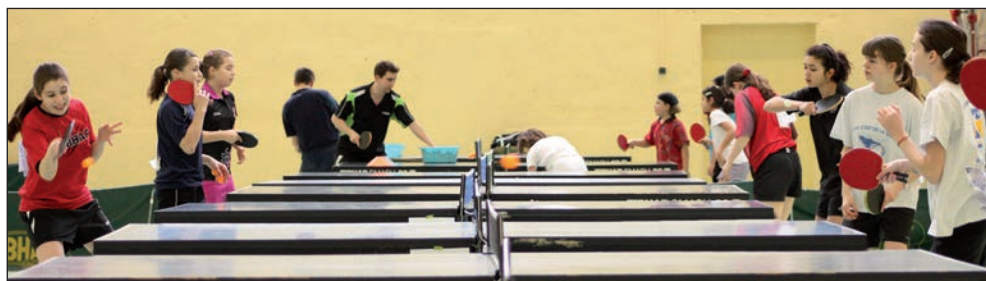
Le Fit Ping Tonic fait partie intégrante du plan de féminisation de la FFTT. L'objectif de cette nouvelle activité est d'attirer une population à la recherche de bien-être. Les séances apportent une diversité dans l'activité et peuvent être vues comme un complément ponctuel aux séances classiques ou bien une activité régulière pour les personnes les plus éloignées de l'entraînement.

Cette nouvelle offre à disposition des clubs sera complétée à terme par un kit pédagogique pour permettre aux encadrants de répondre aux besoins des pratiquants.

Les projets sont lancés, à nous de les faire avancer !



# Fidéliser les féminines



Fidéliser les féminines, c'est faire en sorte qu'elles jouent longtemps et donc qu'elles se retrouvent dans l'activité comme dans la vie associative. Plusieurs actions peuvent permettre de limiter le turn-over.



Au quotidien, plusieurs actions peuvent valoriser les féminines. La mise en place de séances pour les mamans parallèles aux séances 4-7 ans favorise un ping en famille. La création d'un maillot spécifique, d'un slogan, d'un logo du groupe ou de l'équipe, une tarification préférentielle indique un choix volontariste en faveur de ce public.

De manière plus ponctuelle, il est possible de mettre en place différentes animations ou compétitions susceptibles de mobiliser les féminines.

## Organiser une animation

### La séance de Fit Ping Tonic

Nous l'avons vu précédemment, cette activité se développe et peut apporter une diversité d'entraînements propices à casser le quotidien des joueuses et donc les fidéliser.

### La soirée des féminines

Cette soirée peut se dérouler de différentes façons. Elle peut contribuer à récompenser des dirigeantes, des joueuses, des arbitres. Une démonstration de joueuses de haut niveau mettra en lumière le sport féminin et ses qualités.

### Autres animations

Impliquer les joueuses dans les animations les fidélisent et cela met en valeur d'autres centres d'intérêts et lieux de pratique (shop-ping, splash ping, fluo ping...).



## Organiser un regroupement féminin



A mi-chemin entre l'animation et la compétition, les regroupements féminins peuvent répondre à un moment de convivialité comme à la recherche d'une performance.

On constate souvent qu'il n'y a pas assez de féminines dans un club et donc qu'il est difficile de mettre en place un créneau spécifique avec des joueuses du même âge partageant les mêmes objectifs.

Aussi, les regroupements peuvent apporter une dynamique locale. Au niveau communal, cela peut entretenir les relations amicales sur le territoire et être les prémices d'autres rapprochements entre les clubs. En début de phase, ce sera une bonne préparation sportive. A terme, une entente de clubs peut apparaître.

A l'inverse, si la démarche ne vient que d'un seul club, cela peut être perçu comme une tentative de recrutement de joueuses.

La plupart des regroupements se font toutefois au niveau d'un comité.



La convocation de jeunes féminines pourra être ciblée comme une action de détection (des jeunes talents). Si l'entraînement devient régulier, il peut renforcer l'entraînement des meilleurs. Il viendra en complément des clubs pour soutenir les pongistes vers une progression optimale. L'objectif collectif sera l'augmentation du niveau moyen des féminines au niveau départemental. Si l'entraînement est plus individualisé et les profils très bons, l'objectif sera d'atteindre le plus haut niveau régional ou national.

21

Le regroupement peut aussi s'assimiler à une action de promotion et de recrutement en étant ouvert aux non licenciées.

## Organiser une compétition

### Le tournoi intergénérationnel ou tournoi des familles

Les tournois parents/enfants sont un très bon moyen d'intégrer l'ensemble de la famille dans la vie associative. Le ping a cette capacité à faire jouer des personnes de tout âge, handicap... ensemble et donc d'être très accessible et ludique.

### Le tournoi « des mamans »

Le tournoi a pour but de faire découvrir l'activité aux mamans de (jeunes) joueurs.

En association avec leur enfant, la famille peut être les mamans se rencontrent, les jeunes jouent l'un contre l'autre et le double est potentiellement décisif.



## **L'« open féminin » ou « tournoi des copines »**

Cette compétition interne au club se déroule par équipes de deux (une licenciée, une non-licenciée), les licenciées ayant pour mission de trouver une partenaire non licenciée.

Cela peut aussi être deux licenciées d'un même club ou de clubs différents si l'objectif est plus large (enjeux sportifs, tournoi départemental...).



## **La compétition mixte**

Pour favoriser le dialogue, il est possible d'organiser un tournoi mixte par équipes de deux. Les licenciés hommes ayant pour mission de trouver une partenaire, licenciée ou non.

Pour ce type de tournois, voici des formules de compétitions souvent appréciées :

« compétition-relais » : 51 points disputés, 4 simples sur 10 points puis double sur 11 points (convient si les niveaux sont relativement homogènes).

« formule gentlemen » : partie en 31 points, 1 simple jusqu'à 11 entre les non-licenciés, les licenciés prennent le relais jusqu'à 21 et on termine par le double.

« formule FFTT- coupe davis » : chaque paire se rencontre en fonction de son nombre de points total. Après tirage au sort, les deux paires s'affrontent en simple, le double est ensuite souvent décisif, si la rencontre n'est pas terminée, les deux derniers simples sont joués.

Une compétition mixte dans le club peut aussi être un bon moyen de se préparer à la Coupe Mixte Départementale ou Régionale.

22

## **Organiser au mieux sa manifestation**

La réalisation d'une manifestation doit coïncider avec un objectif. Est-ce pour faire découvrir l'activité, recruter, fidéliser ?

Ensuite, que ce soit par la formule choisie, le nom, la date, le lieu de la manifestation, il faut parvenir à se démarquer de ce qui se fait dans d'autres sports ou clubs de tennis de table.

Il est indispensable de réaliser une communication auprès des différentes instances Comité, Ligue, FFTT (sur la revue fédérale).

L'affichage dans la commune et l'utilisation des réseaux sociaux sont d'autres supports à prendre en compte.

Une invitation à chaque joueuse locale et/ou de bon niveau augmentera les pourcentages de participation.

Le jour de la compétition, il faut prévoir la présence d'un Juge-Arbitre pour assurer le bon déroulement de la compétition et d'un speaker si c'est une animation.

La présence d'une personnalité politique féminine pour la remise des prix assure une visibilité du sport féminin et de l'association auprès des collectivités. Pensez aux fleurs pour les féminines qui montent sur un podium.

La distribution des outils fédéraux comme le pass'ping, le pass'tournoi ou la licence événementielle permet de chiffrer un nombre de participants présents et de pouvoir les recontacter pour leur proposer d'autres services.

Enfin, la réalisation d'un bilan et l'étude de l'évolution des licenciées (renouvellement, création) donnera un bon indicateur de réussite.

# Quelques exemples d'actions

Dans le cadre de ses appels à projets, la Ligue soutient les actions à destination du public féminin. Vous trouverez ci-dessous quelques projets recensés pour un partage des bonnes pratiques.

## Saint-Maur Tennis de Table (18)

Le club favorise l'accès aux responsabilités des féminines. Il a mis en place une aide à la licence dirigeante et au maintien des compétences. Le club a aussi développé une école du tennis de table avec l'arrivée d'une éducatrice diplômée d'État. On note déjà un investissement des féminines dans les différentes branches (dirigeant, technique, arbitrage) et une augmentation des licenciées.



**Le samedi 15 octobre 2016**

**PING du FEMININ**

**C'est journée féminine**

Une journée consacrée aux femmes, se déroulant de 14h à 18h à la salle de tennis de table de Luisant, encadrée par un éducateur diplômé d'état.

n'hésitez pas à inviter vos amies, votre famille, c'est entièrement gratuit !!

au programme :

|   |  |
|---|--|
| Tennis de table :<br>- Exercice pour apprendre les bases<br>- Jeu libre<br>- Matchs entre filles<br>- Démonstration de tennis de table. | Remise en forme :<br>- Coïlage<br>- Abdos/Fessiers<br>- Musculation légère<br>- Étirement et Assouplissement |
|---|--|

**Contact**

Informations et inscriptions auprès de  
Le Corne Mickaël  
Tel : 06.89.30.71.59  
Mail : mickael@ttenst.fr

## Luisant Athletic Club Tennis de Table (28)

Le club assure plusieurs séances dirigées au sein du club. L'encadrement profite aux féminines qui viennent s'entraîner, se retrouver entre elles, partager la passion du tennis de table et progresser. Il est possible que des filles d'autres clubs viennent s'entraîner en échange d'une petite participation financière annuelle. La composition d'une équipe féminine n'est pas à exclure pour la prochaine saison.

Le club réalise aussi deux « journées féminines ». Ces journées permettent de faire découvrir le tennis de table à des personnes non licenciées mais aussi de leur proposer une remise en forme avec différents types d'activités physiques.

## 4S Tours Tennis de Table (37)

Le club cherche à inciter et impliquer les féminines à toutes les fonctions du club (gestion, arbitrage, entraînement). Il les sollicite donc régulièrement pour s'investir dans ces thématiques.

Après une animation de sensibilisation, le club a mis en place une séance hebdomadaire de Fit Ping Tonic encadrée par un animateur professionnel du club.

Il y a aussi une séance hebdomadaire réservée aux filles avec de l'entraînement et différentes animations. Cette séance est encadrée par des entraîneurs professionnels et une aide entraîneur féminin.

Le tournoi parents/enfants permet à certaines mères de famille de découvrir et débiter le tennis de table. La promotion de l'équipe féminine participe aussi à promouvoir le ping au féminin.

**FIT PING TONIC**

Mélange de fitness, tennis de table et musculation.  
Ambiance fun et conviviale garantie !

54 RUE SAINT-FRANÇOIS 37000 TOURS  
WWW.4S-TOURS-TENNIS-DE-TABLE.COM | ANTOINE.BISTON@LEPSTELAND | 06 09 02 02 70



**JOUÉ-LÈS-TOURS**  
TENNIS DE TABLE

## Tennis de Table Joué-lès-Tours (37)

Le tennis de table de Joué-Lès-Tours se veut un club formateur et un club féminin. Il met en place des actions tout au long de l'année pour développer et promouvoir le Ping féminin.

En plus d'accueillir un large public féminin « loisirs », la structure du club permet d'accompagner les joueuses « compétitions » du niveau départemental, régional et national. Il est le seul club à avoir autant d'équipes féminines à différents échelons national : PRO A, Nationale 1, Nationale 2, Nationale 3.

Un des objectifs du club est de transformer les rencontres à domicile de l'équipe Pro, en de véritables événements afin de donner encore plus d'envergure à ce sport souvent méconnu du grand public. Le souhait est d'élargir sa découverte via l'équipe féminine en proposant une nouvelle façon d'aborder le tennis de table pour séduire un nouveau public et lui offrir l'accès à sa pratique. Une nouvelle communication basée sur la vidéo publicitaire, la refonte du logo, la mise à jour du site internet, des shootings photos met en valeur les valeurs du club tout en apportant un aspect créatif et artistique.



24

## Association Tennis de Table Langeais Cinq Mars (37)



Le club comptait 21% de féminines et avait pour objectif d'atteindre 30% en 4 ans.

Il a créé sa première équipe féminine en championnat puis mis en place avec son Comité Départemental un entraînement mensuel des féminines dirigé par une féminine.

Pour un club de cette taille, il est plus facile de faire progresser une jeune fille qu'un garçon à un niveau plus élevé.

L'arrivée d'un collaborateur rémunéré a permis d'effectuer plus d'heures d'entraînements pour les meilleurs profils et quelques jeunes commencent déjà à obtenir des résultats en intégrant la pré-nationale.

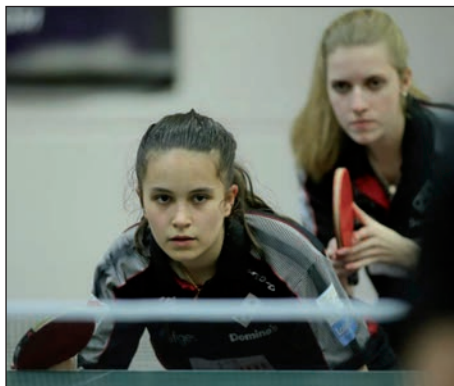


### Vineuil Sport / Suèvres Tennis de Table (41)

Le club souhaite développer un climat de confiance pour les féminines. L'éducateur intervient dans les TAP (Temps d'Activités Périscolaires) et avec le bouche à oreille cela participe au recrutement des féminines.

A l'instar de l'équipe féminine évoluant en Nationale 2, Vice-Championne de France de N3F en 2016 et récompensée pour ce titre par le CROS, le club s'est véritablement engagé dans une action de médiatisation via l'équipe fanion, mais aussi de fidélisation et d'implication dans la vie du club de ses féminines.

De plus, la quasi totalité des féminines du club, outre le fait de pratiquer le tennis de table, participent activement à la vie du club que ce soit au niveau de l'encadrement technique, l'organisation générale (tournoi de fin d'année ...), l'arbitrage ou encore la prise de responsabilités au sein du club mais aussi en dehors. Enfin, le club a pour projet la création d'une seconde équipe féminine en Pré-Nationale.



### US Orléans TT (45)

L'US Orléans TT cherche à développer le tennis de table féminin dans le nord d'Orléans.



Le club met en place un tarif préférentiel pour le public féminin (-50% sur le prix de la licence) et effectue une communication ciblée par différents biais (affiches, flyers...).

Il a aussi organisé deux journées à destination des féminines.

Ces journées permettent de faire découvrir le tennis de table au public féminins extérieurs mais aussi de regrouper toutes les joueuses de l'US Orléans TT ainsi que les amis, familles...

Elles s'organisent de la manière suivante :

- une partie dédiée au « Fit Ping Tonic ». Cette nouvelle forme de pratique non compétitive du tennis de table est accessible à toutes et à tous. Elle associe des exercices de remise en forme avec la découverte et la pratique du tennis de table, le tout sur fond musical.
- une partie Tennis de Table qui s'organise en atelier ludique afin de faire découvrir les différentes techniques du tennis de table.

# Synthèse pour un projet féminin réussi

La féminisation ne se décrète pas, le sport comme la société doit bouger pour laisser de la place aux féminines. Les féminines doivent encore trop souvent lutter contre les agressions, le harcèlement ou plus couramment le sexisme et les remarques misogynes soit disant « pour plaisanter ».



Aussi, dans le cadre du plan citoyen du sport, il faut être vigilant contre toute forme de préjugés et/ou discrimination.

Le sport est une école de la vie. Il est important d'y développer un certain nombre de valeurs de mixité, d'égalité pour une société plus unie.

26

Nous pouvons résumer en 11 points gagnants l'intégration des féminines dans la vie associative.

## 11 POINTS GAGNANTS AVEC LES FILLES

1. Un accueil adapté
2. Un encadrement attentif et souvent féminin
3. Au moins un créneau spécifique
4. Des horaires adéquats
5. Des possibilités de pratiques variées
6. De l'écoute et de la convivialité
7. De la souplesse et de l'égalité
8. Une équipe phare dames servant de modèle
9. L'instauration d'un système de parrainage
10. Des tarifs attractifs
11. Des tenues valorisantes

## FLEURISTE EN LIBRE-SERVICE OUVERT 7J/7



### LE MAGASIN DE BOURGES :

12, Boulevard Juranville  
Tél. **02 48 68 05 30**

[www.lejardindesfleurs.fr](http://www.lejardindesfleurs.fr)

### — Crédits —

Publication éditée par la Ligue Centre - Val de Loire Tennis de Table  
40 rue du Général Leclerc - 41300 SALBRIS

**Directeur de la publication :** André Quignon

**Réalisation :** Romain Bardin

**Infographisme :** Pascal Hervé

**Remerciements :** aux photographes, aux Comités Départementaux, à la Commission Territoriale de Développement, à la FFTT et à Stéphane Lelong.



## 1- Qu'est ce que « le Ping au féminin » ?

→ Les actions de la FTTT



## 2- Qu'est-ce que le Fémi-Ping ?

→ Les actions de la Ligue



## 3- Recruter les féminines

→ Pour venir jouer



## 4- Accueillir les féminines

→ Pour bien débiter le ping



## 5- Encadrer les féminines

→ Pour un suivi de qualité



## 6- Organiser sa séance

→ Pour ne pas laisser de place au hasard



## 7- Le Fit Ping Tonic

→ Pour jouer autrement



## 8- Fidéliser les féminines

→ Pour jouer au Ping durablement



## 9- Quelques exemples d'actions

→ Pour un partage des bonnes pratiques



## 10- 11 points gagnants avec les filles

→ Pour un projet de développement réussi

