

# La politique féminine d'un club

## L'EQUIPE FANION

Si l'équipe fanion d'un club est une équipe féminine, cela permet d'avoir un groupe de filles au club, et surtout des modèles à qui l'on veut ressembler, la communication autour des féminines est plus importante ce qui les valorise d'autant plus et en attire de nouvelles.



## L'ENCADREMENT

Le public féminin aime bien que l'on soit attentif à sa pratique. Un encadrement est donc préférable. L'entraîneur, animateur doit être attentif, comprendre les besoins parfois différents des féminines à certains âges. Quand cet encadrement est féminin, on constate une progression encore plus importante du % de féminines au club.

## LES TYPES DE PRATIQUE

Les filles, comme les garçons, sont attirées par les différents modes de pratique de l'activité : entraînement sportif, matchs et jeu libre, compétitions officielles ou non. Une préférence tout de même pour les entraînements encadrés à des fins techniques, sportifs et ludiques plutôt qu'à des fins de résultats compétitifs. L'aspect collectif (mixte ou non) et la convivialité, retrouver et partager un moment autour d'une activité commune sont des motivations essentielles pour les féminines.



## LA TARIFICATION

Les clubs ont parfois une politique intéressante en la matière : réduction pour une féminine, réduction pour les mamans avec le créneau d'entraînement en même temps que leur enfant parfois. Réduction pour un membre de la famille supplémentaire. Réduction pour le parrain, marraine qui ramène une féminine au club...

## À FAIRE

1. Une équipe phare féminine
2. Un encadrement attentif et souvent féminin
3. Des possibilités de pratiques variées
4. Un accueil adapté
5. Des tenues valorisantes
6. Des dirigeantes féminines
7. Un accompagnement régulier
8. Ecoute, souplesse, égalité

## LE RECRUTEMENT

Les clubs structurés avec des entraîneurs professionnels qui interviennent dans les écoles recrutent des filles car à cet âge, ce sport les intéresse autant que les garçons. Pour les autres clubs, il faut faire connaître la pratique à l'école, au collège local, dans l'environnement géographique le plus proche de la salle. L'accueil et les premiers contacts sont très importants.

## CONTACTS

Ligue du Centre de Tennis de Table  
Tél. 02 54 96 14 28  
Email : [liguecentre.tt@wanadoo.fr](mailto:liguecentre.tt@wanadoo.fr)  
Site Internet : [www.liguecentrett.com](http://www.liguecentrett.com)

Responsable des Féminines :  
**Pascal Goyenèche**  
Email : [pascal.goyeneche@me.com](mailto:pascal.goyeneche@me.com)

Conseiller Technique Régional :  
Email : [ctr@liguecentrett.com](mailto:ctr@liguecentrett.com)



# PING au FÉMININ

Recruter sans compter n°1

## ÉDITO

## UNE CAMPAGNE INDISPENSABLE !!!

30% des femmes déclarent pratiquer du sport en club. Au tennis de table seulement 17% sont des femmes. Notre activité (sport de raquette) nous dévalorise? Mais non!, 30% de femmes jouent au tennis, 34% au badminton... Nous devons donc nous pencher précisément sur les besoins des féminines pour pratiquer notre sport dans les clubs.

Plein d'idées et d'actions existent... On avance, et encore plus vite avec vous dès demain.



Il est grand temps de s'y mettre. Depuis des années le tennis de table reste le plus mauvais élève des sports de raquette en % de pratiquantes. Il ne manque pas grand chose pour se rapprocher, mais il nous manque l'essentiel : proposer une activité aux féminines en adéquation avec leurs besoins et leurs attentes.

On sait trouver des excuses pour expliquer la situation mais peu sont enclin à prendre les choses en main pour les faire évoluer.

Les dernières statistiques ont montré que le gros problème était la fidélisation (près de 50% d'abandon de pratique au bout d'une saison quelque

soi le type de licence). Les joueuses ont une forte tendance à arrêter en cadettes et juniors soit entre 13 et 18 ans.

L'enjeu majeur est donc de fidéliser ces jeunes joueuses à cet âge. Le service proposé actuellement essentiellement basé sur la compétition ne correspond pas aux attentes de ses jeunes filles. Celui-ci est trop contraignant en terme d'investissement temporel et motivationnel.

Le Développement du Fitness autour du tennis de table semble plaire : Fit Ping Tonic, Zumba Ping ou autre commencent à donner un sens différent à la pratique. Je viens faire

du sport et du ping dans la détente et la convivialité. Les séances familles, ou maman et baby-ping se développent dans les clubs mais sont trop parsemées pour démocratiser cette forme de pratique.

C'est donc par des prestations de loisirs que l'on développera les féminines. Plus nombreuses, elles seront plus fortes, pour continuer de faire progresser la pratique en féminisant le camp des dirigeants, des éducateurs, des arbitres et juges.

**A VOUS DE JOUER..  
...FEMMES DE PING!!!**

## CE QUE CHERCHENT LES FILLES EN MATIÈRE DE PING



### UNE PRATIQUE LIBRE

Se faire plaisir, choix des créneaux, ambiance de groupe, familiale.



### UNE PRATIQUE SPORTIVE

Faire du sport, s'engager tout en s'amusant



### UNE PRATIQUE ENCADRÉE

Un besoin d'attention, de progresser, de prendre confiance



# Des idées pour les actions locales et départementales

Journées Féminines, Tournois Promotionnels, Regroupements Spécifiques, Actions en Familles...



Les ligues, comités et clubs organisent déjà de nombreuses actions spécifiques pour les féminines. On constate aujourd'hui que ces actions n'ont pas toujours les résultats escomptés. Peut-être que les offres proposées dans les clubs ne correspondent pas assez à leurs attentes.

Les chiffres du recrutement montrent que nous sommes capables d'accueillir des féminines (25% de nouvelles licenciées). Il s'agit maintenant de les fidéliser.

De nombreux outils sont à votre disposition sur le site de la FFTT, rubrique "développement" afin d'atteindre cet objectif.

Les féminines recherchent de plus en plus une pratique sportive de santé, alors profitez de la semaine "Sentez-vous sport, sentez vous bien" et surfez sur la vague du "Fit Ping Tonic" ou "Zumba Ping".

## QUELQUES ACTIONS

### PING PANTHERS

(St-Sulpice/Villerbon - 41)

### FEMI'PING

(Comité 28 / Comité 41)

### FIT PING TONIC

(Loiret - 45)

### COUPE MIXTE

(Indre -36 / Indre-et-Loire - 37)

### UN WEEK-END

### ENTRE FILLES

(Ligue du Centre)



## Résultats d'une enquête aux clubs

**70%** de clubs ruraux

**30%** de clubs urbains ou périurbain

**31%** pensent que les filles veulent pouvoir jouer en garçons.

**70%** ont des féminines qui viennent par la famille, amis et proximité du club.

**77%** n'ont pas de politique spécifique ni de problème particulier avec les féminines.

**92%** proposent au moins un entraînement encadré par semaine.

**58%** ont des féminines ayant tout type de pratique (loisir, compétition, encadré, libre...).

**19%** mettent en place au moins une action pour les féminines

## REMARQUES DES CLUBS ET LICENCIÉES :

(tirées des résultats de l'enquête aux clubs)

«Notre sport a pourtant l'avantage de pouvoir être pratiqué en famille tous sexes et âges confondus».

«**pas de brûlage sur les mêmes journées de championnat masculin et féminin pour offrir aux joueuses qui le souhaitent de jouer aussi chez les messieurs.**»

«le manque de perspective nuit gravement au tennis de table féminin»

«**ici, on s'occupe des filles comme les garçons**»

«les filles viennent au club car notre encadrement est plutôt bien adapté : calme, bonne humeur, écoute des besoins de chacun.»

«**il faut parler de convivialité avant de parler de la compétition, cela réussit plus que tout.**»

«Je préfère le championnat masculin à notre championnat féminin».

«**Dommage qu'il y ait si peu de filles, c'est un peu lassant de rencontrer les mêmes joueuses à chaque compétition.**»

«les lignes de vêtements doivent encore être améliorés pour nous valoriser.»

«**il faut pouvoir donner le choix des compétitions aux féminines en fonction de leur motivation et de leurs possibilités.**»

## L'action phare : Le Fit Ping Tonic



Initiée il y a une dizaine d'année par Jean-Luc Chartier à Obernai en Alsace, cette pratique a été remis en lumière par Malory Lasnier et Audrey Mattenet.

Le concept est de proposer des séances d'entraînement qui allient exercices de tennis de table et exercices de fitness pouvant aller de la Zumba aux étirements.

Ces séances garantissent de faire du sport et de s'amuser. Le Ping apporte le développement des qualités de reflexe, de coordination, de maîtrise de soi et les exercices hors de la table permettent le renforcement musculaire, le gainage...

Cette pratique se développe de manière exponentielle et de manière différente : certains éducateurs de tennis de table utilisent les fiches mises



à disposition sur le site de la FFTT (rubrique développement/Féminines) et proposent des séances hebdomadaires ou mensuelles.

D'autres clubs font appel à un prestataire extérieur pour mettre en œuvre la pratique en dehors de la table : cela se traduit par un éducateur métiers de la forme qui propose une séance de taille / abdos/fessiers entre les exercices de ping, ou un moniteur de Zumba qui propose ses chorégraphies.

Le maître mot est de s'adapter au public que l'on a en face de soi :



## FIT PING TONIC



Ici, la démonstration réalisée par le comité du Loiret. Echauffement chorégraphié, ateliers de jonglages, de panier de balles, de renforcement musculaire et d'assouplissements.

proposer plus ou moins de pratique de tennis de table dans la séance (variation de 20 et 60%), choisir le créneau le plus adapté au contexte local (différent pour un club rural ou urbain, différent pour des pratiquantes mineures ou majeures).

Les premiers échos sont positifs et d'ailleurs quelques clubs le proposaient déjà naturellement suite aux demandes des joueuses.

Cette pratique doit ramener le tennis de table au rang des activités sportives et non, seulement ludique même pour les débutants qui ne renvoient pas encore la balle.

D'ailleurs de nombreuses situations pédagogiques à la table ont été proposées pour s'adapter à cette pratique : enlever le filet et jouer sans rebond, faire des échanges avec double contact sur la raquette (un contrôle puis un renvoi), le panier de

balle à 6 avec 1 joueuse qui distribue 2 ou 3 balles à une joueuse qui se fait imiter par 4 autres filles placées derrière elle. Le travail du jeu blanc peu prendre



également une place importante en l'intégrant à des chorégraphies ou des enchaînements.

La musique a aussi son effet positif dans le développement du Fit Ping Tonic. L'apport de rythme musical donne à la séance plus de vie, de convivialité et de bonne humeur et permet de travailler sur ce rythme. Retrouvez le guide complet sur : [www.fft.com/developpement/feminines/FitPingTonic](http://www.fft.com/developpement/feminines/FitPingTonic)

