



LIGUE DU GRAND EST DE TENNIS DE TABLE

Ping Santé Grand Est

Dispositif 2022-2023



Présentation et procédure 2022-2023

1. Mise en place d'un module
2. Situations pédagogiques adaptées
3. Evaluations / bilan
4. Conventions
5. Documents annexes

MISE EN PLACE D'UN MODULE :

ETAPE 1 : Prise de contact et validation de la faisabilité

Demande d'un établissement de santé/contact club :

→ Prise de contact avec le responsable PSGE de la LGETT (Laurence GERMAIN) afin de contrôler l'éligibilité de la demande au dispositif.

→ Prise de rendez-vous dans le but de définir les modalités de mise en œuvre (Coordonnateur PSGE-LGETT/Educateur PSGE/Président du club/Responsable de l'établissement).

Les modules ou cycles seront pris en charge de la manière suivante (*):

→ 10 heures financées par la LGETT (interventions et frais de déplacements de l'éducateur).

→ Les établissements (ou les pratiquants) devront s'acquitter d'une participation de 10€ (par pratiquant) pour l'ensemble du module (soit 1€ de l'heure) à régler à la LGETT.

→ Si cette participation n'est pas vérifiée, la somme sera retranchée au paiement de l'intervention par la LGETT.

→ La LGETT prend en charge les licences loisir relatives au dispositif.

ETAPE 2 : Définition des modalités d'organisation dans le respect des règles suivantes :

→ Un seul module financé par établissement pour la période du 05/09/2022 au 05/06/2023.

→ Signature d'une convention « club-établissement-éducateur-coordonnateur LGETT » par module (*).

→ Signature de mise à disposition par l'employeur pour tout nouvel éducateur s'engageant dans le dispositif.

→ Signature et retour de la charte « Educateur PSGE » (*).

→ Recensement des coordonnées des pratiquants PSGE dans le cadre de la licenciation (licence loisir prise en charge par la LGETT).

→ **Les séances réalisées dans le cadre du dispositif PSGE sont placées sous la responsabilité de l'établissement candidat ou de la structure demandeuse. Il a, à sa charge, la dénomination d'un cadre, d'un professionnel, ... qui sera le responsable du suivi du module.**

() Documents obligatoires pour le la mise en place d'un module*

ETAPE 3 : Fin de cycle ()**

→ Retour des documents relatifs au bon déroulement du module : bilan du cycle.

→ Retour de la facture à la LGETT à l'achèvement du module.

→ Retour des frais de déplacement à chaque fin de cycle (via CLEEMY).

→ Retour des frais de participation à la LGETT par l'établissement (10€ par participant).

*(**) Utilisation des documents joints obligatoire- la mise en paiement s'effectue une fois l'ensemble des documents réceptionnés.*

L'ECHAUFFEMENT DYNAMIQUE

EXERCICES	OBJECTIFS	DESCRIPTION	DIFFICULTE	Evolution, complexification, aide, ... Attention : augmente la difficulté de la situation !!!
Marcher en avant	MISE EN ACTION CARDIO-PULMONAIRE PROPRIOCEPTION	vitesse lente	*	Avec des positions des membres supérieurs Avec des mouvements des articulations Passage d'obstacles Monter puis descendre d'un obstacle Passage sur un sol instable (tapis mou, ...) Se passer ou se lancer une balle (en mousse, de tennis de table), un ballon (classique, de baudruche, ...) à la main puis avec une raquette En réalisant des jonglages avec la raquette Objectifs liés aux évolutions : COOPERATION ET SOCIABILISATION, SOUPLESSE ARTICULAIRE HABILETE, COORDINATION, VITESSE DE REACTION, PRISE D'INFORMATION
		vitesse normale	**	
		vitesse soutenue voire course	***	
		en déroulant le pied au sol	**	
		en déroulant le pied au sol avec extension sur la pointe de pied	***	
		sur la tranche externe du pied	**	
		sur la tranche interne du pied	**	
Marcher en arrière	MISE EN ACTION CARDIO-PULMONAIRE PROPRIOCEPTION	vitesse lente	*	
		vitesse normale	**	
		vitesse soutenue voire course	***	
		en déroulant le pied au sol	**	
		en déroulant le pied au sol avec extension sur la pointe de pied	***	
Marcher latéralement "type pas chassés"	MISE EN ACTION CARDIO-PULMONAIRE PROPRIOCEPTION RENFORCEMENT	vitesse lente sans flexion	*	
		vitesse lente avec flexion	**	
		vitesse normale	**	
		vitesse soutenue voire pas chassés "classique"	***	
Marcher en fente	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	en avant	**	
		en diagonale	**	
		en posant un genou au sol (flexion maximum)	***	

L'ECHAUFFEMENT STATIQUE

EXERCICES	OBJECTIFS	DESCRIPTION	DIFFICULTE	Evolution, complexification, aide, ... Attention : augmente la difficulté de la situation !!!
Les 2 pieds au sol	PROPRIOCEPTION	Passage du poids du corps sur les différentes surfaces des pieds (pointe, plante, talon, tranche interne, tranche externe)	*	Posibilité de faire avec un partenaire pour se rassurer Passage sur un sol instable (tapis mou, ...) Avec des mouvements des articulations Se passer une balle, un ballon sur le coté, au dessus de la tête, entre les jambes, ... Objectifs liés aux évolutions : COOPERATION ET SOCIABILISATION, SOUPLESSE ARTICULAIRE HABILETE, COORDINATION, VITESSE DE REACTION, PRISE D'INFORMATION
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Faire des flexions de légères à modérées	**	
		Faire des flexions et extensions pointe de pieds de légères à modérées	***	
Sur 1 pied	PROPRIOCEPTION	Tenir l'équilibre	**	
		Passage du poids du corps sur les différentes surfaces des pieds (pointe, plante, talon, tranche interne, tranche externe)	***	

L'ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE

EXERCICES	OBJECTIFS	DESCRIPTION	DIFFICULTE	Evolution, complexification, aide, ... Attention : augmente la difficulté de la situation !!!
Contraction volontaire : allongé au sol sur le dos	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Enfoncer dans le sol ses talons, le creux des genoux, les fesses, le bas du dos, les épaules, les coudes, le dessus des mains, la nuque et la tête	*	
allongé au sol sur le ventre		Enfoncer dans le sol les pointes ou le dessus des pieds, les genoux, les hanches, le bas du dos, les épaules, les coudes, les paumes de mains, le menton, le front	*	
Renforcement abdominal	RENFORCEMENT MUSCULAIRE TONICITE	Assis, décoller les pieds du sol	**	Adapter le temps à la difficulté souhaitée

EXERCICES HORS TABLE AVEC UNE BALLE

EXERCICES	OBJECTIFS	DESCRIPTION	DIFFICULTE	Evolution, complexification, aide, ... Attention : augmente la difficulté de la situation !!!	OBJECTIFS SUPPLEMENTAIRES	DIFFICULTE
Précision du lancer de balle	HABILETE	Lancer des balles différentes dans des zones définies (profondeur, hauteur, latéralité), matérialisées soit par : * des séparations + ou - espacées * des cibles variées (verticales ou horizontales) * ...	Fonction de la taille de la zone	Dans un temps défini ou avec un nombre de répétition	VITESSE D'EXECUTION	*
				Avec un système de comptage de points		*
				En relai et/ou par équipe	COOPERATION	*
				En se déplaçant	COORDINATION	**
				Avec la main opposée		**
Sur une surface stable ou instable, sur 1 ou les 2 pieds	PROPRIOCEPTION	***				
Lancer et rattrapper la balle : le jeu du "mur"	HABILETE COOPERATION SOCIABILISATION COORDINATION PRISE D'INFORMATION	Seul ou à 2, lancer la balle contre un mur. Se déplacer, s'adapter à la trajectoire, la vitesse, au rebond de la balle et la rattraper	**	Avec ou sans cible		*
				Dans un espace défini		*
				En variant la force		**
				Avec un système de points (sets, ...)		**
				Avec ou sans rebond pour rattrapper la balle	VITESSE DE REACTION	**
Sur un pied	PROPRIOCEPTION, RENFORCEMENT MUSCULAIRE	***				
Se lancer la balle	HABILETE COOPERATION SOCIABILISATION COORDINATION	Se renvoyer la balle	**	Balles différentes, ballons, ...		*
				Etre à 2		*
				Tout le groupe (en ronde par exemple)		*
				De façon aléatoire mais en annonçant les prénoms	PRISE D'INFORMATION	**
				Statique ou en marchant		**
Assis par terre	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	***				
Mini-tennis sans raquette	HABILETE COOPERATION SOCIABILISATION COORDINATION PRISE D'INFORMATION VITESSE DE REACTION	A 2 ou plus, une séparation servant de filet une zone de jeu définie (+ ou - grande) Obligation de lancer la balle "à la cuillère" les règles proches du tennis, rattraper la balle à la main avec un ou plusieurs rebonds	***	Avec différentes balles / ballons (plus gros donc plus lent)		**
				Avec remplacement au centre de la zone de jeu		**
				Comptage des points		***
				Ne laisser qu'un rebond	DYNAMISME	***
				Temps de conservation de la balle dans la main réduit	TONICITE MUSCULAIRE	***
Elargissement de la zone de jeu	ENDURANCE	***				

EXERCICES HORS TABLE AVEC UNE RAQUETTE ET UNE BALLE

EXERCICES	OBJECTIFS	DESCRIPTION	DIFFICULTE	Evolution, complexification, aide, ... Attention : augmente la difficulté de la situation !!!	OBJECTIFS SUPPLEMENTAIRES	DIFFICULTE
Dosage de la frappe de balle	HABILETE PROPRIOCEPTION	Taper des balles vers différentes zones définies (profondeur, hauteur, latéralité), matérialisées soit par : * des séparations + ou - espacées * des cibles variées (verticales ou horizontales) * ...	Fonction de la taille de la zone	Dans un temps défini ou avec un nombre de répétition	VITESSE D'EXECUTION	*
				Avec un système de comptage de points		*
				En relai et/ou par équipe	COOPERATION	*
				En se déplaçant	COORDINATION	**
				Avec la main opposée		**
				Sur une surface stable ou instable, sur 1 ou les 2 pieds	PROPRIOCEPTION	***
Maintenir la balle sur la raquette	HABILETE PROPRIOCEPTION COORDINATION	Ne pas faire tomber la balle ou la ballon (ex : baudruche, ...)	*	Du côté CD ou du côté R		*
				Assis sur une chaise		*
				Immobile ou en mouvement		**
				Assis sur une chaise en se levant et en se rasant	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	**
				En effectuant un parcours	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	***
				En faisant rouler la balle sur la raquette		***
En se passant la balle sans la faire rebondir	SOCIABILISATION	***				
Faire rebondir la balle sur la raquette	HABILETE PROPRIOCEPTION COORDINATION	Ne pas faire tomber la balle ou la ballon (ex : baudruche, ...)	*	Du côté CD ou du côté R		*
				Assis sur une chaise		*
				Immobile ou en mouvement		**
				Assis sur une chaise en se levant et en se rasant	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	**
				En effectuant un parcours	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	***
				En alternant le CD et le R		***
En se passant la balle sans la faire rebondir	SOCIABILISATION	***				
Se renvoyer la balle : le jeu du "mur"	HABILETE COOPERATION SOCIABILISATION COORDINATION PRISE D'INFORMATION PROPRIOCEPTION	Seul ou à 2, envoyer la balle contre un mur. Se déplacer, s'adapter à la trajectoire, la vitesse, au rebond de la balle et la rattraper	**	Avec ou sans cible		*
				Dans un espace défini		*
				En variant la force		**
				Avec un système de points (sets, ...)		**
				Avec ou sans rebond pour rattrapper la balle	VITESSE DE REACTION	**
				La renvoyer directement		***
Réaliser un contrôle grâce à 1 ou des jonglages puis la renvoyer		***				
Sur un pied	PROPRIOCEPTION, RENFORCEMENT MUSCULAIRE	***				
Se renvoyer la balle	HABILETE COOPERATION SOCIABILISATION COORDINATION PROPRIOCEPTION	Se renvoyer la balle avec la raquette	**	Balles différentes, ballons, ...		*
				Etre à 2		*
				Tout le groupe (en ronde par exemple)		*
				De façon aléatoire mais en annonçant les prénoms	PRISE D'INFORMATION	**
				Statique ou en marchant		**
				La renvoyer directement		***
Réaliser un contrôle grâce à 1 ou des jonglages puis la renvoyer		***				
Assis par terre	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	***				
Mini-tennis avec raquette	HABILETE COOPERATION SOCIABILISATION COORDINATION PRISE D'INFORMATION VITESSE DE REACTION PROPRIOCEPTION	A 2 ou plus, une séparation servant de filet une zone de jeu définie (+ ou - grande) Obligation de jouer par en dessous les règles proches du tennis, rattraper la balle à la main avec un ou plusieurs rebonds	***	Avec différentes balles / ballons (plus gros donc plus lent)		**
				Avec remplacement au centre de la zone de jeu		**
				Réaliser un contrôle grâce à 1 ou des jonglages puis la renvoyer		***
				Comptage des points		***
				Ne laisser qu'un rebond	DYNAMISME	***
				Temps de conservation de la balle dans la main réduit	TONICITE MUSCULAIRE	***
Elargissement de la zone de jeu	ENDURANCE	***				

EXERCICES A LA TABLE AVEC UNE BALLE

EXERCICES	OBJECTIFS	DESCRIPTION	DIFFICULTE	Evolution, complexification, aide, ... Attention : augmente la difficulté de la situation !!!	OBJECTIFS SUPPLEMENTAIRES	DIFFICULTE
Faire rouler la balle sur la table	COOPERATION SOCIABILISATION	Faire rouler la balle (différentes balles possibles) avec la main sur la table (sans le filet) ou sur une 1/2 table, avec un partenaire	*	Assis sur une chaise	HABILETE	*
				En visant des cibles du côté du partenaire (style bowling)		**
				Avec un système de comptage des points		**
				Avec récupération de la balle à sa sortie du plan de la table, dans un récipient tenu par le partenaire (oblige le déplacement de ce dernier)		DYNAMISME COORDINATION
				En faisant rouler la balle grâce à son souffle (uniquement sur 1/2 table), possibilité de faire des échanges : souffler pour arreter la balle puis la renvoyer	ENDURANCE	***
Précision et dosage du lancer de balle	HABILETE	Lancer la balle (différentes balles possibles) à la main dans des zones définies (profondeur, hauteur, latéralité), matérialisées soit par : * des bassines, gobelets, ... * des cibles variées (verticales ou horizontales) * ...	Fonction de la taille de la zone	Dans un temps défini ou avec un nombre de répétition	VITESSE D'EXECUTION	*
				Avec un système de comptage de points	*	
				Par exemple le jeu du "morpion"	SOCIABILISATION PRISE D'INFORMATION COOPERATION	*
				En relai et/ou par équipe	COOPERATION	*
				Avec un "sur-filet"	*	
				En se déplaçant	COORDINATION	**
				Avec un nombre de rebonds définis sur sa 1/2 table et sur la 1/2 table adverse avant d'atteindre la cible	**	
				Avec la main opposée	**	
Avec plus ou moins de force (faire tomber une cible, ...)	RENFORCEMENT MUSCULAIRE VITESSE D'EXECUTION	***				
		Sur une surface stable ou instable, sur 1 ou les 2 pieds	PROPRIOCEPTION	***		
Lancer la balle à un partenaire	HABILETE COOPERATION SOCIABILISATION	Lancer la balle (différentes balles possibles) à la main en réalisant un rebond de chaque côté du filet	**	Viser l'adversaire, rattraper la balle avant le 2ème rebond	COOPERATION	*
				Viser une zone sur la table	*	
				Ne pas viser l'adversaire et ainsi provoquer un déplacement pour rattraper la balle avant le 2ème rebond	DYNAMISME PRISE D'INFORMATION VITESSE DE REACTION COORDINATION	**
				Idem mais avec un temps de conservation minimum en main : "le tennis de table sans raquette"	DYNAMISME PRISE D'INFORMATION VITESSE DE REACTION VITESSE D'EXECUTION COORDINATION	***

EXERCICES A LA TABLE AVEC UNE RAQUETTE ET UNE BALLE

EXERCICES	OBJECTIFS	DESCRIPTION	DIFFICULTE	Evolution, complexification, aide, ... Attention : augmente la difficulté de la situation !!!	OBJECTIFS SUPPLEMENTAIRES	DIFFICULTE
Faire rouler la balle sur la table	COOPERATION SOCIABILISATION PROPRIOCEPTION HABILETE	Faire rouler la balle sur la table (sans le filet) ou sur une 1/2 table, avec un partenaire, en utilisant une raquette Passer légèrement au dessus de la balle	*	Assis sur une chaise		*
				Avec contrôle avant renvoi		**
				En visant des cibles du côté du partenaire (style bowling)		**
				Avec un système de comptage des points		**
				Avec récupération de la balle à sa sortie du plan de la table, dans un récipient tenu par le partenaire (oblige le déplacement de ce dernier)	DYNAMISME COORDINATION PRISE D'INFORMATION VITESSE DE REACTION	***
				Sans contrôle avant renvoi	DYNAMISME COORDINATION PRISE D'INFORMATION VITESSE DE REACTION VITESSE D'EXECUTION	***
Envoyer la balle	COORDINATION PROPRIOCEPTION HABILETE	Laisser la balle rebondir sur sa table et la frapper avec la raquette pour l'envoyer de l'autre côté du filet (seul ou à 2)	**	Avec des balles de différentes tailles (plus grosses)		*
				Dans un temps défini ou avec un nombre de répétition		**
				Avec un système de comptage de points		**
				En visant des zones (1/2 table, damier, jeu du "morpion", ...) ou des cibles, avec un partenaire		**
				Avec un sur-filet		**
				En se déplaçant	DYNAMISME	***
				Avec plus ou moins de force (faire tomber une cible, ...)	RENFORCEMENT MUSCULAIRE VITESSE D'EXECUTION	***
Sur une surface stable ou instable, sur 1 ou les 2 pieds	PROPRIOCEPTION DYNAMISME COOPERATION	***				
Ne pas viser l'adversaire et ainsi provoquer un déplacement pour rattraper la balle à la main avant le 2ème rebond	SOCIABILISATION PRISE D'INFORMATION VITESSE DE REACTION VITESSE D'EXECUTION	***				
Se renvoyer la balle	COORDINATION PROPRIOCEPTION HABILETE DYNAMISME COORDINATION SOCIABILISATION PRISE D'INFORMATION VITESSE DE REACTION	Réussir à faire des échanges	***	Avec des balles de différentes tailles (plus grosses)		**
				Avec un sur-filet		**
				Réaliser un nombre d'échanges dans un temps défini ou avec un nombre de répétition sans faire de faute		***
				Avec un système de comptage de points		***
				En visant des zones (1/2 table, damier, jeu du "morpion", ...) ou des cibles, avec un partenaire		***
				En se déplaçant		***
				Possibilité de laisser un rebond sur la table et un rebond par terre	ENDURANCE	***
Ne pas viser l'adversaire et ainsi provoquer un déplacement pour renvoyer la balle avec la raquette avant le 2ème rebond	VITESSE D'EXECUTION	***				

RETOUR AU CALME

EXERCICES	OBJECTIFS	DESCRIPTION	DIFFICULTE	Evolution, complexification, aide, ... Attention : augmente la difficulté de la situation !!!	OBJECTIFS SUPPLEMENTAIRES	DIFFICULTE
Sophrologie Relaxation	PROPRIOCEPTION RELACHEMENT	Etre à l'écoute de son corps Se détendre, se concentrer sur sa respiration Assis ou couché	*	Si possible utilisation de musique douce...		
Assouplissement	SOUPLESSE	Mouvements d'étirement "léger" Gain en amplitude articulaire	**	Possibilité de le faire à 2, afin d'être relâché au maximum	COORDINATION SOCIABILISATION	*
Echanges Discussions	SOCIABILISATION	Retour sur la séance, le ressenti, ...	*			

Systemes d'évaluations :

OBSERVATION DE L'EVOLUTION DES INDICATEURS D'ACTIVITE PHYSIQUE ET D'INTENSITE DE L'EFFORT

Préambule...

Les éléments à observer et/ou à contrôler durant les modules d'activité physique PSGE ne sont pas tous régis par les mêmes modalités de mesure. Certaines valeurs représentent plus ou moins de pertinence en fonction des spécificités du public suivi.

Si certaines de ces mesures demeurent simples à mettre en œuvre d'autres, plus compliquées ou parfois inadaptées, relèvent du domaine des professionnels de la santé.

D'ailleurs, dans le cadre de pathologies particulières, les mesures relatives à l'efficacité des interventions PSGE seront effectuées uniquement par ces professionnels en charge de l'accompagnement des patients.

Fréquence cardiaque :

Fréquence Cardiaque Maximale (FCmax) en battements/minute :

Pour un sujet « sain » : selon la méthode Astrand (FCmax théorique) : **Hommes** **FCmax=220-âge**
Femmes **FCmax=226-âge**

Public spécifique : tests de terrain ou indications par les professionnels de santé



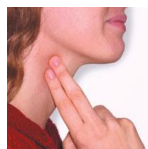
Pour certains publics, la mesure de la FCmax est, soit « risquée » (effort max), soit inutile. Se contenter de la méthode Astrand qui, même théorique, demeure un indicateur assez fiable.



La FCmax n'évolue pas (ou peu) avec la pratique d'une activité physique. Par contre, la fréquence cardiaque de repos (FCrep) demeure un facteur déterminant sur lequel l'activité physique ou l'activité sportive influe.

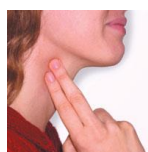
C'est l'écart entre la FCmax et FCrep qui symbolise le « potentiel cardiaque » du pratiquant.

Mesure de la fréquence cardiaque de repos :



Prise du pouls à la carotide (15 secondes X 4 / 30 secondes X2 / 1 minute)

Contrôle de la fréquence cardiaque en cours d'exercice (même protocole ou cardiofréquence mètre) :



Permet de contrôler la FC durant l'exercice (parfois important)



Le fait de connaître la FCmax d'un sujet (même théorique) permet de contrôler, en cours de séance, l'intensité de l'effort et d'opérer des périodes de pause, au cas par cas, si besoin.

Echelle de perception de la fatigue/de l'intensité liée à l'effort (BORG):

Il s'agit d'une autoévaluation relative à la perception de l'exercice ou de la séance d'activité physique. Elle permet d'ajuster, d'un exercice à l'autre ou d'une séance à l'autre, l'intensité et la difficulté des situations proposées.

Elle est représentée par une échelle graduelle de 6 (très facile) à 20 (très difficile).

Dans le cadre des séances PSGE, **un relevé systématique à la fin de chaque créneau** est demandé dans une logique de contrôle et afin de produire des statistiques dans le but d'ajuster le dispositif.

Echelle de BORG mise en relation avec une graduation de 1 à 10 et avec le pourcentage de FCmax :

BORG 6-20 original	BORG 1-10 modifié	% FC maximale	Perception
6	0	50-60%	très très facile
7			
8	1	50-60%	très facile
9			
10	2	60-70%	assez facile
11			
12	3	70-80%	un peu dur
13			
14	4	70-80%	un peu dur
15	5	80-90%	dur
16	6	80-90%	dur
17	7	90-95%	très dur
18	8	90-95%	très dur
19	9	95-100%	très très dur
20	10	95-100%	très très dur

Echelle d'estime de soi (ROSENBERG) :

Dans la même logique que l'échelle de Borg, il s'agit d'une autoévaluation liée à la capacité perçue par le sujet lui-même concernant ses compétences à réaliser une activité physique. D'une manière plus générale, elle est représentative de l'estime qu'à le sujet d'une manière générale.

Dans le cadre des créneaux PSGE, le renseignement de l'estime de soi « générale » et « la capacité à réaliser une activité physique » sont à effectuer **en début et en fin de cycle** (évolution).

ECHELLE DE ROSENBERG

Dans la mesure du possible



- | | |
|--|----------------|
| 1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre | 1-2-3-4 |
| 2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités | 1-2-3-4 |
| 3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté | 1-2-3-4 |
| 4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens | 1-2-3-4 |
| 5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi | 1-2-3-4 |
| 6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même | 1-2-3-4 |
| 7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi | 1-2-3-4 |
| 8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même | 1-2-3-4 |
| 9. Parfois je me sens vraiment inutile | 1-2-3-4 |
| 10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien | 1-2-3-4 |

A utiliser en début et en fin de cycle

Si son utilisation est possible

ECHELLE DE BORG

Dans la mesure du possible

PERCEPTION DE LA FATIGUE – DE L'INTENSITE DE L'EFFORT



A utiliser à toutes les séances

Si son utilisation est possible

BILAN

PING SANTE GRAND EST

Evaluation du cycle par l'éducateur et par les professionnels des établissements

Afin de réaliser l'évaluation de l'action menée en direction de votre public, nous vous invitons à renseigner la grille d'évaluation ci-jointe.

IMPORTANT : elle doit être complétée par vos soins à l'issue de la dernière séance du cycle. Un exemplaire sera renseigné par l'éducateur PSGE et un par le responsable de l'établissement de santé et/ou social.

Etablissement ou public concerné :

Nombre de personnes ayant suivi le cycle PSGE :

Date de renseignement de cette fiche:

1. Votre satisfaction quant à l'action réalisée :

(0 : Pas du tout satisfait à 10 : Complètement satisfaisait)

Note attribuée :

2. En quelques mots, expliquez les points positifs et les points négatifs de l'action que vous avez menée ou que votre public a pu suivre :

Ce qui a bien fonctionné :

Ce qui a moins bien fonctionné et qu'il faudrait améliorer :

3. Ce que vous a apporté l'action PSGE :

- Qu'est-ce que l'encadrement et l'animation de ces séances vous ont apporté ? (en tant que cadre PSGE et en tant qu'établissement)

- En termes d'informations et de connaissances :

- En termes de « savoir-faire », d'habitudes de vie, de comportements :

- Et d'une manière plus générale ?

CONVENTIONS

Convention « Ping Santé Grand Est » ETABLISSEMENT DE SANTE – EDUCATEUR – CLUB – COORDONNATEUR LGETT

Préambule :

Dans le cadre de la mise en application de son Plan de Développement et de son Plan d'Actions, la Ligue du Grand Est de Tennis de table a souhaité mettre en place le dispositif « Ping Santé Grand Est » afin de promouvoir les bienfaits de la pratique pongiste dans le cadre de la santé.

Convention établie entre les soussignés :

- ***L'établissement de santé demandeur et pour lequel les créneaux spécifiques «Ping Santé Grand Est» sont organisés:***

- Nom de l'établissement : _____
- Adresse : _____

Représenté par :

- Nom et prénom : _____
- En qualité de : _____
- Nom du responsable du module PSGE : _____

- ***Le club :***

- Nom : _____
- Adresse : _____

Représenté par :

- Nom et prénom : _____
- En qualité de : _____

- ***Employeur et mettant à disposition l'éducateur « Ping Santé Grand Est » :***

- Nom et prénom : _____

Il est convenu ce qui suit,

Article 1 : Objectifs

Cette convention de partenariat a pour objectif de fixer les modalités d'encadrement et d'animation des créneaux d'Activité Physique Régulière Tennis de Table Adapté dans le cadre de l'action « Ping Santé Grand Est » (PSGE) initiée par la Ligue du Grand Est de Tennis de Table (LGETT).

Article 2 : Rôles et responsabilités

2.1 L'établissement de santé s'engage par la signature de cette convention :

- A assurer la responsabilité du groupe de pratiquants lors des séances (l'éducateur PSGE ne pouvant l'assurer)
- A établir la composition des groupes de personnes concernées par l'activité
- A demeurer en contact avec le club et/ou l'éducateur ainsi qu'avec la LGETT afin de leur faire part des éventuelles difficultés rencontrées
- A participer, en compagnie de l'éducateur, au renseignement des « fiches bilans » de fin de cycle :
 - A mesurer les bienfaits de l'activité en rapport avec les attentes médicales ou sociales
- Dans la mesure où l'activité se déroule dans l'établissement :

- A mettre à disposition les locaux et le matériel nécessaire à la pratique
- A financer l'action à hauteur de 10€ par pratiquant et par module de 10 heures à la LGETT.

2.2 Le club s'engage, par la signature de cette convention :

- A mettre à disposition l'éducateur signataire dans le cadre des créneaux « PSGE » prévus par cette convention
- A respecter les modalités définies dans cette convention
- A accueillir, en son sein, les personnes issues de l'accompagnement « PSGE » désireuses de s'engager dans une pratique de club
- Dans la mesure où l'activité se déroule au sein du club :
 - A mettre à disposition les locaux et le matériel nécessaires à la pratique

2.3 L'éducateur PSGE s'engage, par la signature de cette convention :

- A encadrer et à animer les créneaux pour lesquels il a donné son accord **sous la responsabilité des professionnels de l'établissement bénéficiaire**
- A respecter la déontologie liée à l'encadrement de publics particuliers (cf. labellisation LGETT)
- A assurer le contact avec les professionnels de santé de l'établissement signataire
- A assurer le contact avec le responsable PSGE de la LGETT afin de faciliter le suivi de l'action

Article 3 : Le cycle « Ping Santé Grand Est » objet de cette convention

Date du début du cycle PSGE: _____

Date de la fin du cycle PSGE : _____

Lieu(x) de réalisation des séances : _____

Participation de 10€

Article 4 : Mise en application et révision

4.1 Cette convention est applicable à compter :

- De la date du début du cycle : _____

- Jusqu'à la date de fin de cycle : _____

4.2 Les parties peuvent dénoncer sans préavis cette convention dans le cas où l'un des engagements ne serait pas tenu par l'une ou l'autre des parties.

4.3 Dans les autres cas, cette présente convention ne pourra être résiliée par l'une ou l'autre des parties avant la fin de la réalisation du cycle pour lequel elle est signée.

Fait en trois exemplaires à _____, le _____ 20___, et transmis en copie à la LGETT.

« Lu et Approuvée », et signature

Pour l'établissement de santé

Le Président du club de : _____

L'éducateur PSGE :

Nom : _____

Prénom : _____

Signatures

VISA DU COORDONNATEUR LGETT :

Convention « Ping Santé Grand Est » INTERVENANT PSGE - MISE A DISPOSITION



Préambule :

Dans le cadre de la mise en application de son Plan de Développement et de son Plan d'Actions, la Ligue du Grand Est de Tennis de table a souhaité mettre en place le dispositif « Ping Santé Grand Est » afin de promouvoir les bienfaits de la pratique pongiste dans le cadre de la santé.

Convention établie entre les soussignés :

- La **Ligue du Grand Est de Tennis de Table (LGETT)**, dont le siège social est situé à la Maison Régionale des Sports de Lorraine, 13 rue Jean Moulin 54510 TOMBLAINE, Représentée par M. Christophe PORTE, agissant en qualité de Président, d'une part ;
- et
- Le **club**, employeur de la personne ci-dessous, dont le siège social est situé, représenté par, agissant en qualité de Président, d'autre-part ;
- et
- Et l'**éducateur** labellisé PSGE

Il est convenu ce qui suit,

Article 1 : Objectifs

Cette convention de partenariat a pour objectif de fixer les modalités d'encadrement et d'animation des créneaux d'Activité Physique Régulière Tennis de Table dans le cadre de l'action « Ping Santé Grand Est » (PSGE) initiée par la LGETT.

Article 2 : Rôles et responsabilités de la LGETT

La LGETT s'engage par la signature de cette convention :

- A sensibiliser puis à attribuer le Label « Ping Santé Grand Est » (PSGE) à l'éducateur
- A accompagner l'éducateur labellisé dans le cadre de sa formation continue sur le sujet
- A fournir, le cas échéant, un kit de matériel spécifique adapté au public
- A doter l'éducateur PSGE d'un guide méthodologique en rapport aux différents publics encadrés
- A rémunérer le club mettant à disposition son salarié à hauteur de **25 € de l'heure** effectuée
- A prendre en charge les frais de déplacements liés à l'action à hauteur de **0,25 €/km**
- A prendre en charge la licence loisir des pratiquants PSGE-LGETT
- A contacter l'éducateur si des demandes de modules sont détectées dans son secteur géographique
- A fournir tous les documents nécessaires aux évaluations intermédiaires et finales du projet
 - Questionnaire
 - Documents administratifs
- A informer le club et l'éducateur PSGE des modules de formation en rapport avec le « sport santé »

Article 3 : Rôles et responsabilités de l'éducateur PSGE et de son club employeur

3.1 L'éducateur PSGE s'engage par la signature de cette convention :

- A encadrer et à animer les créneaux pour lesquels il a donné son accord
- A respecter la déontologie liée à l'encadrement de publics particuliers
- A promouvoir la licenciation dans un club de la LGETT afin de poursuivre la pratique encadrée
- A retourner au responsable LGETT du projet les documents inhérents au projet PSGE :
 - Relevés d'heures (facture)
 - Fiches de frais (déclaration sur CLEEMY)
 - Comptes rendus détaillés à la fin de chaque cycle (documents types fournis)
- A assurer le contact avec le responsable PSGE de la LGETT afin de faciliter le suivi de l'action

3.2 Le club employeur s'engage par la signature de cette convention :

- A mettre à disposition du dispositif Ping Santé Grand Est son salarié pour l'ensemble des missions mentionnées ci-dessus.

Article 4 : Modalités de paiement

L'éducateur PSGE adressera à la LGETT un relevé des heures effectuées et du nombre de participants de chaque séances accompagnés des documents d'évaluation à la fin de chaque cycle.

Cet envoi sera accompagné de la facture correspondante émise par le club et adressée à la LGETT pour le paiement des heures effectuées.

Article 5 : Paiement

Le paiement s'effectuera par virement bancaire sous 30 jours (fournir un RIB lors du premier envoi) après réception et vérification par le responsable LGETT du relevé d'heures envoyé par l'éducateur PSGE et de la facture envoyée par le club.

Article 6 : mise en application et révision

6.1 Cette convention est applicable à compter du et jusqu'au

6.2 Les parties peuvent dénoncer sans préavis cette convention dans le cas où un ou des engagements ne seraient pas tenus par l'une ou l'autre des parties.

Dans les autres cas, cette présente convention ne pourra être résiliée par l'une ou l'autre des parties que sous réserve de la présentation d'un préavis d'au minimum deux mois.

6.3 Le Directeur Général des Services et le Coordonnateur du dispositif de la Ligue du Grand Est de Tennis de Table sont chargés de son respect et de son application.

Fait en trois exemplaires à Tomblaine, le 20 __,

« Lu et Approuvée », et signature

Pour la Ligue du Grand Est de Tennis de Table,
Le Président,

.....

Pour le club
Le Président,

L'éducateur Ping Santé Grand Est,

EDUCATEUR «PING SANTE GRAND EST»

UN ENGAGEMENT

Les règles à respecter, les limites à ne pas franchir :

- Respecter les termes des conventions signées dans le cadre du PSGE
- Respecter les secrets liés aux interventions PSGE :
 - Discrétion professionnelle
 - Secret médical (si vous êtes informé sur certaines pathologies)
- Etablir une relation de confiance avec les responsables des établissements :
 - Retours réguliers – Bilan de fin de cycle
 - Informations au moindre problème rencontré
- Préserver l'intégrité des pratiquants
- Poser toutes les questions nécessaires en cas de doute
- Etablir et renseigner l'ensemble des documents inhérents à l'encadrement des créneaux PSGE :
 - Relevé d'heures mensuel (ou bimestriel ou trimestriel)
 - Bilans et comptes rendus des cycles
 - Factures et fiches de frais
- Refuser de s'engager dans un cycle si on ne s'estime pas compétent
- Respecter les personnes (culture, spiritualité,...)
- Ne s'en tenir qu'au cadre de l'intervention PSGE et ne pas porter de jugement sur :
 - L'établissement ou la structure de santé
 - Le suivi autre que sportif réalisé auprès des patients/pratiquants
 - Les avis donnés par les professionnels de santé ou de l'accompagnement spécifique

Date :

Nom et Prénom de l'Educateur PSGE :

Signature :

NOTE DE FRAIS

A partir de cette saison, les notes de frais de la Ligue sont dématérialisées et devront donc être saisies via le système Cleemy : <https://lgett.ilucca.net/identity/login>

Attention : avant de déposer votre 1ère note frais, merci de prendre contact avec le secrétariat de la Ligue pour l'ouverture de votre compte. (contact@lgett.fr)