

RIBAMBELLES

**PROGRAMMES & ENCADREMENT
TECHNIQUE**

PARCOURS DE FORMATION D'INITIATION

CETTE FICHE REPRÉSENTE UN EXEMPLAIRE DE PARCOURS DE FORMATION

| NIVEAU 0 - DEBUTANT FAMILIARISATION AVEC LA RAQUETTE | |
|---|-----------------------|
| SAVOIR JONGLER COUP DROIT + REVERS | UNE SEMAINE |
| SAVOIR STABILISER LA BALLE SUR LA RAQUETTE COUP DROIT + REVERS | UNE SEMAINE |
| SAVOIR FAIRE DES POUSETTES COUP DROIT + REVERS | DEUX À TROIS SEMAINES |
| SAVOIR FAIRE UN COUP DROIT | DEUX À TROIS SEMAINES |
| NIVEAU 1 -AMATEUR INITIATION AUX TECHNIQUES | |
| MAITRISE CP DROIT + DEBUT REVERS | DEUX À TROIS SEMAINES |
| MAITRISE REVERS + CP EN DEPLACEMENT | DEUX À TROIS SEMAINES |
| INITIATION AU TOP SPIN COUP DROIT | DEUX À TROIS SEMAINES |
| SAVOIR FAIRE UN TOP SPIN SUR POUSETTE + SAVOIR FAIRE DES BLOCS RV + CP D | DEUX À TROIS SEMAINES |
| NIVEAU 2 - ASPIRANT CRÉATION STYLE DE JEUX | |
| INITIATION AU TOP SPIN RV + SERVICES | TROIS SEMAINES OU + |
| BIENVENUE DANS LE MONDE DU PONGISTE, ICI L'ON VOUS APPREND À CRÉER VOTRE JEU SELON VOTRE PROFIL : DEFENSEUR ? ATTANQUANT... | + 1 MOIS |

LE PASSAGE DE NIVEAU SE FAIT PAR DES TESTS.
EXEMPLE: NIVEAU 0 À 1 [JONGLER 150 CP D ET RV]

• **UNE SEMAINE = DEUX SÉANCES**

HORAIRES ENTRAÎNEMENTS COLLECTIF 2025/2026

Vendredi

7/10ans

15h30-16h30

Vendredi

11/15ans

16h30-17h30

**TARIFS SAISON
2025/2026**

PING DECOUVERTE

30 000 FCFA

LICENCE

ED

Entraînement dirigé

40 000 Fcfa

60 000 Fcfa

PARTICULIER

xxxxxx* Fcfa

- Programmation de vos séances d'entraînements
- Un suivi plus adapté
- La séance se fait en salle

LA SEANCE
2H00

DOMICILE

15 000 Fcfa

- Programmation de vos séances d'entraînements
- Un suivi plus adapté

LA SEANCE
2H00

MENSUEL

xxxx* : Ces frais varient en fonction du centre d'entraînement.

PLUS D'INFORMATIONS

FOIRE AUX QUESTIONS

QUEL EST L'ÂGE MINIMUM REQUIS POUR S'INSCRIRE ?

Le centre d'apprentissage de tennis de table accueille les enfants à partir de 5 ans, qu'ils souhaitent découvrir ce sport ou développer leurs compétences.

QUEL EST LE NIVEAU DE COMPÉTENCE REQUIS POUR S'INSCRIRE ?

Le centre est ouvert pour les débutants, notre but est de vous offrir les bases du tennis de table et accompagner votre enfant dans sa carrière pongiste.

QUELS SONT LES ÉQUIPEMENTS NÉCESSAIRES ?

À l'inscription, votre enfant reçoit une raquette débutant.
 Prévoir des chaussures adaptées et une tenue de tennis de table restent indispensables pour une pratique optimale.

QUELLES SONT LES QUALIFICATIONS DES ENTRAÎNEURS ?

4 entraîneurs accompagnent vos enfants, dont 1 certifié niveau 1 international et 3 assistants expérimentés pour un suivi complet.

QUELS SONT LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DU CENTRE ?

- 🎯 Offrez à vos enfants l'opportunité de grandir avec des valeurs fortes : Dès leur plus jeune âge, ils apprendront à développer un véritable esprit d'équipe, à s'organiser efficacement et à équilibrer leurs priorités entre sport et études.
- 🔍 Encadrés par des pongistes de haut niveau, actuellement étudiants à l'université, ils bénéficieront de conseils précieux issus d'une expérience où le tennis de table a été un véritable levier de réussite personnelle et académique.

FOIRE AUX QUESTIONS

MON ENFANT PEUT-IL FAIRE DE COURS A DOMICILE ET INTÉGRER AUSSI LE PROGRAMME “OUIPING”

Le CATT fonctionne comme une école : votre enfant peut être inscrit au programme en salle tout en bénéficiant de cours de renforcement à domicile. 💡 Toutefois, comme dans tout établissement éducatif, chaque formule implique des frais distincts. 🇨🇮 Vous serez donc amené à régler deux prestations :

- Le programme en salle
- L'encadrement personnalisé à domicile

LA LICENCE ?

Bien qu'elle ne soit pas obligatoire, la licence vous donne accès aux compétitions nationales ainsi qu'aux divers événements sportifs organisés par la fédération.

PARTICULIER ?

Un suivi sur mesure qui allie bien-être physique, équilibre santé/sport, accompagnement professionnel et coaching expert par des spécialistes du tennis de table et de la préparation physique.

J'AI UNE PRÉOCCUPATION, OÙ PUIS-JE ME DIRIGER ?

Nous sommes joignable sur WhatsApp via le numéro suivant:
+225 07 01 790 992 ou par mail pingcatt.ci@gmail.com

À VOS RAQUETTES, RENDEZ-VOUS EN SALLE.



PARTAGER ET SUIVEZ L'ACTUALITÉ DU CATT

pingcatt.ci@gmail.com

  +225 07 01 790 992

PLUS QU'UN SPORT..