



AFTT

LA ROUTE VERS LE HAUT NIVEAU

EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE
DE FORMATION DE L'AFTT


**MOI AUSSI
JE JOUE AU PING**
BY AFTT



UN PROJET QUI EVOLUE EN FONCTION DE L'AGE DE L'ATHLETE

De 4 à 7 ans

dans les clubs

LE RECRUTEMENT

De 7 à 9 ans

dans les clubs et les provinces

LA DETECTION

De 9 à 12 ans

dans les provinces et à l'AFTT

L'APPRENTISSAGE

De 12 à 14 ans

dans les provinces et à l'AFTT

LE PERFECTIONNEMENT

De 14 à 18 ans

dans le Centre de Formation

L'OBJECTIF PRO

18 ans et plus

dans le groupe des seniors PRO

LA ROUTE DU HAUT NIVEAU

LE PARCOURS DANS LA PYRAMIDE INVERSÉE

Stage détection AF en été
(*sélection par les provinces*)

Enfants de 10 et 11 ans, présentés par les provinces

Groupe jeunes talents détectés
suite au stage

2 stages d'évaluation (*Toussaint et Carnaval*)

Groupe AF 12-14 ans

Tous les stages AF (*6 semaines*), et un entraînement au Centre de Formation (invitation)

Groupe élites AF

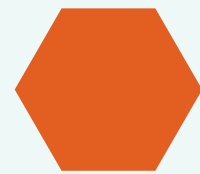
Entraînements permanents au Centre de Formation et suivi du programme

Groupe seniors

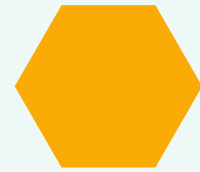
Entraînements dans le groupe des seniors à temps complet (pro) ou partiel (étudiants)

PRO

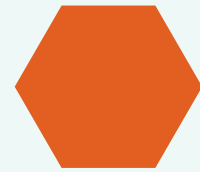
POUR ATTEINDRE LE HAUT NIVEAU, IL FAUT AVOIR



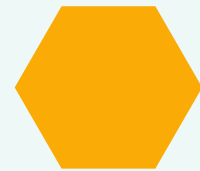
DES QUALITÉS PHYSIQUES



DES QUALITÉS TECHNIQUES (PONGISTES)



UN MENTAL FORT



UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE

LE VOLUME D'ENTRAINEMENT ET LES OBJECTIFS

De 4 à 7 ans

1 ou 2 séances de max. 1 heure

EN PRATIQUANT D'AUTRES SPORTS

De 7 à 9 ans

3 à 4 séances - 6h à 8h par semaine

EN PRATIQUANT D'AUTRES SPORTS

De 9 à 12 ans

4 à 6 séances - 8h à 12h par
semaine

EN AJOUTANT DU TRAVAIL PHYSIQUE

De 12 à 14 ans

6 à 8 séances - 12h à 16h par semaine

EN AJOUTANT DU TRAVAIL INDIVIDUEL

De 14 à 18 ans

8 à 12 séances - 16h à 24h par semaine

EN AUGMENTANT LA CHARGE D'ENTRAINEMENT

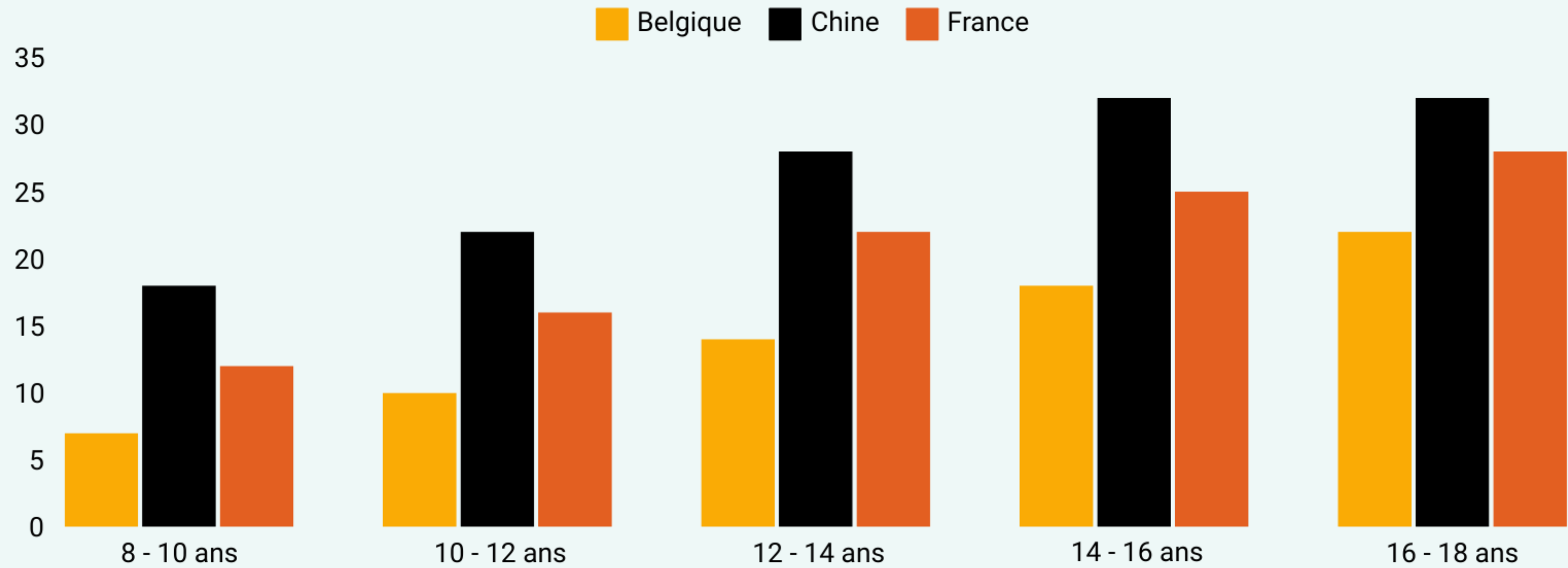
18 ans et plus

12 à 15 séances - 24h à 30h par semaine

PROGRAMME PROFESSIONNEL

LE VOLUME D'ENTRAINEMENT ET LES OBJECTIFS

Rapport entre l'âge et la pratique hebdomadaire



Le déficit d'entraînement doit être compensé par la qualité des séances



AFTT

MERCI!

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.



info@aftt.be