

- Parcours Prévention Santé (PPS)



QUI EST CONCERNÉ ET À PARTIR DE QUAND ?

À COMPTER
DE LA SAISON
2026/2027

PUBLIC CONCERNÉ	DÉMARCHE À RÉALISER	LICENCES CONCERNÉES
 - de 18 ans	• Questionnaire de santé mineur • Attestation parentale si toutes les réponses sont négatives • Certificat médical uniquement si le questionnaire le nécessite	 Dirigeant  Compétition  Loisir  Liberté
 18 à 64 ans	• PPS en ligne chaque année	 Dirigeant  Compétition  Loisir  Liberté
 65 ans et +	• Certificat médical obligatoire à l'entrée dans chaque catégorie vétéran (V65, V70, V80, V85, V90) • PPS en ligne les autres années	 Dirigeant  Compétition  Loisir  Liberté

Dans tous les cas de figure, la présentation d'un certificat médical en cours de validité peut remplacer le PPS ou le Questionnaire de Santé, et permet à son détenteur de valider sa demande de licence et d'obtenir un titre «en règle avec la certification médicale».



Parcours Prévention Santé

Le module de Parcours de prévention santé (PPS) est intégré au sein de l'Espace Licencié (SPID Ma Licence). Il convient donc de disposer ou de créer un compte au sein de cet espace pour pouvoir suivre son PPS.

Accès : <https://malicence.fftt.com/login/>



Attention Double authentification

Code reçu sur l'email pour
l'identification

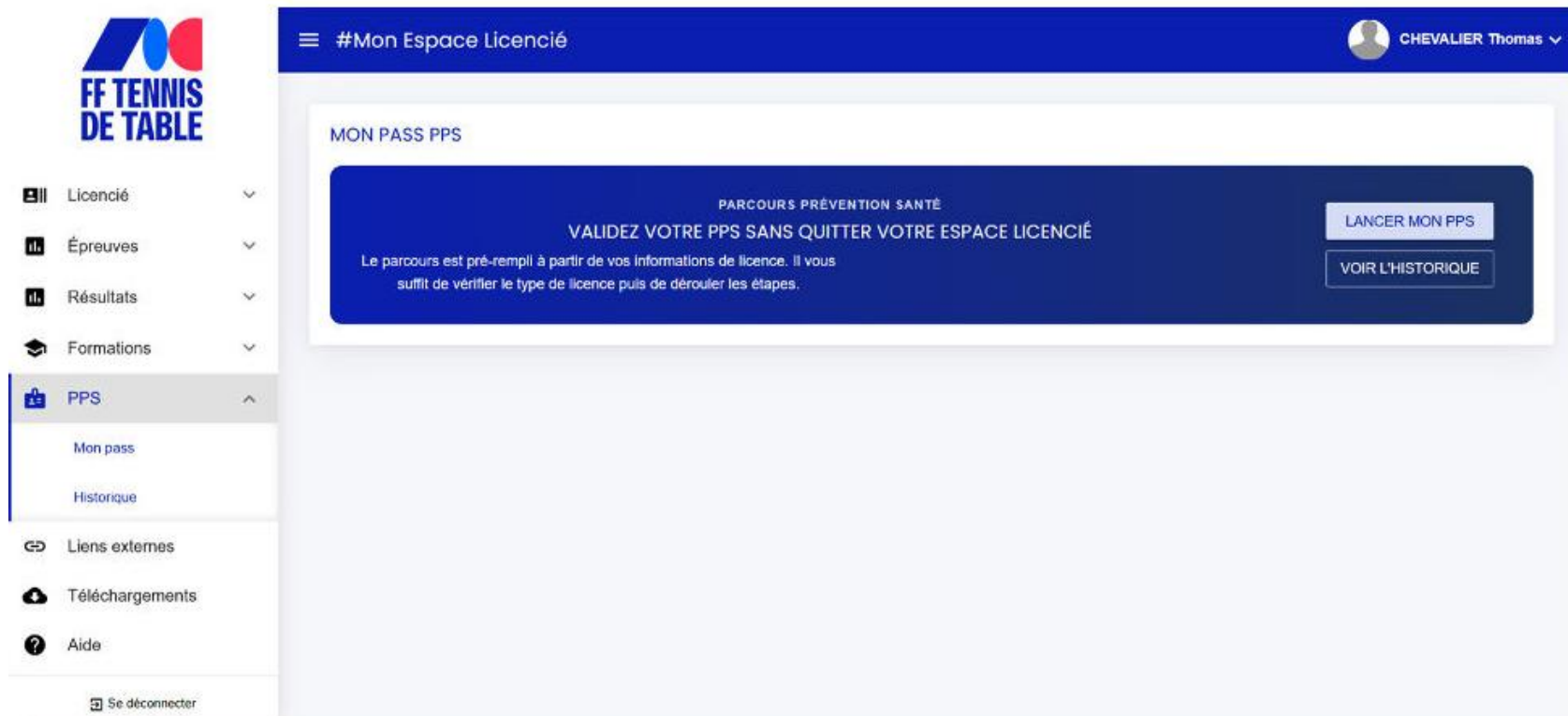
IDENTIFICATION SUR SPID

- Les licenciés ayant déjà activé leur compte indiquent leur identifiant ou leur mot de passe pour se connecter à leur espace Licencié. Si nécessaire, ils utilisent la fonctionnalité déjà existante «mot de passe oublié».

Parcours Prévention Santé

Lancer le PPS et suivre les différentes étapes :

- Lire ou écouter attentivement les informations délivrées dans leur intégralité.
- Vérifier que vous ne présentez aucun des symptômes décrits.
- Si tout est conforme : le PPS est validé. Si un symptôme est signalé : consulter un médecin.



The screenshot displays the 'FF TENNIS DE TABLE' user interface. On the left is a navigation menu with options: 'Licencié', 'Épreuves', 'Résultats', 'Formations', 'PPS' (highlighted), 'Liens externes', 'Téléchargements', 'Aide', and 'Se déconnecter'. The main content area is titled '#Mon Espace Licencié' and shows the 'MON PASS PPS' section. A dark blue banner contains the text 'PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ' and 'VALIDEZ VOTRE PPS SANS QUITTER VOTRE ESPACE LICENCIÉ', followed by a sub-message: 'Le parcours est pré-rempli à partir de vos informations de licence. Il vous suffit de vérifier le type de licence puis de dérouler les étapes.' Two buttons are present: 'LANCER MON PPS' and 'VOIR L'HISTORIQUE'. The user's name 'CHEVALIER Thomas' is visible in the top right corner.



- Licencié
- Épreuves
- Résultats
- Fonctionnaires
- PPS**
 - Mon état
 - Historique
- Liens externes
- Téléchargements
- Aide

#Mon Espace Licencié

CREVEL Thomas

MON PASS PPS

ÉTAPES

- Renseignements
- Les Équipes cardiorésistances
- Les Règles de l'effort
- Précautions et recommandations
- 10 règles d'or**
- Validation

ÉTAPE 4

10 règles d'or et signature

Dernière validation avant l'activation de votre PPS.

VIDÉO DE PRÉVENTION



avant de reprendre une activité sportive intense.

Vous devez visionner toute la vidéo pour générer votre PPS (durée 2 minutes)

10 règles d'or

1. Je respecte toujours un entraînement et une récupération de 10 minutes.
2. Je bois 2 à 4 gorgées d'eau toutes les 20 minutes d'exercice.
3. J'évite les sorties intenses par des températures ambiantes inférieures à +5°C ou supérieures à 35°C.
4. Je ne fais jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
5. Je ne prends pas de douche dans les 15 minutes qui suivent l'effort.
6. Je ne fais pas de sport intense et/ou de la flexo. ni dans les 8 jours suivant un épisode grippal.
7. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 30 ans pour les hommes et 40 ans pour les femmes.
8. Je signale à mon médecin toute douleur dans le poitrine ou essoufflement anormal à l'effort.
9. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque à l'effort ou juste après l'effort.
10. Je signale à mon médecin tout malaise à l'effort ou juste après l'effort.

CONFIRMATION

J'ai lu et compris les 10 règles d'or.

J'affirme l'absence de symptômes d'alerte.

Je signe électroniquement et certifie sur l'honneur l'exactitude des informations (Thomas CREVEL).

RETOUR

GÉNÉRER MON PPS



Parcours Prévention Santé

A la fin du parcours, vous pouvez **télécharger votre attestation** valable jusqu'à la fin de la saison 2026/2027
(qui pourra être retrouvée ultérieurement dans l'historique)

Vous pouvez ensuite l'envoyer au club ou l'apporter lors de l'inscription

L'auto-questionnaire médical pour les majeurs ne doit plus être utilisé

