



TENNIS DE TABLE MONTGERMONT

SAISON 2025 - 2026



Le format papier de ce bulletin d'inscription est à retourner au bureau de l'association dès que possible.
Le règlement de l'adhésion est à réaliser en liquide ou en ligne sur www.TTMontgermont.com/adhesion

Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : _____
[pour les jeunes, noms des responsables : _____]
Adresse : _____
Adresse e-mail : _____
Numéro de téléphone : _____ [+ n° téléphone du jeune _____]

Profil d'adhésion au TTM :

☐ Jeune (moins de 16 ans ; entraînement dirigé le lundi) : de 16h45 à 18h ou de 18h à 19h30 ; **120€**
+ les modalités des compétitions jeunes vous seront présentées par les responsables des entraînements

☐ Adulte (jeu libre le mardi de 19h à 20h30, le vendredi de 17h à 19h, **et le dimanche de 10h à 12h**) ; **70€**

Options : ☐ inscription en compétition départementale (mardi ou vendredi 20h) ; + 40€
☐ entraînements dirigés adultes le lundi **ou le jeudi** de 19h30 à 21h ; + 50€

PASS SPORT

SORTIR
LOISIRS, SPORTS & CULTURE POUR TOUS LES ÂGES

CHÈQUE-VACANCES

www.ancv.com

Renseignements complémentaires : Julien HUBERT (secrétaire) - 06 85 51 21 80 ; ttmontgermont@yahoo.fr

La signature et remise en mains propres au bureau de ce document au format papier complété valent :

- demande d'adhésion au TTM, acceptation de ses statuts, de sa charte et de son projet associatif (voir site web)
- demande de licence selon le formulaire 25-2 disponible à la consultation sur le site internet de la FFTT,
- souscription à la garantie d'assurance de base « dommage corporel » (inclus dans le tarif de la licence).
- attestation de prise de connaissance des conditions et des garanties d'assurance, souscription à la garantie d'assurance de base « dommages corporel » (inclus dans le tarif de l'adhésion et de la licence) et refus de souscription des garanties complémentaires Bronze, Argent et Or proposées par la FFTT

Date suivie de la mention « lu et approuvé »
+ signature de l'adhérent (et des parents si mineur) :

- une personne de moins de 40 ans doit se questionner à l'aide du formulaire qui est au verso de ce document
(partie gauche pour les adultes, partie droite pour les jeunes) :
Si elle répond « non » à chaque question, alors il lui suffira de remplir et nous remettre l'attestation qui est sous le formulaire.
Si elle répond « oui » à une question (ou +), il faudra alors fournir un certificat médical.
- une personne de plus de 40 ans doit fournir un certificat médical pour sa première inscription (établi par le médecin sur papier libre ou dans l'encadré ci-dessous), puis devra le faire renouveler tous les 5 ans ou à chaque changement de catégorie vétéran.
Entre temps, pour une réinscription, elle devra se questionner à l'aide du formulaire qui est au verso de ce document (à gauche) :
Si elle répond « non » à chaque question, alors il lui suffira de remplir et nous remettre l'attestation qui est sous le formulaire.
Si elle répond « oui » à une question (ou +), il faudra alors à nouveau fournir un certificat médical.

La FFTT rappelle qu'une épreuve cardio-vasculaire d'effort est préconisée pour les hommes de plus de 40 ans et les femmes de plus de 50 ans souhaitant débiter ou reprendre la pratique en compétition. Cette recommandation vise à prévenir les accidents cardiovasculaires à l'effort, en lien avec les préconisations de la médecine du sport. Elle encourage l'ensemble des pratiquants à consulter les 10 règles d'or du cardiologue du sport disponibles sur son site internet, élaborées pour une reprise ou une pratique sportive en toute sécurité.



Certificat médical pour la pratique du Tennis de Table

Recommandations de la commission médicale :

L'examen médical permettant de délivrer ce certificat engage la responsabilité du médecin signataire de ce certificat (article R.4127-69 du code de la santé publique), seul juge de la nécessité d'éventuels examens complémentaires et seul responsable de l'obligation de moyen, ne doit jamais être pratiqué à l'improviste, sur le terrain ou dans les vestiaires avant une compétition. Le certificat médical de complaisance est donc prohibé (article R4127-28 du code de la santé publique) Le contenu et la rigueur de l'examen doivent tenir compte de l'âge et du niveau du compétiteur.

Pour les adultes : Le médecin doit tenir compte que les principales contre-indications à la pratique du tennis de table sont :

- l'insuffisance coronarienne aiguë, - l'insuffisance coronarienne traitée, instable, - troubles du rythme non stabilisés - insuffisance cardiaque évolutive – cardiomyopathie. Toute autre pathologie grave ou chronique est à apprécier avec le médecin traitant. Les chirurgies articulaires récentes ou prothèses seront des contre-indications temporaires. Il est préconisé une épreuve cardio-vasculaire d'effort et une surveillance biologique élémentaire chez le sujet : - porteur d'une cardiopathie ou symptomatique - asymptomatique ayant deux facteurs de risque cardio-vasculaire, - souhaitant débiter ou reprendre la pratique en compétition, homme de plus de 40 ans, femme de plus de 50 ans.

Pour les jeunes : Il est conseillé pour le médecin de : - tenir compte des pathologies dites « de croissance » et des pathologies antérieures liées à la pratique du tennis de table, - consulter le carnet de santé - constituer un dossier médico-sportif - une mise à jour des vaccinations, Jeunes : au-delà de 8h de pratique hebdomadaire ou souhaitant rejoindre un programme de détection Fédéral (modèle constitué par la commission médicale) Recommande la réalisation : d'un électrocardiogramme de repos, d'un examen clinique effectué par un médecin du sport, et portant une attention particulière : - aux troubles de la statique rachidienne pouvant être aggravées par la pratique du tennis de table, - aux troubles ou aux douleurs articulaires évoquant une maladie de croissance ; notamment au niveau du dos, des coudes, des genoux ou des talons, préférentiellement atteints chez le pongiste.

Certificat médical

Je soussigné,

Docteur : _____ N° Ordre : _____

Certifie avoir examiné M. : _____

Et n'avoir constaté à ce jour aucune contre-indication à la pratique du tennis de table en compétition.

Fait à : _____ Le : _____

Cachet et signature du médecin :

Questionnaire de Santé pour Majeur

Vous pouvez répondre à cet autoquestionnaire :

- Si vous êtes majeur de moins de 40 ans et n'évoluez pas en catégorie Vétéran ;
 - Si vous évoluez en catégorie Vétéran, avez présenté un certificat médical lors de votre accession ou votre dernier changement de catégorie Vétéran et avez été licencié en continu depuis cette date, avec la mention "certificat médical présenté".
- L'accession à la catégorie Vétéran, ou tout changement de catégorie Vétéran implique la présentation d'un nouveau certificat médical daté de moins d'un an

Répondez aux questions suivantes par oui ou par non. Durant les 12 derniers mois :		Oui	Non
1	Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2	Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ?	☐	☐
3	Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4	Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5	Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6	Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour :			
7	Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.), survenue durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8	Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9	Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐

Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Ainsi, il n'est pas constaté, à ce jour, de contre-indication à la pratique du Tennis de Table.

Pas de certificat médical à fournir. Simplement atteste en remplissant le coupon ci-dessous, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Ce questionnaire est confidentiel et ne doit être remis qu'à un médecin si nécessaire.



N° 25-10-1

ATTESTATION

(Coupon à découper et à joindre avec la demande de licence)

Je soussigné :

NOM : _____

PRENOM : _____

N° de licence : _____

déclare avoir pris connaissance des différents cas de figure me permettant d'utiliser un autoquestionnaire, avoir précédemment fourni un certificat médical si j'ai plus de 40 ans ou suis en catégorie Vétéran et atteste avoir répondu NON à toutes les questions du questionnaire de santé.

Je sais qu'à travers cette attestation, et comme cela est précisé dans la circulaire administrative de la FFTT, j'engage ma propre responsabilité et qu'en aucun cas celle de la FFTT ne pourra être recherchée.

Certificat médical précédent :

Date : ____/____/____

Nom du médecin : _____

Date et signature du titulaire ou du représentant légal

Questionnaire de Santé pour Mineur

Vous pouvez répondre à cet autoquestionnaire si êtes mineur au moment de la prise de la licence

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné(e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille ☐ un garçon ☐

Ton âge: ans

Répondez aux questions suivantes par oui ou par non.

		Oui	Non
Durant les 12 derniers mois :			
1	Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	☐	☐
2	As-tu été opéré(e) ?	☐	☐
3	As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	☐	☐
4	As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	☐	☐
5	As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	☐	☐
6	As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	☐	☐
7	As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	☐	☐
8	As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	☐	☐
9	As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	☐	☐
10	As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	☐	☐
11	As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	☐	☐
12	As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	☐	☐
Depuis un certain temps : (plus de 2 semaines)			
13	Te sens-tu très fatigué(e) ?	☐	☐
14	As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	☐	☐
15	Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	☐	☐
16	Te sens-tu triste ou inquiet ?	☐	☐
17	Pleures-tu plus souvent ?	☐	☐
18	Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	☐	☐
Aujourd'hui :			
19	Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	☐	☐
20	Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	☐	☐
21	Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	☐	☐
Questions à faire remplir par tes parents :			
22	Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	☐	☐
23	Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	☐	☐
24	Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	☐	☐

Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié et de son représentant légal.

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Ainsi, il n'est pas constaté, à ce jour, de contre-indication à la pratique du Tennis de Table.

Pas de certificat médical à fournir. Simplement atteste en remplissant le coupon ci-dessous, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Ce questionnaire est confidentiel et ne doit être remis qu'à un médecin si nécessaire.

NOM : _____

PRENOM : _____

N° de licence : _____

déclare avoir répondu NON à toutes les questions du questionnaire de santé.

Je sais qu'à travers cette attestation, et comme cela est précisé dans la circulaire administrative de la FFTT, j'engage ma propre responsabilité et qu'en aucun cas celle de la FFTT ne pourra être recherchée.

Date et signature du joueur mineur

Date et signature du représentant légal obligatoire