



Tuto Parcours Prévention Santé (PPS)

Cas N°1 : Je suis majeur, licencié(e) à la FFTT et j'ai activé mon compte « Espace Licencié »

Cas N°2 : Je suis majeur, licencié(e) à la FFTT et je n'ai pas activé mon compte « Espace Licencié »

Cas N°3 : Je n'ai jamais été licencié(e) à la FFTT

Effectuer son parcours PPS

Cas N°1 : Je suis majeur, licencié(e) à la FFTT et j'ai activé mon compte « Espace Licencié »

➡ Se rendre sur la page de connexion : <https://malicence.fftt.com/login/>

➡ Renseignez son identifiant et son mot de passe puis cliquez sur « CONNEXION »



The screenshot shows the login page for FF Tennis de Table. At the top is the logo, which consists of a stylized 'F' and 'T' in blue and red, followed by the text 'FF TENNIS DE TABLE'. Below the logo, it says 'BIENVENUE SUR SPID, ESPACE LICENCIÉ'. There are two input fields: 'Identifiant' and 'Mot de passe'. Below these fields are two buttons: a red one labeled 'CONNEXION' and a blue one labeled 'CRÉER UN COMPTE'. At the bottom, there is a link that says 'Mot de passe oublié · Identifiant oublié ou activer son compte'.

➡ Double identification : saisir le code reçu sur l'email renseigné puis cliquez sur « CONNEXION »



The screenshot shows the double authentication page for FFTT. It features the same logo and header as the previous page. Below the header, it says 'BIENVENUE SUR SPID, ESPACE LICENCIÉ'. A message explains that a strong authentication is required and that the user should enter the code received via email. There is a text input field labeled 'Saisissez le code reçu par e-mail' with the value '975458' entered. To the right of the input field is a small 'X' icon. Below the input field is a red button labeled 'CONNEXION'.

➡ Suivre la procédure « Effectuer son parcours PPS »

Cas N°2 : Je suis majeur, licencié(e) à la FFTT et je n'ai pas activé mon compte « Espace Licencié »

➡ Se rendre sur la page de connexion : <https://malicence.fftt.com/login/>



The screenshot shows the FFTT login page. At the top is the FFTT logo (FF TENNIS DE TABLE). Below it, the text reads "BIENVENUE SUR SPID, ESPACE LICENCIÉ". There are two input fields: "Identifiant" and "Mot de passe" (with an eye icon for toggling visibility). Below these fields are two buttons: a red one labeled "CONNEXION" and a blue one labeled "CRÉER UN COMPTE". At the bottom, there is a link: "Mot de passe oublié - Identifiant oublié ou activer son compte". An arrow points to this link.

➡ Cliquez sur « Identifiant oublié ou activer mon compte »



The screenshot shows the account recovery page. At the top is the FFTT logo. Below it, the text reads "BIENVENUE SUR SPID, ESPACE LICENCIÉ". There is an input field labeled "Adresse email" with the placeholder text "xxxx.yyyy@fftt.org" and a close icon (X) on the right. Below the input field is a red button labeled "RETRouver MON IDENTIFIANT OU ACTIVER MON COMPTE". At the bottom, there is a link: "Retour au login".

➡ Renseignez votre email (donné lors de votre précédente inscription) et cliquez sur « Activer mon compte »

➡ Un email d'activation est envoyé sur l'adresse renseignée

➡ Suivez les instructions pour la création du compte

➡ Suivre la procédure « Effectuer son parcours PPS »

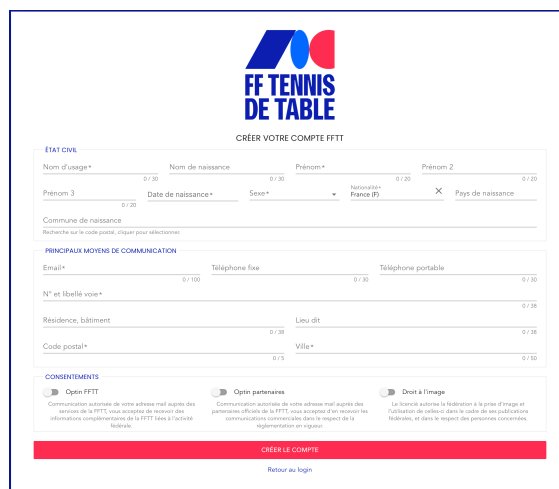
Cas N°3 : Je n'ai jamais été licencié(e) à la FFTT

➡ Se rendre sur la page de connexion : <https://maliceance.fftt.com/login/>



➡ Cliquez sur « CREER UN COMPTE »

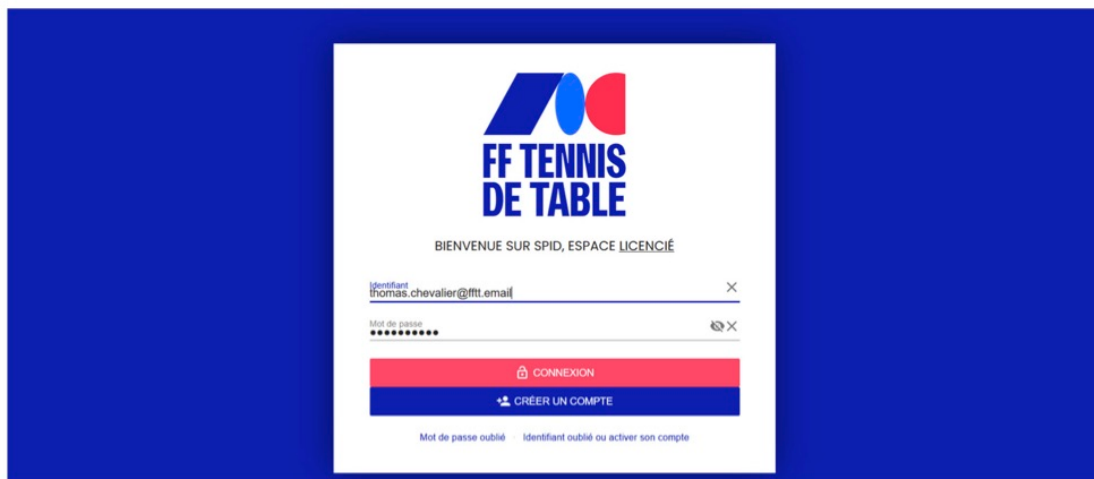
➡ Renseignez les informations demandées et validez en cliquant sur « Créer un compte »



➡ Suivre la procédure « Effectuer son parcours PPS »

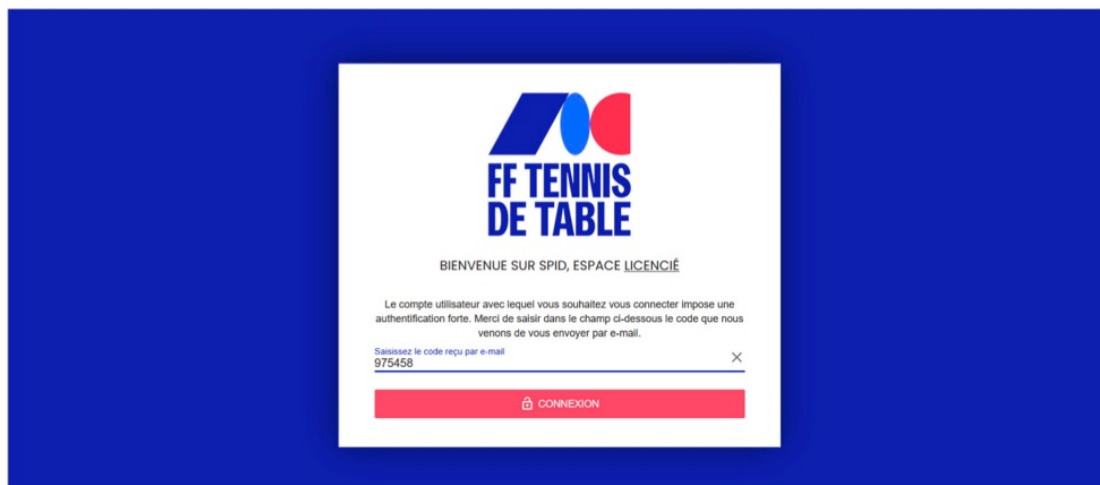
Effectuer son parcours PPS

1) Page d'accueil : saisir son identifiant et son mot de passe



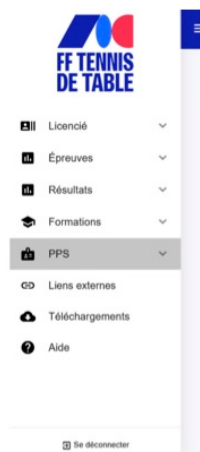
The screenshot shows the login page for FF Tennis de Table. At the top is the logo, followed by the text "BIENVENUE SUR SPID, ESPACE LICENCIÉ". Below this are two input fields: "Identifiant" with the value "thomas.chevalier@fft.email" and "Mot de passe" with masked characters. There are two buttons: a red "CONNEXION" button and a blue "CRÉER UN COMPTE" button. At the bottom, there are links for "Mot de passe oublié" and "Identifiant oublié ou activer son compte".

2) Double identification : saisir le code reçu sur l'email renseigné par la personne concernée.

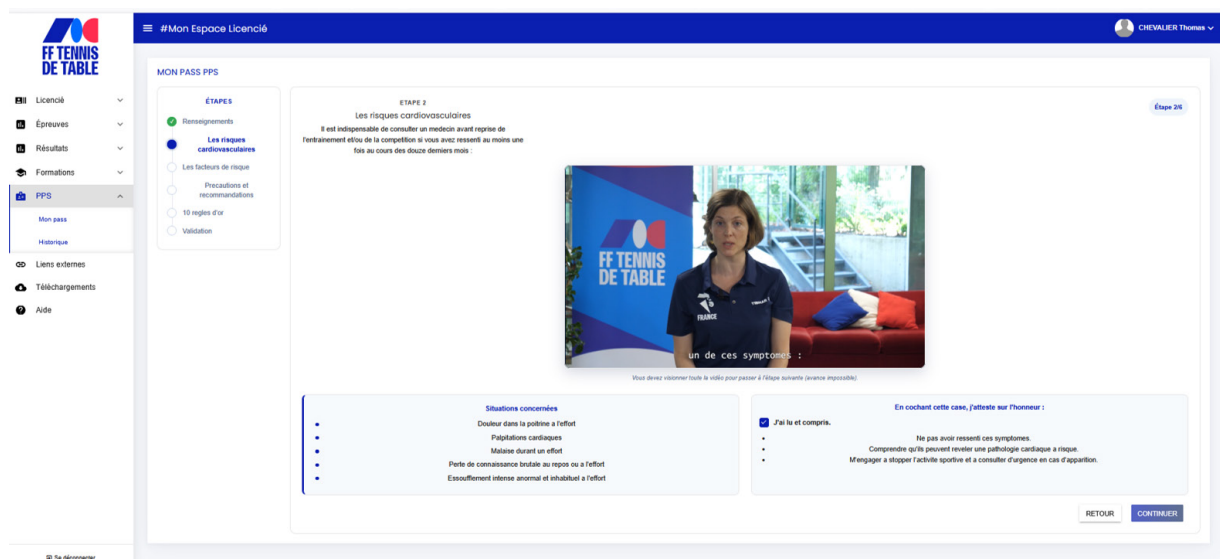
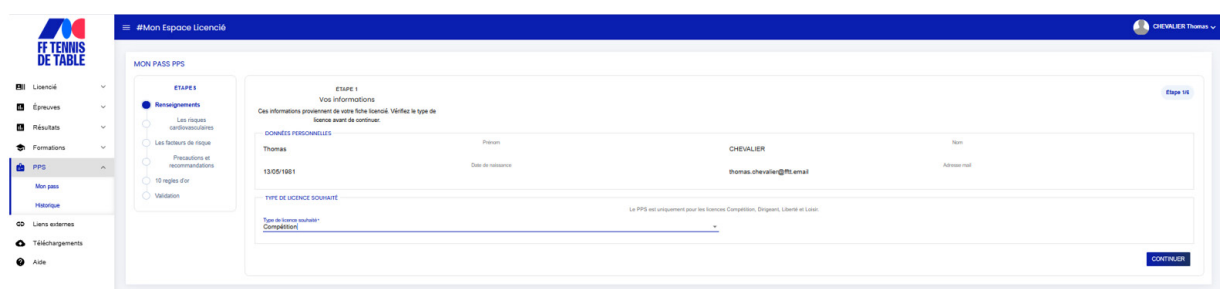
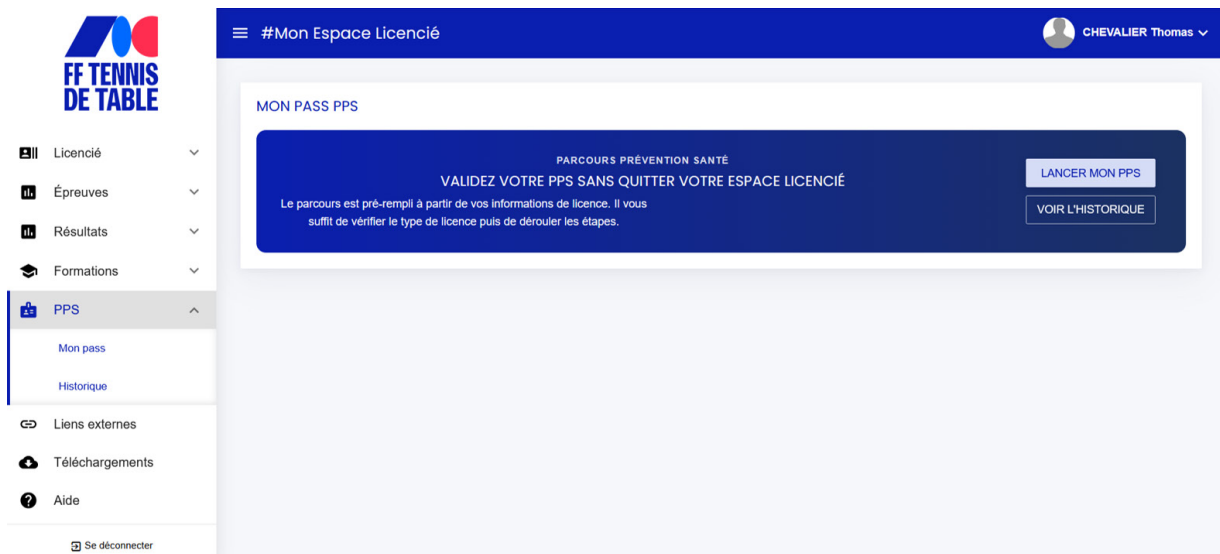


The screenshot shows the double authentication page. It features the FF Tennis de Table logo and the text "BIENVENUE SUR SPID, ESPACE LICENCIÉ". A message states: "Le compte utilisateur avec lequel vous souhaitez vous connecter impose une authentification forte. Merci de saisir dans le champ ci-dessous le code que nous venons de vous envoyer par e-mail." Below this is an input field labeled "Saisissez le code reçu par e-mail" with the value "975458". A red "CONNEXION" button is at the bottom.

3) Espace licencié :
Cliquer sur la fonctionnalité
PPS dans la barre de menus



- 4) 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.



FF TENNIS DE TABLE

Licencié

Épreuves

Résultats

Formations

PPS

Mon pass

Historique

Liens externes

Téléchargements

Aide

#Mon Espace Licencié

CHEVALIER Thomas

MON PASS PPS

ÉTAPE 1

Renseignements

Les risques cardiovasculaires

Les facteurs de risque

Précautions et recommandations

10 règles d'or

Validation

ÉTAPE 3

Les facteurs de risque

Il est nécessaire de consulter un médecin sur une contre-indication éventuelle, un bilan préalable ou une adaptation à la pratique si vous êtes dans une des situations suivantes :

Antécédents familiaux de décès subit ou de maladie cardiaque précoce

Aucun électrocardiogramme réalisé à ce jour

Reprise intensive sans bilan médical après 45 ans pour une femme

Reprise intensive sans bilan médical après 35 ans pour un homme

Poursuite d'une pratique intensive ou compétitive après 60 ans

Au moins deux facteurs de risque cardiovasculaire

Pathologie chronique nécessitant une adaptation

Arrêt sportif de plus d'un mois pour raison de santé cette dernière année

Étape 3/6

FF TENNIS DE TABLE

Après 45 ans, Vous poursuivez la pratique

✓ Vidéo visionnée intégralement

Situations concernées

En cochant cette case, j'atteste sur l'honneur :

J'ai lu et compris.

Comprendre que certains antécédents familiaux et facteurs de risque peuvent entraîner un danger lors de la pratique.

Comprendre qu'un bilan médical peut être nécessaire pour sécuriser et adapter ma pratique.

RETOUR

CONTINUER

FF TENNIS DE TABLE

Licencié

Épreuves

Résultats

Formations

PPS

Mon pass

Historique

Liens externes

Téléchargements

Aide

#Mon Espace Licencié

CHEVALIER Thomas

MON PASS PPS

ÉTAPE 1

Renseignements

Les risques cardiovasculaires

Les facteurs de risque

Précautions et recommandations

10 règles d'or

Validation

ÉTAPE 4

Précautions et recommandations

Une consultation ou un suivi médical est fortement recommandée si vous êtes dans une des situations suivantes :

Aucun électrocardiogramme de repos réalisé

Arrêt du sport plus de 30 jours pour raisons de santé

Douleurs ou limitation de mobilité des hanches

Début d'un traitement médicamenteux de longue durée

Absence de règles depuis plus de trois mois

Problème avec la nourriture ou suspicion de trouble alimentaire

Traumatisme crânien ou commotion cérébrale

Ceinture respiratoire régulière à l'effort

Baisse inexpliquée de performance ou besoin d'un avis médical

Étape 4/6

FF TENNIS DE TABLE

Vous devez visionner toute la vidéo pour passer à l'étape suivante (avance impossible)

Situations concernées

En cochant cette case, j'atteste sur l'honneur :

J'ai lu et compris.

Comprendre que certaines situations ou symptômes doivent être suivis par un médecin.

Prendre ou avoir pris les dispositions nécessaires pour pratiquer sans risque pour ma santé.

RETOUR

CONTINUER

FF TENNIS DE TABLE

Licencié

Épreuves

Résultats

Formations

PPS

Mon pass

Historique

Liens externes

Téléchargements

Aide

#Mon Espace Licencié

CHEVALIER Thomas

MON PASS PPS

ÉTAPE 1

Renseignements

Les risques cardiovasculaires

Les facteurs de risque

Précautions et recommandations

10 règles d'or

Validation

ÉTAPE 5

10 règles d'or et signature

Dernière validation avant l'émission de votre PPS.

VIDÉO DE RÉVISION

FF TENNIS DE TABLE

avant de reprendre votre activité sportive intense.

Vous devez visionner toute la vidéo pour générer votre PPS (avance impossible)

Étape 5/6

10 RÈGLES D'OR

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes.

Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice.

Je vérifie les activités intenses par des températures extérieures inférieures à 35°C ou supérieures à 30°C.

Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.

Je ne prends pas de douche dans les 15 minutes qui suivent l'effort.

Je ne fais pas de sport intensif si j'ai de la fièvre, ni dans les 3 jours suivant un épisode grippal.

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 40 ans pour les femmes.

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou courbement anormal à l'effort.

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque à l'effort ou juste après l'effort.

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.

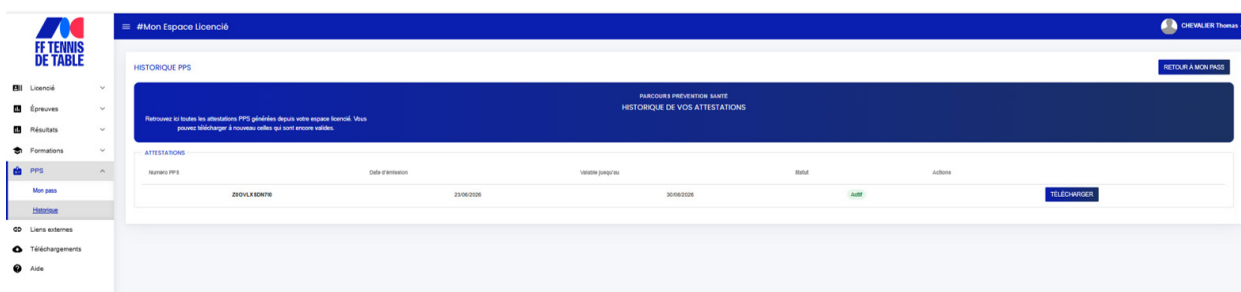
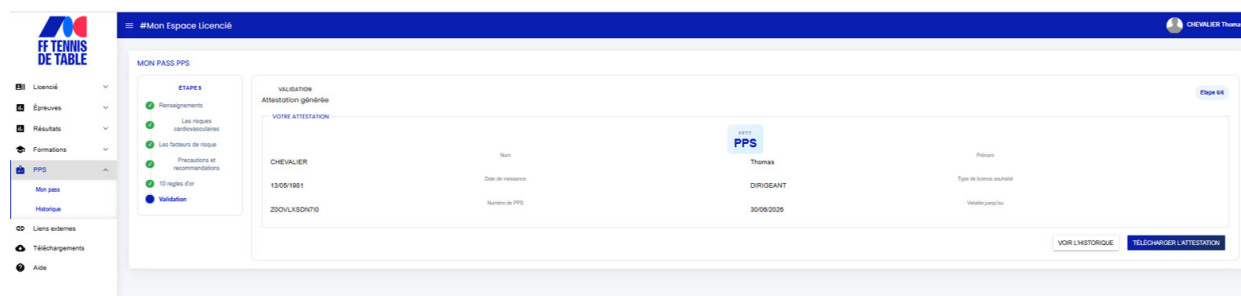
J'atteste l'absence de symptômes d'alerte.

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

RETOUR

GÉNÉRER MON PPS

5) Télécharger l'attestation (qui pourra être retrouvée ultérieurement dans l'historique) et l'envoyer au club ou l'apporter lors de l'inscription, selon les consignes données par le club.



6) Finaliser la licence : Le club poursuit l'enregistrement dans SPID et confirme la validation de la licence.