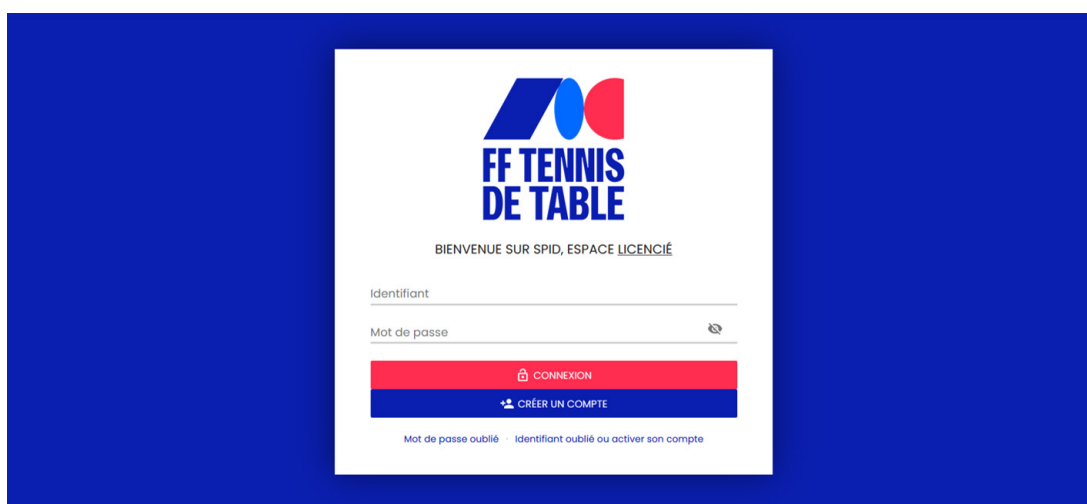


Le module de Parcours de prévention santé (PPS) est intégré au sein de l'Espace Licencié (SPID Ma Licence). Il convient donc de disposer ou de créer un compte au sein de cet espace pour pouvoir suivre son PPS.

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



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».
- Les licenciés n'ayant pas activé leur compte (un email d'invitation à activer son compte a été lors de la première prise de licence) doivent valider un identifiant et un mot de passe pour activer leur compte et pouvoir se connecter. Historiquement, la demande pour renvoyer un email d'activation est réalisable depuis SPID Organisme ou SPID Club via la fiche du licencié concerné en cliquant sur la fonctionnalité déjà existante «renvoyer l'email d'activation».



Afin de pouvoir générer soit même un renvoi d'activation, une nouvelle fonctionnalité a été ajoutée à la page d'accueil de l'espace Licencié via le bouton «Identifiant oublié ou activer mon compte»



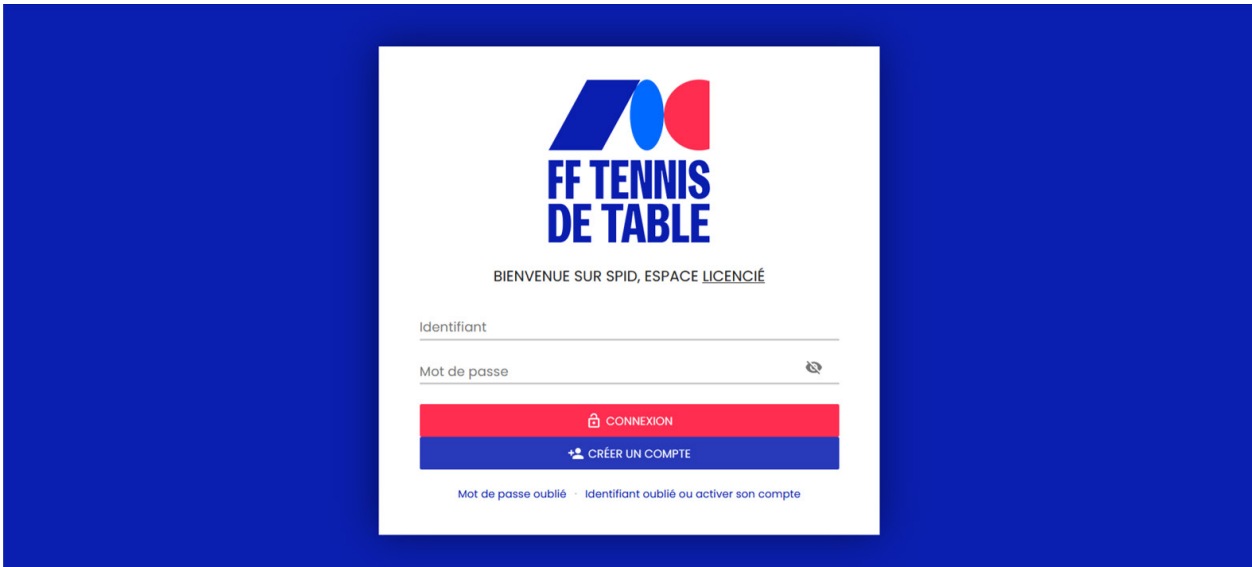
The screenshot shows the login interface for FF Tennis de Table. At the top is the logo, which consists of a stylized 'M' in blue and red above the text 'FF TENNIS DE TABLE'. Below the logo, the text 'BIENVENUE SUR SPID, ESPACE LICENCIÉ' is displayed. There are two input fields: 'Identifiant' and 'Mot de passe', the latter with a toggle icon for password 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' followed by a red button labeled 'Identifiant oublié ou activer son compte'.

Le licencié n'ayant pas activé son compte et alors invité à indiquer son email pour recevoir un nouveau message d'activation.



The screenshot shows the email recovery interface for FF Tennis de Table. It features the same logo and welcome text as the previous page. Below the welcome text, there is a label 'Adresse email' followed by an input field containing 'xxxxyyyy@fft.org' and a close icon. A red button labeled 'RETROUVER MON IDENTIFIANT OU ACTIVER MON COMPTE' is positioned below the email field. At the bottom, there is a link 'Retour au login'.

-Les personnes n’ayant jamais été licenciées à la FFTT doivent cliquer sur la nouvelle fonctionnalité «Créer un compte».



Après avoir indiqué les informations essentielles et validé en cliquant sur «Créer un compte», ces personnes seront créées dans SPID et pourront accéder à leur espace personnel afin de suivre un PPS. A ce stade, il s'agit d'une simple «personne», leur PPS sera rattaché ultérieurement à leur «licence» une fois celle-ci validée par un club.

A screenshot of the FFTT account creation form, titled 'CRÉER VOTRE COMPTE FFTT'. The form is divided into two main sections: 'ÉTAT CIVIL' and 'PRINCIPAUX MOYENS DE COMMUNICATION'. The 'ÉTAT CIVIL' section includes fields for 'Nom d'usage*', 'Nom de naissance', 'Prénom*', 'Prénom 2', 'Prénom 3', 'Date de naissance*', 'Sexe*', 'Nationalité' (with 'France (F)' selected), 'Pays de naissance', and 'Commune de naissance' (with a note to search for the postal code). The 'PRINCIPAUX MOYENS DE COMMUNICATION' section includes fields for 'Email*', 'Téléphone fixe', and 'Téléphone portable'. Each field has a character count next to it (e.g., 0/30, 0/20, 0/100).

PARCOURS PPS

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



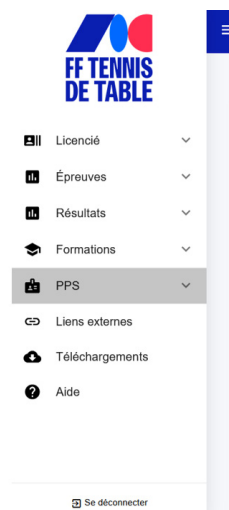
The screenshot shows the login page for FF Tennis de Table. At the top is the logo, which consists of a stylized 'M' in blue and red, followed by the text 'FF TENNIS DE TABLE'. Below the logo, it says 'BIENVENUE SUR SPID, ESPACE LICENCIÉ'. There are two input fields: 'Identifiant' with the email 'thomas.chevalier@fft.email' and 'Mot de passe' with masked characters. Below these fields are two buttons: a red one labeled 'CONNEXION' and a blue one labeled 'CRÉER UN COMPTE'. 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.

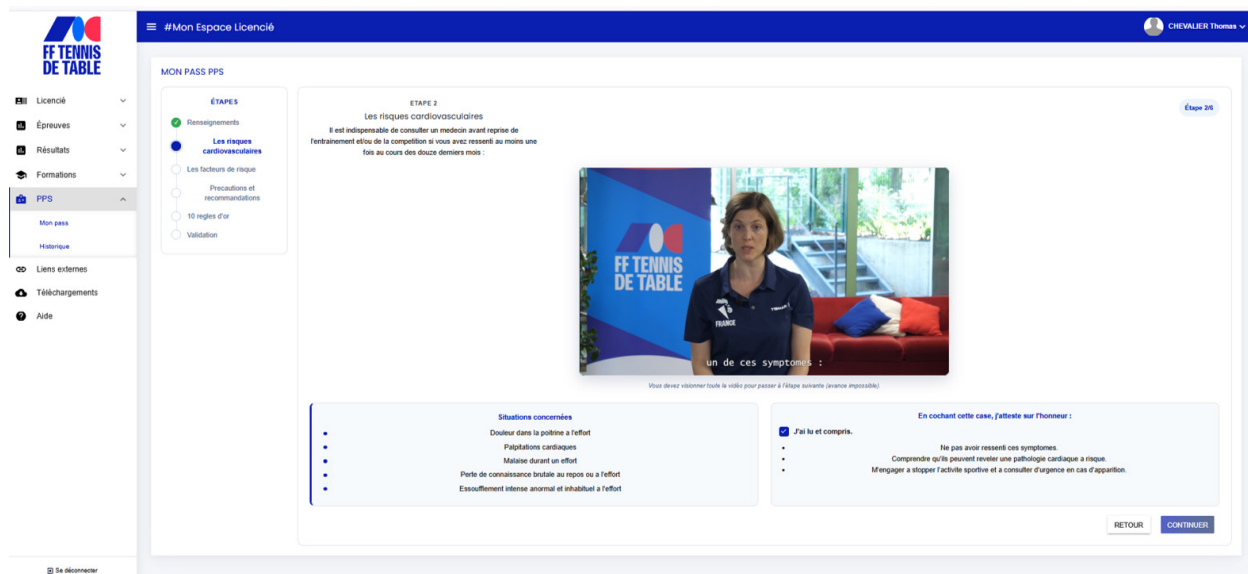
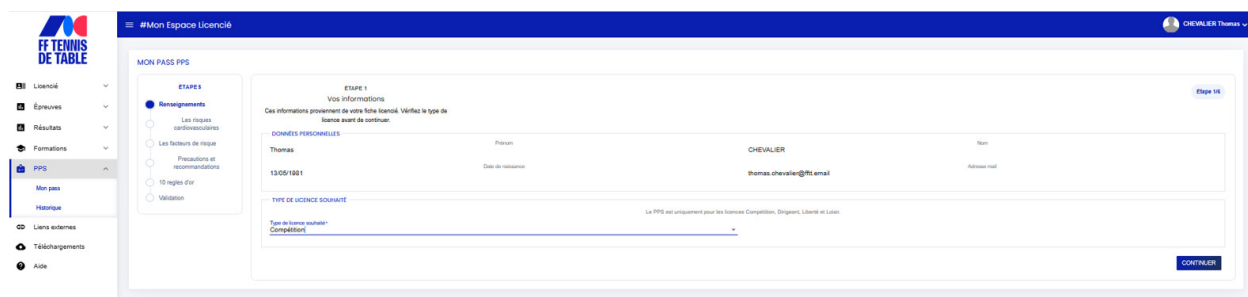
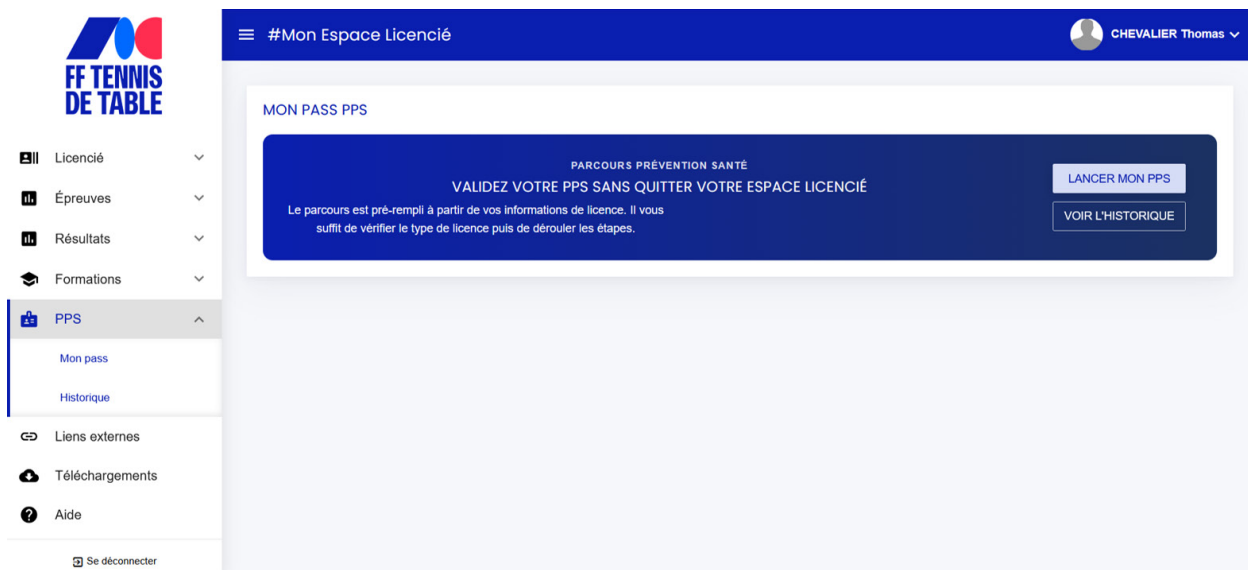


This screenshot shows the double authentication step. It features the same FF Tennis de Table logo and header. The text reads: 'Le compte utilisateur avec lequel vous souhaitez vous connecter impose une authentification forte. Merci de saisir dans le champ ci-dessous le code que nous venons de vous envoyer par e-mail.' Below this, there is a field 'Saisissez le code reçu par e-mail' with the code '975458' entered. 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 3

Les facteurs de risque

✓ Renseignements

✓ Les risques cardiovasculaires

● Les facteurs de risque

○ 10 règles d'or

○ Validation

Étape 3/5

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 :

Après 45 ans, Vous poursuivez la pratique

✓ Vidéo visionnée intégralement

Situations concernées

- 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

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 4

Précautions et recommandations

✓ Renseignements

✓ Les risques cardiovasculaires

✓ Les facteurs de risque

● Précautions et recommandations

○ 10 règles d'or

○ Validation

Étape 4/5

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

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

Situations concernées

- 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
- Gêne respiratoire régulière à l'effort
- Baisse inexpliquée de performance ou besoin d'un avis médical

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 5

10 règles d'or et signature

✓ Renseignements

✓ Les risques cardiovasculaires

✓ Les facteurs de risque

● Précautions et recommandations

● 10 règles d'or

○ Validation

Étape 5/5

Dernière validation avant l'émission de votre PPS.

VIDEO DE PRÉVENTION

avant de reprendre activité sportive intensive.

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

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.
- J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à 10°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 18 minutes qui suivent l'effort.
- Je ne fais pas de sport intense 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 45 ans pour les femmes.
- Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement 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.

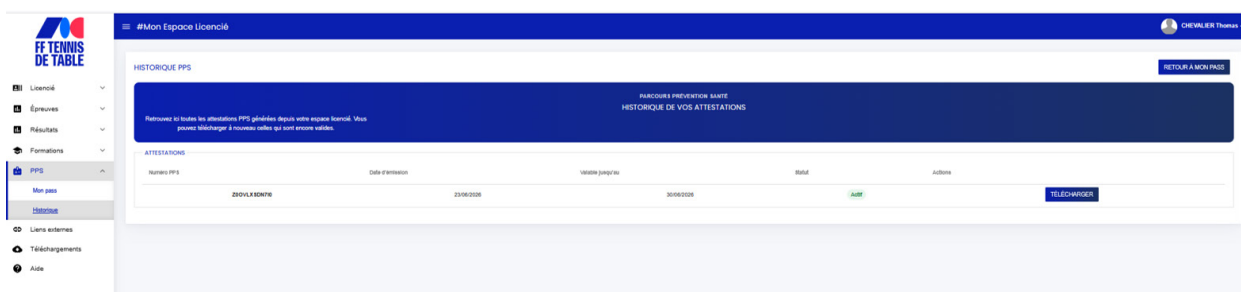
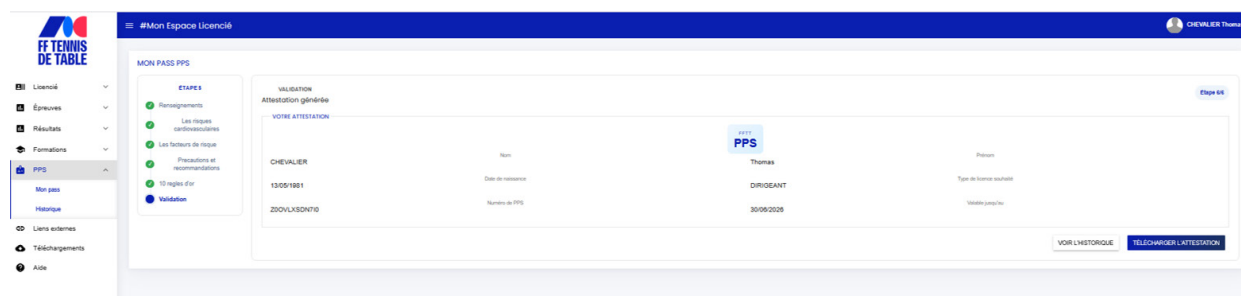
○ J'atteste l'absence de symptômes d'alerte.

○ 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.

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, V75, 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».