

Parcours de Prévention Santé (PPS)

Présentation

Simple, sécurisé et gratuit, le PPS remplace le questionnaire de santé majeur.

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, le présentation d'un certificat médical en cours de validité peut remplacer le PPS ou le questionnaire de santé.

Un outil accessible depuis son Espace Licencié

→ chaque licencié devra activer son espace sur <https://malicence.fftt.com/login/>

FF TENNIS DE TABLE

#Mon Espace Licencié BOUCHAREB Sammy

MON PASS PPS

PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ
VALIDEZ VOTRE PPS SANS QUITTER VOTRE ESPACE LICENCIÉ
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.

LANCER MON PPS
VOIR L'HISTORIQUE

ÉTAPES

- Renseignements
 - Les risques cardiovasculaires
 - Les facteurs de risque
 - Précautions et recommandations
 - 10 règles d'or
 - Don associatif
 - Validation

ÉTAPE 1 étape 1/7

Vos informations
Ces informations proviennent de votre fiche licencié. Vérifiez le type de licence avant de continuer.

DONNÉES PERSONNELLES

Prénom Sammy	Nom BOUCHAREB
Date de naissance 27/01/1991	Adresse mail samy.bouchareb@fftt.org

TYPE DE LICENCE

Type de licence *

CONTINUER

Un parcours de quelques minutes :

Le licencié lit ou écoute attentivement les informations délivrées, puis valide chaque page s'il ne présente aucun des symptômes décrits

#Mon Espace Licencié

BOUCHAREB Samy

MON PASS PPS

PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

VALIDEZ VOTRE PPS SANS QUITTER VOTRE ESPACE LICENCIÉ

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.

LANCER MON PPS

VOIR L'HISTORIQUE

ÉTAPES

- Renseignements
- Les risques cardiovasculaires**
- Précautions et recommandations
- 10 règles d'or
- Don associatif
- Validation

ÉTAPE 2

Les risques cardiovasculaires

Il est indispensable de consulter un médecin avant reprise de l'entraînement et/ou de la compétition si vous avez ressenti au moins une fois au cours des douze derniers mois :

Rapport de prévention
Vidéo officielle FFT à venir

- Douleur dans la poitrine à l'effort
- Palpitations cardiaques
- Malaise durant un effort
- Perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort
- Essoufflement intense anormal et inhabituel à l'effort

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

☒ J'ai lu et compris.

- Ne pas avoir ressenti ces symptômes.
- Comprendre qu'ils peuvent révéler une pathologie cardiaque à risque.
- Mengager à stopper l'activité sportive et à consulter d'urgence en cas d'opportunité.

RETOUR CONTINUER

Se déconnecter

#Mon Espace Licencié

BOUCHAREB Samy

MON PASS PPS

PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

VALIDEZ VOTRE PPS SANS QUITTER VOTRE ESPACE LICENCIÉ

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.

LANCER MON PPS

VOIR L'HISTORIQUE

ÉTAPES

- Renseignements
- Les risques cardiovasculaires
- Les facteurs de risque
- Précautions et recommandations
- 10 règles d'or**
- Don associatif
- Validation

ÉTAPE 5

10 règles d'or et signature

Dernière validation avant paiement et émission.

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 -5°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 intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 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.

Signature électronique

RETOUR CONTINUER

Se déconnecter

Si tout est conforme le PPS est validé et le club poursuit l'enregistrement dans SPID pour valider la licence.

Si un symptôme est signalé, le licencié devra fournir un certificat médical.

Une attestation accessible en ligne, téléchargeable et consultable via son historique personnel.



- Licencié
- Épreuves
- Résultats
- Formations
- PPS**
- Mon pass
- Historique
- Liens externes
- Téléchargements
- Aide

Se déconnecter

ATTESTATION ACTIVE

FFTT
PPS

Numéro PPS
S4MN44YVTNE2U

Nom
BOUCHAREB

Né(e) le
27/01/1991

TÉLÉCHARGER

Type de licence
Compétition

Prénom
Samy

Actif

Expire le 09/09/2026

VOTRE ATTESTATION EST PRÊTE

Samy, votre PPS est utilisable.

Le parcours est intégré à l'espace licencié. Vos informations sont reprises depuis votre licence, et l'attestation est conservée dans votre historique PPS.

ÉTAPES

- Renseignements
- Les risques cardiovasculaires
- Les facteurs de risque
- Précautions et recommandations
- 10 règles d'or
- Don associatif
- Validation**

VALIDATION

Attestation générée

Étape 7/7

VOTRE ATTESTATION

FFTT
PPS

Nom
BOUCHAREB

Date de naissance
27/01/1991

Numéro de PPS
S4MN44YVTNE2U

Prénom
Samy

Type de licence
COMPÉTITION

Valable jusqu'au
09/09/2026

VOIR L'HISTORIQUE

TÉLÉCHARGER L'ATTESTATION

PARCOURS EN LIGNE POUR OBTENIR UNE LICENCE EN RÉGLE AVEC LA CERTIFICATION MÉDICALE

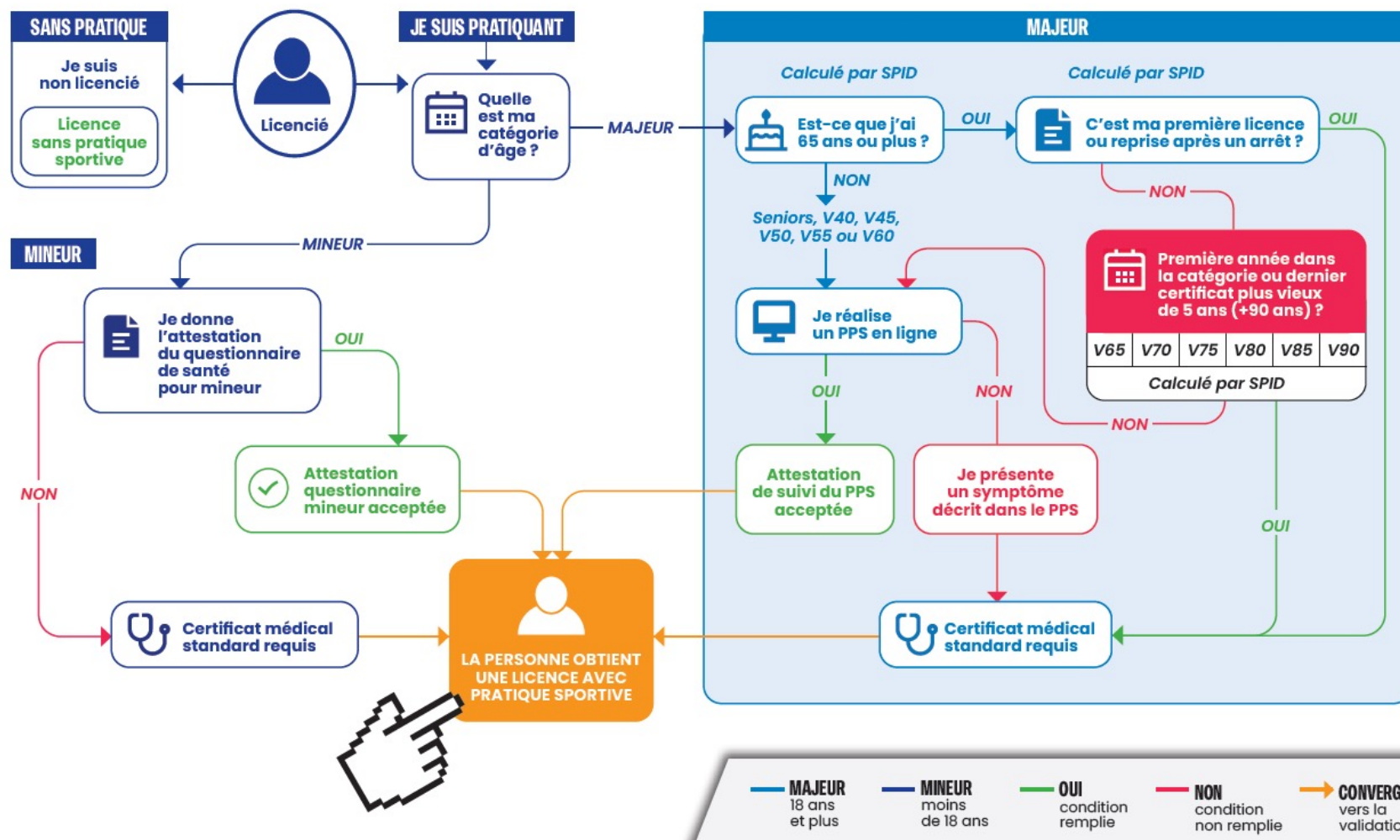
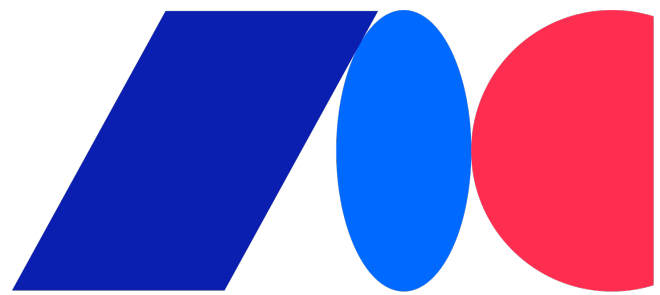


Tableau résumé des cas possibles

Sportifs	Situation	Réglementation	Contrôle médical préalable	Nature du contrôle par la FFTT
Mineur	Obtention ou renouvellement d'une licence FFTT	Article L.231-2 et A 231-2 du code du sport	Examens de santé obligatoires fixés à l'article R.2132-1 du code de la santé publique	Questionnaire de santé annuel fixé par arrêté
	Participation à une compétition organisée ou autorisée par FFTT	Article L.231-2-1 et A 231-2 du code du sport	Examens de santé obligatoires fixés à l'article R.2132-1 du code de la santé publique	Questionnaire de santé annuel fixé par arrêté
	Liste Ministérielle + pôle espoir	Articles R231-3, L231-6, L231-7 du code du sport	Examen de santé obligatoire SMR fixé dans le code du sport, à remplir par un médecin du sport	Examen médical et paramédical selon le modèle établi par la FFTT (modèle en ligne)
18 – 64 ans	Obtention ou renouvellement d'une licence FFTT	Article L.231-2 du code du sport		Parcours Prévention Santé (PPS) ou certificat médical
	Participation à une compétition organisée ou autorisée par FFTT	Article L.231-2-1 du code du sport		Parcours Prévention Santé (PPS) ou certificat médical
	Liste Ministérielle	Articles R231-3, L231-6, L231-7 du code du sport	Examen de santé obligatoire SMR fixé dans le code du sport, à remplir par un médecin du sport	Examen médical et paramédical selon le modèle établi par la FFTT (modèle en ligne)
	Licence sans pratique sportive			
65 ans et plus	Obtention ou renouvellement d'une licence FFTT	Article L.231-2 et A 231-2 du code du sport		Parcours Prévention Santé (PPS) ou certificat médical
	Participation à une compétition organisée ou autorisée par FFTT	Article L.231-2-1 et A 231-2 du code du sport		Certificat médical à chaque changement de catégorie tous les 5 ans ; et PPS les autres années dans l'intervalle
	Licence sans pratique sportive			

Tableau résumé des cas possibles

Mineur	Loisir	Questionnaire négatif		Licence certif med
		Questionnaire positif	Certificat médical	Licence certif med
18 – 64 ans	Compétition	Questionnaire négatif		Licence certif med
		Questionnaire positif	Certificat médical	Licence certif med
				Licence certif med
	Inscrit en pole ou liste ministérielle		Bilan médical SMR	Licence certif med
	Loisir	PPS		Licence certif med
		Symptôme présent dans PPS	Certificat médical	Licence certif med
65 ans et plus	Compétition	PPS		Licence certif med
		Symptôme présent dans PPS	Certificat médical	Licence certif med
	Licence sans pratique sportive			Licence sans pratique
	Inscrit sur liste ministérielle		Bilan médical SMR	Licence certif med
	Loisir	PPS		Licence certif med
		Symptôme présent dans PPS	Certificat médical	Licence certif med
	Compétition 65 – 70 – 75 – 80 – 85 – 90 – 95 ans		Certificat médical	Licence certif med
				Licence certif med
	Compétition en dehors de ces années	PPS		Licence certif med
		Symptôme présent dans PPS	Certificat médical	Licence certif med
	Licence sans pratique sportive			Licence sans pratique



**FF TENNIS
DE TABLE**



@FFTTOFFICIEL