



PING SANTÉ

LIEU

Salle Harismendy
8 avenue Alain Savary

SAINT MARCEAU
TENNIS DE TABLE

CRÉNEAU HORAIRE

Tous les mardis
de 14h00 à 15h00

« Hors vacances scolaires
et jours fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM TEIXEIRA
02 38 79 29 91
sport-sante@ville-orleans.fr

PRÉSENTATION

Le tennis de table ou « ping-pong » est l'une des disciplines particulièrement recommandées pour les personnes atteintes de maladies (Cancer, Parkinson, Alzheimer, obésité...), en rémission ou écartées de l'activité physique.

L'entraînement est adapté à tous les handicaps.

Cette activité est encadrée par un docteur d'Etat en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives.

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

La séance d'une heure se divise de la manière suivante :

½ heure hors table avec des exercices visant à travailler la motricité (les Déplacements), la coordination (le jonglage), l'équilibre (la posture), le cardio, les étirements etc.

½ heure à la table : initiation et découverte adaptée du tennis de table en favorisant les exercices de régularité, de déplacement, avec incertitudes, duels et défis.

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la santé physique :** réhabilitation et reconditionnement physique
- **Développement du bien être mental et social :** amélioration de la santé mentale. Le bien-être avant tout, les liens sociaux et le vivre ensemble au tennis de table