







# TENNIS DE TABLE

## SANTÉ BIEN-ÊTRE POUR SENIORS

### TENNIS DE TABLE SANTÉ BIEN-ÊTRE POUR SENIORS

 Cible visée	Les retraités
 Objectifs	Convivialité Lutter contre le vieillissement Montrer les bienfaits du tennis de table (équilibre, coordination, souplesse, reflexe).
 Descriptifs	Mise en place d'un créneau dans la semaine pour les retraités (l'après midi vers 15H après la sieste)
 Besoins humains	Un entraîneur ayant des notions sur le sport santé (faire attention à l'entretien physique des personnes âgées). Il peut aussi avoir des bénévoles.
 L'organisation	<p>- <b>Avant</b> : prospector auprès des clubs du troisième âge, des EHPAD, maison de seniors. Présenter la section sur le site du club, des réseaux sociaux, faire des flyers pour les mairies, le conseil départemental, maison de santé.</p> <p>- <b>Pendant</b> : Axer les séances sur l'équilibre, l'amélioration de la souplesse, les réflexes, le cardio. Prendre en considération ce que peut faire ou ne pas faire les pratiquants (prendre en considération la capacité physique du joueur). Leur donner envie de revenir. Penser au moment de convivialité (très important pour ce public)</p> <p>- <b>Après</b> : demander aux joueurs s'ils n'ont pas ressenti de douleurs (très important). Présenter un petit goûter avant les vacances scolaires</p>
 Supports	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Vidéo Dailymotion J.Secrétin « le sport, c'est la santé ! »</a></li><li>• <a href="https://ch.cornilleau.com">https://ch.cornilleau.com</a> ping pong pour la santé</li><li>• <a href="https://www.fft.com">https://www.fft.com</a> ping santé-FFTT</li></ul> 