

RÉSEAU « PING SANTÉ BIEN-ÊTRE

Réunion du 24 Novembre 2014 - Cholet



Tour de table

Attentes vis-à-vis du réseau



Le sport santé en Pays de la Loire

Etat des lieux

- Plan régional Sport Santé Bien-Être
- Formations
- Labellisation



Le tennis de table, ses publics et ses bienfaits

- 3 à 4 millions de pratiquants en France
- un sport pour tous dès l'âge de 4 ans
- le 8^{ème} sport en Pays de la Loire,
- 22 000 licenciés
- 430 clubs
- Un Institut Régional de l'Emploi et de la Formation



Le tennis de table, ses publics et ses bienfaits

LE TENNIS DE TABLE DÉVELOPPE DES QUALITÉS D'ANALYSE

Un haut degré de vigilance maintient le cerveau actif et fait du tennis de table un sport idéal pour les seniors. Pour les juniors, l'acuité visuelle est optimisée au fil des heures de pratique.



Le tennis de table, ses publics et ses bienfaits

LE TENNIS DE TABLE AMÉLIORE LES RÉFLEXES

Jeu de précision et d'habileté, le tennis de table permet à ses pratiquants de gagner en dextérité. Avec la pratique, le sens de l'anticipation, la vitesse d'exécution et les réflexes seront également développés.



Le tennis de table, ses publics et ses bienfaits

LE TENNIS DE TABLE A DES VERTUS CARDIOTONIQUES

La pratique du tennis de table est un excellent entraînement cardio-vasculaire. Vous travaillez votre endurance tout en tonifiant l'ensemble de votre corps. Les muscles des bras, mollets et cuisses sont sollicités.

Cette dépense énergétique (250 calories/h en moyenne) permet une bonne élimination des toxines et aide à lutter contre le mauvais cholestérol.



Le tennis de table, ses publics et ses bienfaits

LE TENNIS DE TABLE PERMET UNE MEILLEURE COORDINATION PSYCHOMOTRICE

Permet d'accroître sa perception de l'espace visuel. La surface à couvrir n'est pas importante mais la vitesse des échanges exige de rapides mouvements multidirectionnels. En outre, on développe sa coordination motrice, notamment entre l'œil et la main



Actions déjà mises en place

- opération "100 000 balles" pour le Téléthon,
- semaine "Sentez-vous sport",
- proposition de la plaquette "Ping santé",
- recensement des "spécialités" médicales,
- labellisation "Ping Santé" et "Handi Ping",
- mise en place de la commission sport santé avec les CD,
- participation à la commission sport santé du CROS.



Objectifs du réseau

A court terme (saison en cours) :

- rapprocher les clubs, les établissements de santé et les établissements sociaux (maisons de quartier, centres sociaux)
- mettre en place le volet « ping santé » dans le colloque territorial de développement



Objectifs du réseau

- sensibiliser, via les CD, les clubs à l'ouverture vers la pratique non compétitive.
- préparer la semaine "Sentez-vous sport 2015",
- faire un recensement de la pratique hors compétitive existante en clubs,
- proposer l'ouverture de nouveaux créneaux, via le schéma de cohérence des équipements.

Objectifs du réseau

A moyen et long termes :

- mettre en place une formation « public prévention primaire » pour les éducateurs bénévoles et salariés
- s'associer à d'autres disciplines pour donner le choix aux médecins d'orienter tel ou tel patient vers telle ou telle pratique,
- à l'avenir, créer des fiches "exercices/mises en situation" en fonction de la pathologie de la personne



Divers

Mode d'organisation du réseau

