



# PING SANTÉ

## LIEU

Salle Harismendy  
8 avenue Alain Savary

SAINT MARCEAU  
TENNIS DE TABLE

## CRÉNEAU HORAIRE

Tous les mardis  
de 14h à 15h.

« Hors vacances scolaires  
et jours fériés »

## Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE  
DU DISPOSITIF  
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM

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