



Projet sport santé : Annecy tennis de table



*Le Tennis de Table,
votre remède bien-être!*



Quésako ?

Sport santé : promotion de la **pratique sportive**, notamment le tennis de table (**Ping Santé**)

Sport adapté : pratique d'un sport pour les personnes **mentalement déficientes**

Handisport : pratique d'un sport pour les personnes **handicapées physiquement**

Le sport santé pour qui ?

Personnes âgées

Personnes en situation d'obésité

Personnes en situation de handicap (mental et/ou physique)

Personnes porteuses de maladies chroniques (diabète, cancers, maladies cardiovasculaires, maladies respiratoires chroniques)

pour tous et à tous âges !!!



Le sport santé pourquoi ?

Prévenir et diminuer le risque cardiovasculaire

Favoriser les capacités motrices et respiratoires

Lutter contre les effets négatifs du vieillissement

Préserver le lien social tout en luttant contre la sédentarité

Aider à décompresser et à mieux vivre avec les autres (échange, entraide, apprendre ensemble)

une régularité de la pratique et de la dépense pour des effets bénéfiques sur la santé



Le tennis de table favorise :

- Développement de la **concentration** et des **réflexes** par le jeu (interaction et raisonnement)
- Amélioration de l'**équilibre** et de la **coordination** psychomotrice
- Accroissement de la **perception visuelle**, se situer dans l'espace
- Mobilisation de l'attention pour **vivre l'instant présent**
- Prévention des maladies cardiovasculaires par l'**endurance** et la **tonicité du corps** (déplacements courts et répétitifs)

Nos méthodes d'apprentissage :

- Approche conviviale et ludique pour découvrir le tennis de table
- Séances adaptées aux aptitudes physiques et au niveau de chacun
- Démarche pédagogique valorisant la progression
 - Proprioception, exercices d'adresse à la table et en dehors de la table
- Exercices de déplacement, de placement du corps, en opposition, en duel

Nos solutions :

- Un entraîneur formé au ping santé, au sport adapté et au handisport en tennis de table
- Utilisation de matériel pédagogique
- Possibilité de mise à disposition de matériel dans votre structure
- Nombreux créneaux disponibles

Nos forces :

- Des modules adaptés aux différents publics
- Un moment de partage et de convivialité
- Une offre sur-mesure pour votre établissement



Annecy TT en quelques mots :

Fondé en 1957, c'est un club convivial qui attire plus de 180 licenciés loisirs et compétiteurs, entraînés par 2 éducateurs spécialisés diplômés d'Etat.



Une fédération engagée dans le sport santé : la FFTT

La Fédération Française de Tennis de Table développe la pratique du ping suivant l'axe Sport Santé au travers de la Commission Sport Santé. Elle a notamment pour but de recenser les actions mises en place pour que l'aspect santé du tennis de table soit pris en compte au sein des clubs, des comités et des ligues.

Le mot de l'éducateur :

« Passionné par le tennis de table et ayant déjà des expériences en handisport et sport adapté je mettrai tout mon enthousiasme et mes compétences dans ce projet qui me tient à coeur ! »

Mickaël Grivel

Pour nous contacter :

Annecy TT – Mickaël Grivel
06 60 05 77 48 / mickael.grivel03@gmail.com
12 rue Louis Boch – 74 000 Annecy