Deux nouvelles sections au ping-pong

Encadrées par un éducateur sportif agréé santé, deux nouvelles sections viennent de voir le jour au club de tennis de table de Varennes, dont les activités se déroulent au gymnase de Ligny-le-Châtel.

Concrètement, Franck Roussel, l'éducateur, aidé dans sa mission par des dirigeants de l'association, encadrent ces deux créneaux le jeudi matin. Le premier, le ping santé bien-être, s'adresse aux seniors qui souhaitent reprendre une activité physique, garder la forme, lutter contre la sédentarité ou encore créer du lien social. Il a lieu de 9 h 15 à 10 h 15.

Le premier créneau s'adresse aux seniors souhaitant garder la forme dans un esprit ludique.

« Les participants doivent rester en bonne santé. Je veux des sourires et pas de stress »

« On reste sur une activité de ping santé. Je donne quelques éléments techniques, afin que chacun puisse évoluer, mais ce n'est pas un entraînement de club. Je ne donne pas trop de consignes, afin de ne pas perdre l'aspect ludique de l'activité. L'objectif est que les participants passent un bon moment et restent en bonne santé. Je veux des sourires et pas de stress. Je dois toujours garder cela à l'esprit », explique Franck Roussel.

Pour l'autre créneau de 10 h 30 à 11 h 30, le tennis-club de Varennes propose du ping santé sur prescription. Cette activité est destinée aux personnes atteintes de maladies chroniques ou d'affections de longue durée. Les activités sont alors adaptées dans ce cadre aux différentes pathologies des participants.

Parmi les adeptes de cette seconde séance, le club accueille notamment des résidents de l'Ehpad voisin, la résidence mutualiste Gaston-Houssier.

Dans tous les cas, pour ces deux créneaux, l'équipe d'encadrement indique que l'objectif commun est de « stimuler les réflexes, la précision des gestes ou encore la coordination en développant la concentration, la mémoire et la prise de décision ». ●

INFO PLUS

Pratique. Le ping santé bien-être a lieu le jeudi de 9 h 15 à 10 h 15 ; le ping santé sur prescription de 10 h 30 à 11 h 30, au gymnase de Ligny-le-Châtel. Inscriptions au 06.30.88.90.23, au 06.14.91.11.12 ou à tennisdetablevarennes@gmail.com