

Objectifs :

Forme et Ping au bel âge est un programme gratuit permettant aux personnes âgées de plus de 60 ans, de bénéficier de 24 séances d'activités physiques douces et adaptées mêlant gymnastique douce et tennis de table. Il a pour objectif de :

- Favoriser l'autonomie
- Favoriser la mobilité
- Combattre la sédentarité
- Se remettre en forme

Contenu du projet :

Les séances de sport seront encadrées par un professionnel qualifié en sport santé et réalisées dans un cadre sécuritaire et adapté à tout un chacun.

Concernant l'activité, la gymnastique douce permettra de travailler et de renforcer :

- La souplesse
- La force
- L'équilibre
- L'endurance

Le tennis de table permettra de travailler sur différents axes tels que :

- La mémoire
- La coordination
- La vitesse
- L'adresse
- La précision

Déroulement de l'action :

Les séances se feront à hauteur d'un créneau par semaine d'1h30 et pendant 24 semaines (hors vacances scolaires)

Étape 1 : Évaluation des capacités physiques sous forme de tests liés à la gymnastique douce et au tennis de table ;

Étape 2 : Réalisations des différents cycles de gym et de tennis de table permettant de travailler sur les capacités évaluées ;

Étape 3 : Réévaluation des capacités physiques reprenant les mêmes tests et ainsi voir l'évolution entre l'étape 1 et l'étape 3.

Où et Quand se déroule l'action ?

L'action se déroule dans tout le département des Bouches-du-Rhône et dans n'importe quelles structures accueillant des personnes âgées.

Pour la saison 2024-2025, 16 lieux sont ciblés :

Maisons du Bel Âge	Clubs de Tennis de Table / Gymnase
Aubagne La Major à Marseille Les 3 Lucs à Marseille La Roque d'Anthéron Berre l'Etang Eyguières Rouvière Tarascon Pennes Mirabeau	ISTRES TT AMTT à Aix-les-Milles LE MONDE DU PING PONG à Marseille UTT Saint-Martin de Crau Le Club de Tennis de Table Arles ASPAV à Velaux Le Gymnase Agora Alpilles à Maussane-les-Alpilles