

# Forme & Ping

au bel âge



## **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)

**Etape 1 :** Evaluation des capacités physiques sous forme de tests liés à la gymnastique douce et au tennis de table ;

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

**Etape 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.

Actuellement, nous avons 5 lieux où l'action est mise en place :

- Maison du Bel Âge La Major à Marseille ;
- Maison du Bel Âge 3 Lucs à Marseille ;
- Maison du Bel Âge Belle de Mai à Marseille ;
- Maison du Bel Âge Aubagne ;
- Gymnase le Podium à Istres