

# "SANTÉ PING TOUR PACA"

en famille, entre amis

## Présentation

### Objectifs :

Sensibiliser aux bienfaits du Ping pour la Santé  
Promouvoir le Ping inter générations et inter univers  
Sensibiliser les cadres techniques à la méthode Ping Santé de la FFTT  
Créer l'évènement directement dans le club et faciliter les échanges entre dirigeants à travers un projet commun.

### Public ciblé :

les licenciés  
leur famille  
leurs amis

### Contenu :

- Des ateliers de jeux de Ping sur différents univers :
  - Baby Ping
  - Free Ping
  - Fit Ping Tonic
  - Techni Ping
- Des ateliers Sport Santé :
  - Tests d'évaluation de la condition physique (souplesse - force - équilibre - endurance)
  - Quizz Nutrition
  - Questionnaire sédentarité/Activité physique
  - Méthode Ping Santé de la FFTT

Les participants effectuent ensemble (licencié, famille, amis) un parcours sur divers ateliers. Chaque participant a une feuille de route individuelle sur laquelle il est validé la participation aux divers univers de Ping ainsi que les résultats aux divers ateliers sport santé.

Un bilan de forme est envoyé ultérieurement par mail à chaque participant.

A la fin de la soirée, le club d'accueil propose un buffet convivial de clôture.

### Lieu :

De préférence sur le lieu d'entraînement habituel ou dans un grand gymnase selon les effectifs envisagés.

### Quand :

Un soir de la semaine à la place d'un entraînement, de préférence le vendredi de 17h30 à 20h30.  
Ne rien prévoir d'autre sur cette soirée (annuler les entraînements habituels).