

Le "Santé ping tour" soigne son image

Jusqu'alors, il y avait le ying et le yang. Désormais, on parle aussi de ping et de pong avec le "Santé ping tour". Une "ping attitude", cool et branchée, portée par plusieurs partenaires comme le centre national pour le développement du sport et le comité départemental des offices municipaux des sports, qui a fait étape le week-end dernier au gymnase Verdun-Ouest.

Le club local soutenu par la ligue Provence-Alpes-Côte-d'Azur, a prêté ses installations flambant neuves pour promouvoir

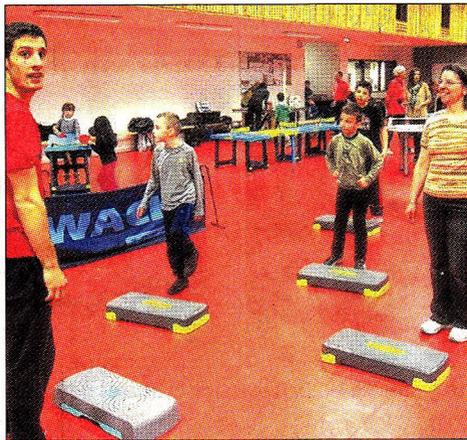
les bienfaits du sport sur la santé. *"Aujourd'hui, il est indéniable que l'activité physique adaptée, pratiquée régulièrement, est bénéfique pour la santé selon l'organisation mondiale de la santé. Aussi, l'évaluation individuelle de la condition physique des adultes est fortement recommandée afin de prendre conscience de ses possibilités et surtout de ses limites"*, explique un responsable de la manifestation.

L'univers du ping, qui est en pleine évolution, avec une image moderne et rajeunie, est idéal pour développer cette "ping

attitude" notamment au travers d'ateliers ludiques et accessibles à tous. Des tests d'évaluation de la condition physique basée sur la souplesse, la force, l'endurance, l'équilibre et les ateliers de sensibilisation nutrition et sédentarité, ont permis aux participants de découvrir en famille, et entre amis, différents univers du ping.

La santé est un état de bien-être physique, mental et social, qui participe également au bien vivre ensemble. Donc, tous à vos baskets et vive le sport !

Thierry NICOLAS



L'univers du ping, permet désormais d'adopter la "ping attitude" grâce à des ateliers comme le "fit ping tonic" ou le "baby ping". / PHOTOS T.N.