

Venez redécouvrir  
le goût de la pratique  
d'une activité physique et  
ludique à votre rythme  
(pratique régulière, adaptée,  
sécurisante et progressive)



# PROGRAMME PING SANTÉ

LE CLUB DE TENNIS DE TABLE DE PERTUIS  
VOUS PROPOSE  
DES LA RENTRÉE  
2025-2026

**UNE ACTIVITE POUR LES  
PERSONNES MALADES**

## INFORMATIONS PRATIQUES

L'activité Ping Santé se déroulera du 17 octobre 2025 au 26 juin 2026 (une séance hebdomadaire, hors vacances scolaires). Séance d'essai possible.

Le vendredi de 17h30 à 19h

Salle René Embize, 473 Avenue de Verdun 84120 Pertuis

Nos partenaires



Fédération Française de Tennis de Table  
Pertuis Sud Luberon Tennis de Table



Ping Santé est une activité pensée par la Fédération Française de Tennis de Table pour les personnes atteintes de maladies neurodégénératives et maladies chroniques.

**Le Tennis de Table est une pratique sportive reconnue pour son impact sur l'amélioration des fonctions cognitives (analyse, prise de décision, orientation spatiale), le maintien des capacités physiques ainsi que le bien-être en général.**

**L'entraînement est adapté à chacun, progressif, et ponctué par des temps variés (gestes techniques, étirements, déplacements, récupération) ; c'est aussi l'occasion de s'amuser !**

*Une salle / vestiaire peut être mise à disposition des aidants durant le temps de l'activité, avec la possibilité de partager un moment convivial.*

L'activité est ouverte à toute personne concernée par le programme, qu'elle ait déjà pratiqué le tennis de table ou non !

**Un éducateur sportif, et un bénévole animateur ont conçu ces séances autour d'exercices de coordination, de motricité, de souplesse et d'équilibre.**

Inscription auprès de Sophie Cariou au  
06 09 33 10 06 (message vocal ou sms) ou  
par mail [soswifi@hotmail.fr](mailto:soswifi@hotmail.fr)

Prescription médicale de non contre-indication/d'aptitude à la pratique sportive.  
Prescription de sport sur ordonnance.