

# PING SANTÉ EN ENTREPRISE



## CONTEXTE

La FFTT développe la pratique du «Ping» suivant l'axe «Sport santé». Reconnue pour ses vertus de récupération, la pratique du tennis de table peut être utilisée dans un cadre médical, et rentre ainsi dans le concept du «médicosport santé», qui réunit les conditions de pratique d'une discipline sportive apte à maintenir ou améliorer la santé dans le domaine des préventions de maladies.

## POUR QUI ?

Pour les entreprises ou les comités d'entreprises qui cherchent à développer l'esprit d'équipe, à augmenter la productivité des salariés par un travail en coopération, à augmenter l'affection des employés à l'entreprise.

Pour les salariés qui cherchent à pratiquer des activités en équipe dans un environnement agréable, à diminuer le stress au travail, à découvrir ses collègues différemment, à augmenter la confiance en soi dans le groupe.

## QUOI ?

Le sport en entreprise intervient directement sur le bien-être au travail, la gestion du stress et la santé des collaborateurs. Ainsi nous proposons la mise en place d'activités ludiques en sensibilisant aux bienfaits du ping pour la santé.

## COMMENT ?

La FFTT propose 4 ateliers :

- 2 spécifiques à la santé :
  - Une conférence
  - Des tests sur la santé ou la forme
- 2 spécifiques au tennis de table
  - Une démonstration de joueurs de l'équipe de France
  - Un Teambuilding

En parallèle de ces activités, des animations de Fit Ping Tonic et de gym douce peuvent également avoir lieu.

## QUAND ?

L'entreprise organise et choisit ses activités sur une ou deux journées. Elles peuvent être proposées tout au long de l'année.

## OBJECTIFS

Ces animations sportives ont pour objectif de créer du lien social, de renforcer la cohésion et la solidarité entre les participants.