



# Journal des T'Airiens

## Septembre 2020



Speed Ball



Marche Nordique



Infos



Séance de Speed-Ball école de Bourg Lastic



### Le Speed-Ball

Le Speed-Ball est un sport de raquette inventé en Egypte en 1961 par Mohamed Lotfi, dans un but initial d'exercer les joueurs de tennis débutants. Le principe est de frapper la balle en inversant son sens de rotation autour d'un mât. Le Speed-Ball est unique dans les sports de raquette. C'est le seul sport de raquette symétrique car il se joue avec les deux mains. Le Speed-Ball permet donc un équilibre musculaire. Sa pratique permet de développer ses capacités cardio-respiratoires, sa coordination et sa vision périphérique.

*Un socle lesté, un mât, un fil de nylon et une balle à son extrémité qui est frappée alternativement vers la gauche et vers la droite. Il se pratique, aussi bien en intérieur qu'en extérieur.*

***Entretenir sa condition physique (accessible à tous) :** Sport complet, il développe notamment les capacités physiques d'endurance, de vitesse et de coordination. La rapidité du jeu améliore les réflexes et le jeu à deux mains la latéralisation.*

***Un jeu solo ou d'opposition (éducatif et socialisant),** Depuis la reprise des cours début novembre, le cycle 2 de l'école de Bourg-Lastic participe aux séances de Speed-Ball en jouant à trois par mât. Cette discipline leur permet d'allier à la fois un entraînement individuel et un sport d'opposition à plusieurs et le tout en respectant les distanciations.*



## **Marche Nordique**

*Sur demande de l'ARSEPT (Association Régionale Santé Education et Prévention sur les Territoires) AUVERGNE, des séances de découverte et d'initiation à la Marche Nordique sont mises en place auprès d'un public sénior.*

*Malheureusement, ces séances sont actuellement suspendues (décisions gouvernementales de reconfiner un bon nombre de secteurs dont l'activité physique dispensée par les associations). Cette activité reprendra dès que possible...*



## **Infos**

*Certains animateurs mettent en place des séances pour les séniors en Visio. Pour les personnes qui seraient intéressées, vous pouvez contacter l'association, ainsi nous vous dirigerons vers ces animateurs.*

*Je vous souhaite de traverser cette épreuve avec beaucoup de courage, nous n'en sortirons que plus fort.*

**« Si vous mettez votre cœur dans la réalisation de vos projets,  
Si la passion vous dévore et que rien ne vous arrête,  
Succès il y aura. »**

**Associativement  
Jean-François & Astrid**