

# Compétition Interclubs vétérans

**Jeudi 18 novembre 2021 à Fouras**

Nom Prénom	Classement	club	Résultat	Ordre départ
MASSON Alain	1495	Fouras	<b>1</b>	<b>1</b>
CHARTIER Yvan	1246	St-G-des-Côteaux	<b>2</b>	<b>2</b>
MARTIN Jean-Paul	1177	Fouras	<b>3</b>	<b>3</b>
IVANOV Dimitre	984	Saint-Palais	<b>4</b>	<b>4</b>
ROUSSET Thierry	844	Rochefort	<b>5</b>	<b>7</b>
HURTUS Roger	810	Saint-Palais	<b>6</b>	<b>8</b>
PAOLI Danielle	912	Saint-Palais	<b>7</b>	<b>5</b>
FETTU Patrick	740	Saint-Palais	<b>8</b>	<b>9</b>
ROBION Jean-Jacques	500	St-G-des-Côteaux	<b>9</b>	<b>11</b>
MECENE Claude	887	Fouras	<b>10</b>	<b>6</b>
PATRY Guy	554	St-G-des-Côteaux	<b>11</b>	<b>10</b>
PILLON Benjamin	500	Fouras	<b>12</b>	<b>12</b>

**Bonne matinée de compétition entre les représentants de 5 clubs.**

**Un repas "pizzas" a regroupé 9 personnes dans le clubhouse au cours duquel les participants ont pu déguster le "beaujolais nouveau" offert par le juge-arbitre de l'épreuve Dominique Roumillac.**

**Prochaine journée 16 décembre, à inscrire dans votre calendrier.**

**N'hésitez à faire connaître ce rendez-vous autour de vous**

**et à faire venir d'autres vétérans qui pourraient être intéressés.**

**Le sport c'est la santé, « rien faire », ce n'est pas la conserver !**

**De nombreuses études montrent que le sport possède des effets bénéfiques pour la santé, aussi bien en termes de bien-être que de prévention de nombreuses maladies chroniques.**

Les effets du sport sur la santé ne sont plus à prouver. Pourtant, les chiffres démontrent que près de 24% des personnes ayant entre 50 et 69 ans ne pratiquent plus d'activité sportive et ce sont même près de 38% ayant entre 70 et 75 ans.

Le tennis de table est un sport qui s'intègre très clairement dans la thématique du « sport-santé ». En effet, c'est un sport accessible à tout âge et sans contact, ce qui décroît fortement les chances de blessures, surtout dans les catégories vétérans.

Les professionnels de santé voient même le tennis de table comme un outil utile dans le maintien d'un corps et d'un esprit sain. Des études suggèrent aussi que le « ping » peut être bénéfique pour le cerveau grâce notamment aux exercices de changements de rythme et de direction, de vision et de concentration.

Il permet également de prévenir les risques de chutes en stimulant la marche, l'équilibre, les appuis, la coordination, la souplesse et les réflexes.

24% de nos licenciés traditionnels lors de la dernière saison avaient plus de 50 ans.

La santé, c'est aussi la convivialité et la vie sociale et dans ces domaines là, le tennis de table peut aussi vous aider.