



TROPHEE SENIORS A.GRITON – Championnat de LIGUE SENIOR

Mercredi 11 et jeudi 12 Mai 2016

Devant le succès des espaces Récupération sur les Mérites des jeunes, un premier essai est fait sur un championnat pour adulte.

Le choix de la Ligue est logiquement fait au bénéfice des séniors sur leur championnat de Ligue. Le champ de joueurs était de 97 et 92 (dames et messieurs confondus.)

Un espace Récupération se divise en deux :

- Espace échauffement
- Espace récupération

Pour l'échauffement, la demande a été quasi nulle. D'une part, due au temps, d'autre part à l'habitude de nos séniors de partir sans échauffement après avoir tapé quelques balles. La météo n'a pas aidé.

Il faudra mettre l'accent sur ce secteur.

Il avait été prévu un programme d'exercices simples à vide ou avec élastique, facilement intégrable dans une routine d'échauffement tout au long de l'année.

Pour la récupération : les séniors ont visiblement l'habitude et le gout d'être massé afin entretenir leur forme.

Le matériel disponible : une table de massage, des huiles et crèmes de massage, des bandes de Ktape, un appareil de Tecarthérapie et des Veinoplus.

Il a été proposé à chacun, selon le temps qu'il disposait, une séance de veinoplus suivi d'un massage d'un quart d'heure (au début plus long mais l'affluence a été tel qu'il a fallu réduire pour en faire bénéficier le plus grand nombre.)

En ce qui concerne la fréquentation :

J1 : 1 dame et 9 messieurs (les parties interrompues en début d'après-midi est une des raisons de la faible visite.

J2 : le mot était passé, la reprise des dames avec un enchaînement sur le deuxième tour a aidé.

Pour les dames ; 16 visites (matin : 11 et am : 5)

Pour les Messieurs, 19 visites (matin 5 et am 14)

Les pathologies rencontrées étaient d'origine mécanique et concernait principalement le rachis (cervical, dorsal ou lombaire avec toutes les variantes et l'épaule.

Le veinoplus a été une découverte pour nos joueurs qui ont indiqué leur volonté d'acquérir cette technique.

Une organisation remarquable avec cette belle initiative a permis à nos joueurs de passer 2 jours de compétition très agréables.