

Nouveau! PICKLEBALL

Le Pickleball est un sport qui combine des éléments des autres sports de raquette comme, par exemple, les dimensions et la disposition d'un terrain de badminton, un filet et des règles similaires au tennis, avec quelques modifications. Deux ou quatre joueurs utilisent des palettes en bois ou en matériaux composites pour frapper une balle en polymère perforé de la taille d'une balle de tennis; la hauteur du filet est d'un petit peu moins d'un mètre. Le Pickleball a été inventé au milieu des années 1960 comme passe-temps pour les enfants, mais est rapidement devenu populaire chez les adultes en tant que jeu amusant pour des joueurs de tous les niveaux.

Cette discipline convient aux aînés car elle est moins exigeante physiquement que le tennis ou le badminton.

En outre, pas besoin d'être des experts, les gestes sont simples et vous les acquérez très rapidement, même si vous n'avez jamais tenu une raquette de tennis ou de ping-pong. Et voilà un sport où l'égalité des sexes est une réalité !

Soyez néanmoins conscients que le Pickleball est une activité sportive qui va solliciter votre organisme peut-être d'une manière inhabituelle si vous n'avez plus pratiqué d'exercice physique sérieux depuis un certain temps.

Dès que votre emploi du temps vous le permettra, n'hésitez pas à venir faire un essai gratuit un lundi entre 14 h 00 et 16 h 00 (hors congés scolaires) au Centre Sportif de l'Orneau, chaussée de Namur, 30 à 5030 Gembloux.

Essayer le Pickleball, c'est l'adopter !