

# UN SPORT SANTE

Le Gateball a été créé au Japon en 1947, principalement dans un objectif de développer une activité sportive douce à destination des seniors.

Sans avoir besoin d'une condition physique particulière, il a été démontré qu'une rencontre de 30mn permet d'effectuer 700 pas, sans effort.

Les postures de frappe de la balle sont également recommandées pour le maintien et le confort dorsal.

Impliquant une motricité cognitive pour perfectionner son adresse, le Gateball par son caractère stratégique permet également de renforcer une activité cérébrale tout au long de la durée d'une partie.

Le bien être faisant partie intégrante de la santé, son aspect convivial, collectif et coopératif permet également de maintenir un lien social fort.

A 5X5, 2X2 ou 1X1 chacun peut y trouver du plaisir en adaptant sa pratique à sa condition physique.



CONTACT : *Rémy STIGHEZZA*

COMITE DEPARTEMENTAL  
DU SPORT EN MILIEU RURAL

4, Cours de la République  
13350 CHARLEVAL  
Tél : 04 42 28 50 18  
[foyersruraux13@gmail.com](mailto:foyersruraux13@gmail.com)



Comité Départemental 13  
Sport en Milieu Rural

# GATEBALL



UN JEU SPORTIF MIXTE

ET MULTI-GENERATIONNEL



COMITE DEPARTEMENTAL  
DU SPORT EN MILIEU RURAL