

# Le Sport-Santé : un axe de développement pour le Ping



Bruno CHAMONT  
Lucie COULON




AG Ligue IDF du 21/9/2019

**Sport Santé**  
**Tennis de Table**


**Psycho-Social**

- Echanges avec les autres
- Combat l'isolement
- Crée du lien Handicapés physiques et mentaux / valides
- Oeuvre pour la diversité
- Mixité et sport transgénérationnel



**Fonctions cognitives**

- Maintien d'une activité cérébrale
- tactique, comptages de points
- Bénéfique par rapport au vieillissement ou détérioration du cerveau (Alzheimer, Parkinson)
- Orientation spatio-temporelle




**Intérêt du tennis de table**

	Caractères physiques généraux	Système nerveux autonome	Facteurs cognitifs	Intérêt psycho-social
Interactions sociales	3	3	3	3
Bien-être psychique	3	3	3	3
Gestion du stress, relaxation	3	3	3	3
Orientation spatio-temporelle	3	3	3	3
Mémoire	3	3	3	3
Apprentissage	3	3	3	3
Analyse de situation de prise de décision	3	3	3	3
Concentration	3	3	3	3
Souplesse et mobilité articulaire	3	3	3	3
Sollicitations mécaniques du squelette	3	3	3	3
Endurance musculaire	3	3	3	3
*Masse et force musculaire	3	3	3	3
Coordination motrice	3	3	3	3
Adresse, précision	3	3	3	3
Proprioception	3	3	3	3
Equilibre statique et dynamique	3	3	3	3
Vitesse	3	3	3	3
Endurance	3	3	3	3


**Muscles et articulations**

- Fait fonctionner muscles et articulations sans contraintes
- Souplesse
- Efforts modulables (solicitation de modérée à intense)



**Activité physique**

- Circulation sanguine
- Pratique possible de 4 à 99 ans...
- Lutte contre la sédentarité
- Diminution de la mortalité
- Prévention du diabète, de l'obésité
- Réduit les risques cardio-vasculaires
- Réduit la fatigue et les risques de récidive (cancer)
- Coordination des mouvements



Logos: PING SANTÉ, FFT, Fédération Française de Tennis de Table, IDF, Ligue Tennis de Table, Ile-de-France, PING SANTÉ



# 1. Le Ping Santé: les bienfaits du Sport-Santé

4 grand types d'intérêts pour la Santé

## Psycho-Social

- Echanges avec les autres
- Combat l'isolement
- Crée du lien Handicapés physiques et mentaux / valides
- Oeuvre pour la diversité
- Mixité et sport transgénérationnel

## Fonctions cognitives

- Maintien d'une activité cérébrale : tactique, comptages de points
- Bénéfique par rapport au vieillissement ou détérioration du cerveau (Alzheimer, Parkinson)
- Orientation spatio-temporelle

## Muscles et articulations

- Fait fonctionner muscles et articulations sans contraintes
- Souplesse
- Efforts modulables (solicitation de modérée à intense)

## Activité physique

- Circulation sanguine
- Pratique possible de 4 à 99 ans...
- Lutte contre la sédentarité
- Diminution de la mortalité
- Prévention du diabète, de l'obésité
- Réduit les risques cardio-vasculaires
- Réduit la fatigue et les risques de récurrence (cancer)
- Coordination des mouvements



## 2. Sport-Santé: des institutionnels demandeurs

DDCS

Conseil Départemental

CDOS

ARS

Gouvernement



CULTURE - SPORTS - TOURISME APPEL À PROJETS SPORTS SPORT ET SANTÉ

### Soutenir les projets sport-santé

11-07-2019

Le Département de l'Essonne lance un appel à projets pour inciter la pratique de l'activité physique des Essonnais et accompagner au mieux les acteurs du sport et/ou de la santé. La date limite de dépôt des dossiers est fixée au 16 septembre 2019.

LIBERTÉ ÉGALITÉ FRATERNITÉ  
REPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ  
MINISTÈRE DES SPORTS

## APPEL À PROJETS (AAP) RELATIF AUX « MAISONS SPORT-SANTÉ »

DDCS : Direction Départementale de la Cohésion sociale  
CDOS : Comité Départemental Olympique et Sportif  
ARS : Agence Régionale de Santé



# 3. Ping-Santé: quelques exemples en Essonne

Des sections de Clubs Omnisports engagés dans la démarche: Les Ulis



Des villes motrices: Evry-Courcouronnes, Corbeil-Essonnes

Évry-Courcouronnes engagée pour votre santé

Un Comité Départemental du 91 volontaire

La santé accessible à tous, voilà le crédo de la municipalité ! Pour se faire elle s'engage dans un véritable projet de territoire avec de nombreux partenaires. Evrycourcouronnes.fr fait le point.



# 4. Ping-Santé: des démarches variées

Les Ulis → Structuration de l'offre et Formation



Corbeil-Essonnes → parti de médecins, avec une thèse, pour arriver à un projet présenté à la Journée Fémasif de 2/2019, et maintenant financé par l'ARS

Fémasif : Fédération des Maisons de Santé d'Ile-de-France  
ARS : Agence Régionale de Santé

Le Comité Départemental du 91  
→ formation du personnel pour intervention

L'Hôtel-Dieu → un partenariat avec la Ligue IDF, qui permet de diriger des patients vers les clubs de TT.



# 5. Conclusion

Ping Santé, Sport-Santé : un véritable axe de développement pour le Ping, qui vaut le coup de s'y engager

Parmi les conditions de réussite:

- des encadrants à former comme **Animateurs d'Entretien Physique**
- des exemples à propager
- d'autres clubs pour rejoindre la démarche
- ...



Du ping-pong pour soigner Alzheimer

20 FEVRIER 2019 8 h 52 min 0 0



Et si on soignait la maladie d'Alzheimer grâce au sport ? Via le ping-pong plus précisément ! Depuis décembre 2018, le Levallois Sporting Club a décidé de lancer des séances spéciales.

