

Pour répondre à vos questions

Ligue Centre - Val de Loire de Tennis de Table

liguecentre.tt@wanadoo.fr

09 79 57 75 01

liguecentrett.com

Romain Bardin

devpingcentre@gmail.com

07 83 10 35 59

Nicolas Métaireau

nmetaireau@gmail.com

06 82 35 73 07

Merci à nos partenaires



À LA 4S TOURS

54 Rue Saint-François
37000 Tours

Séances réservées aux personnes
atteintes de la maladie d'Alzheimer
et leurs aidants

Le mardi : 14h - 15h

Le samedi : 10h - 11h

29,70 € le 1er mois
puis 13,80 €/mois

La Ligue Centre - Val de Loire de Tennis de Table

présente

BIEN DANS SON CORPS BIEN DANS SA TÊTE



SPORT - SANTÉ :

Le tennis de table contre la maladie d'Alzheimer

La pratique d'une activité physique peut être motivée selon divers facteurs. La santé de l'individu est généralement l'un de ces facteurs. Le sport possède en effet des bienfaits non-négligeables pour la santé du pratiquant, mais une question subsiste :

Quelle activité physique choisir ?

Il existe de nombreuses activités physiques différentes qui peuvent être pratiquées selon l'âge, la condition physique, les objectifs ou les envies de l'individu. Et quelle que soit la condition d'une personne, il existe une activité physique qui lui convient. La meilleure activité sera avant tout celle que le/la futur.e pratiquant.e fera.



Mais qu'en est-il des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentée ?



En nous interrogeant sur le sujet, nous conseillons pour ce public la pratique du tennis de table. Ce sport regorge de bienfaits pour lutter contre la maladie.

Sur le plan physique, pratiquer le tennis de table améliore le système cardio-vasculaire et l'endurance comme de nombreux autres sports. Sa pratique participe au renforcement musculaire et améliore l'équilibre du pratiquant. Par ailleurs, l'**hippocampe**, zone du cerveau dont l'altération est liée au vieillissement, est fortement sollicitée chez les pongistes. Le tennis de table stimule ainsi plusieurs aspects cognitifs tels que la concentration, la coordination des mouvements, l'attention et la vitesse de réaction.

Ce sport permet d'améliorer l'état de santé des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer mais aussi d'en ralentir l'évolution.

Pour ces raisons, la fédération française de tennis de table (FFTT) et l'association France Alzheimer se sont associées pour lancer des actions dans plusieurs villes de France.

Aujourd'hui, c'est en région Centre - Val de Loire que nous souhaitons suivre ce modèle. En effet, dans la ville de Tours, nous voulons proposer des séances de tennis de table aux personnes atteintes de cette maladie et leurs aidants. Pour cela, le club de la 4S Tours est prêt à recevoir cette nouvelle catégorie de pongistes.