

LA LETTRE DE L'ECONOMIE DU SPORT

N°1440 ■ vendredi 25 septembre 2020

Le tennis de table : un stimulateur du cerveau contre la maladie d'Alzheimer

Lundi 21 septembre, c'était la journée de lutte contre la maladie d'Alzheimer. Une fatalité pour beaucoup. Plus d'un quart des Français pensent qu'ils seront touchés directement par cette pathologie du vieillissement. Alors qu'il n'y a pas encore de traitement véritablement efficace, la pratique sportive apporte des bénéfices multiples, tant sur le cerveau que sur le système musculo-squelettique et la condition physique. France Alzheimer veut encourager les personnes malades à pratiquer une activité physique adaptée. Le tennis de table fait valoir ses atouts et se voit loué par la recherche pour la santé.

La maladie d'Alzheimer touche principalement les sujets âgés. Elle concerne 1,2 million de personnes en France, 20 % des octogénaires et 33 % des nonagénaires. Le Médicosport-santé, réalisé sous l'égide du Comité national olympique et sportif français (CNOSF), cote les effets potentiels du tennis de table « très importants » – score maximal – sur les fonctions cognitives et la condition physique, et « importants » sur le système musculo-squelettique. Outre ses vertus récréatives, le tennis de table apparaît comme bénéfique pour la coordination, l'équilibre, l'adresse, la vitesse de réaction ou bien la prise de repères spatio-temporels. Il stimule l'hippocampe, zone la plus fragili-

sée pendant la maladie d'Alzheimer et permet ainsi de lutter contre les effets du vieillissement sur les capacités mentales.

La Fédération française de tennis de table (FFTT) et l'association France Alzheimer et maladies apparentées cherchent à promouvoir ses bénéfices auprès des personnes atteintes de ces affections neurodégénératives à travers un partenariat noué en début d'année. L'objectif est double : rapprocher, dans chaque région, un club de tennis de table (3.300 clubs en France) et une structure France Alzheimer ; et identifier un groupe pouvant évaluer scientifiquement l'impact de cette pratique sur la maladie. Le Levallois sporting club (Hauts-de-Seine) a

été pionnier, avec Ping4alzheimer, lancé à l'automne 2018. Renato Walkowiak, manager du Levallois sporting club tennis de table (1er club de France en nombre de pratiquants avec 600 adhérents), chargé du déploiement du partenariat côté FFTT, a adapté le contenu des entraînements, avec une psychologue et un kiné. Les séances, qui durent deux heures, accueillent de dix à quinze participants, une ou deux fois par semaine.

« Le ping, c'est une partie d'échecs à 100 à l'heure ! »

En 2019, Ping4Alzheimer a été lauréat du « Programme de Solidarité à travers le sport » de la Fédération internationale (ITTF) et du « Prix des donateurs » de la

Fondation Médéric Alzheimer. L'association, qui vient de recevoir le soutien de Cornilleau, leader mondial de la table de ping-pong outdoor, accompagne aujourd'hui une vingtaine de clubs dans le développement du programme.

« Le vieillissement est inéluctable mais ce n'est pas une fatalité ! Le ping, c'est une partie d'échecs à 100 à l'heure ! Un fantastique moyen de stimuler le corps et le cerveau et de contribuer à la lutte contre les effets du vieillissement. La présence de compétiteurs de plus de 100 ans à chaque édition des Championnats du monde vétérans le confirme sans conteste », souligne Renato Walkowiak, président de l'association.

Sommaire

Hebdo

- MMA : les premiers combats en France programmés le 10 octobre.....2
- Sport : la fin de la visite médicale obligatoire pour les enfants ?3

Fédérations

- FFA : André Giraud candidat à sa réélection.....4

Territoires

- Reims attend son « UCPA Sport Station Grand Reims »5

International

- Procès FIFA : une villa pour des droits TV ?6
- Lamine Diack condamné à de la prison ferme7

La Lettre de l'économie du sport

GROUPE SPORT.FR SA
BP 40077
66050 PERPIGNAN CEDEX
E-mail : sport@sport.fr

Service abonnements
Tél. 09 70 40 65 15
E-mail : commercial@sport.fr

Disponible uniquement sur abonnement

Directeur de la publication :
David Tomaszek
Rédacteur en chef :
Emmanuel Frattali

Dépôt légal à parution
ISSN 0767-9769
Commission paritaire 1024I82126