

**Le tennis de table n'est pas un sport comme les autres. Il serait source de « jeunesse » pour le corps comme l'esprit. Au-delà de ces bienfaits sur la concentration, la perception de l'espace visuel et la coordination motrice, il stimule le système cognitif et contribue à développer l'hippocampe, zone du cerveau fragilisée par la maladie d'Alzheimer. Le club de Levallois-Perret a choisi d'ouvrir son groupe de pongistes séniors aux malades d'Alzheimer. Une initiative inclusive plébiscitée par France Alzheimer Hauts-de-Seine. Madame Alix de Chaumont nous raconte.**

**Q** En quoi est-ce important et bénéfique d'intégrer les personnes malades dans des groupes existants et non dans des groupes spéciaux ?

**ADC :** « C'est important de lutter contre l'exclusion et les discriminations des personnes qui souffrent de la maladie d'Alzheimer. Fréquenter un cadre social où la maladie n'est plus ce qui vous caractérise ne peut que renforcer l'estime et la confiance en soi. D'ailleurs, la bienveillance et l'empathie sont deux valeurs encouragées au sein du club. Le pari de l'entraîneur, Renato Walkowiak, de constituer des groupes mixtes ne frustre personne et on observe souvent des niveaux de jeu équivalents. De toute façon, personne n'est là pour devenir un grand compétiteur mais pour s'amuser sans contrainte. Alors c'est vrai, certains ont leur façon de jouer, leur petit truc à eux... Par exemple, l'une des personnes malades, ancien tennisman, attend que la balle rebondisse par terre avant de taper dans sa raquette. Une méthode peu conventionnelle pour le « tennis de table » mais le résultat est là : la balle est renvoyée et le jeu ne s'arrête pas ! C'est bien l'essentiel. »

**Q** Quelles émotions cela procure-t-il ? Quels retours avez-vous des personnes qui fréquentent le club ? Les sentez-vous heureuses, épanouies, fières ?

**ADC :** « Lorsque nous avons proposé l'activité, certains participants avaient un peu d'appréhension. « *Et si je n'y arrive pas... Et si je n'ai pas les bons réflexes.* » Passée la peur de la première fois, ils se prennent au jeu. Je lis des sourires sur les visages, ils sont heureux. C'est aussi l'occasion de partager un bon moment avec leur proche et de renforcer la complicité du couple « aidant / aidé ». C'est toujours très gratifiant de ressentir l'admiration ou la tendresse de son entourage ou de se faire encourager par les bénévoles sur place. Un vrai moment de partage et de convivialité ! Si certains hésitaient à venir au démarrage, ils sont nombreux maintenant à se retrouver deux fois par semaine, deux heures, pour s'amuser. S'amuser et se stimuler par l'apport d'autres exercices comme celui proposé à l'échauffement de marcher sur une ligne droite en fermant les yeux. Une bonne manière de tester et de renforcer son équilibre. »

**Q** Cette initiative demanderait à être « reproduite », avez-vous été contactée ?

**ADC :** « Ce qui est intéressant aussi, c'est de voir à quel point cette initiative séduit et crée une véritable émulation à Levallois et plus loin encore. Je suis allée rencontrer la responsable de l'accueil de jour de Levallois l'Oasis qui a trouvé l'initiative si inspirante qu'elle y a inscrit trois de ses malades. Dans le même ordre d'idée, des entraîneurs de club dans d'autres départements sont venus à notre rencontre pour découvrir l'initiative et espérer pouvoir la mettre en place dans leurs propres établissements. De notre côté, au sein du réseau France Alzheimer, je prendrai plaisir à raconter comment proposer ce type d'activité sportive et la logistique que cela demande. Prenant certes, mais vibrant surtout. »

L'INFO EN +

Une étude japonaise publiée en 2004 s'est intéressée aux bienfaits de la pratique du tennis de table sur le cerveau. La pratique de ce sport entraîne une augmentation du flux sanguin dans le cerveau. Enfin, une expérience menée chez une centaine de patients souffrant de maladies cérébrales diverses a montré qu'une pratique du tennis de table pendant 2 mois améliorait les capacités d'attention, de concentration et d'endurance

des participants. Autant d'arguments en faveur de la pratique de ce sport chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Source : Sato, T., Mori, T., 2004. Clinical Brain Sports Medicine: The Effectiveness of Exercise Intervention on Brain Disease Patients: Utilizing Table Tennis as a Rehabilitation Program. Journal of the Society of Biomechanisms, Japan (SOBIM) 17, 1-8.