



## PING4ALZHEIMER

Dans le cadre de son projet "Soyons le club de demain", le club de tennis de table de Levallois lance des cycles de pratique destiné au mieux-être des personnes atteintes d'Alzheimer. Le ping pong est le sport qui stimule le plus le système cognitif et contribue à développer l'hippocampe, zone fragilisée pendant la maladie.

VIDEO BFM TV de septembre 2019 : Ping4Alzheimer, du tennis de table adapté afin de lutter contre la maladie d'Alzheimer : <https://www.facebook.com/LSCTT/videos/243323636563082/>

## Notre projet

La première partie de l'opération sera une grande campagne de sensibilisation (en cours), suivie par la promotion du projet via les médecins, neurologues, et divers centres d'accueil pour les Seniors.

Nous ne voulons pas simplement initier à la pratique, mais nous voulons surtout créer un "moment d'échange", où le tennis de table, qui est le sport le plus adapté aux personnes âgées et/ou sédentaires, sera un outil destiné à les stimuler de différentes façons.

Il y a 3 axes importants pour ce cycle :

### L'ajustement postural

Pour une personne en dégradation, une étape traumatisante est la 1ère chute. Nous allons profiter de l'échauffement pour mettre l'accent sur des exercices autour de l'équilibre et la proprioception.

### Le tennis de table

Des situations de jeu simples et routinières avec des signaux afin de créer des ancrages. Le tout sera individualisé en fonction de l'état du joueur, et nous utiliserons du matériel adapté. Le jeu se suffit à lui-même afin d'avoir une situation ludique et distrayante. Nous voulons intégrer tout le monde dans un groupe déjà existant afin de pousser la sociabilisation.

### Le dialogue

Peut-être le point le plus important de tous, nous voulons profiter du temps d'accueil, de pause et de débriefing, afin d'encourager et féliciter les personnes. Prendre le temps de répéter avec eux ce qu'ils

vont faire et ce qu'ils ont fait la séance précédente. Visualiser et se projeter dans le jeu.

Les aidants et bénévoles sont les bienvenus lors des séances

Nous sommes très enthousiastes à l'idée d'aider ces personnes, et nous sommes convaincus que l'activité, son environnement ainsi que son encadrement seront extrêmement bénéfiques pour ralentir la maladie d'Alzheimer.

## Notre programme Ping4Alzheimer, reconnu par les experts du secteur au niveau national

Intervention de Renato Walkowiak au Centre Universitaire Méditerranéen à Nice en septembre 2019





## Informations pratiques

Prix normal pour une adhésion à l'association : 318 €

Prix pour les personnes dans le cadre Sport Santé : 212 €

Ceci comprend la participation aux séances 1 ou 2 fois par semaine, pendant l'année scolaire.

Horaires : mardi entre 13h30 et 15h30, vendredi entre 10h et 12h