



## COMPTE RENDU DE REUNION DES PRESIDENTS DU 23 JANVIER 2025 à MORSANG

23 CLUBS PRESENTS, 50 PERSONNES

VIRY	STE GEN	YERRES	PING ST MICHEL
DRAVEIL	MORSANG	VAUGRIGNEUSE	ITTEVILLE
LONGJUMEAU	BRETIGNY	MILLY	SAVIGNY
CORBEIL	CHILLY	VAL D'ORGE	IGNY
LE PLESSIS PATE	ORSAY	CHEVANNES	BALLANCOURT
EPINAY	MARCOUSSIS	EVRY	

### Ordre du jour

Infos générales  
Augmentation des licenciés et solutions  
Sport-Santé  
Développement durable (recyclage des balles)  
Accueil de compétitions

### 1. Infos Générales

#### Contexte financier général difficile

réduction des budgets Sport de l'état, avec réaction des fédérations...

réduction des aides du Conseil Départemental de l'Essonne

La subvention par licencié est supprimée

Label sont une bonne manière de chercher des subventions

Les appels à projet également

maintien des aides du Conseil Régional (chèques Sport)

Chèques sport : 400 ou 600 € (si handi en plus)

Distribution cette année à Itteville, Ballancourt, Epinay, Morsang, Viry, Wissous

besoin d'aller chercher d'autres aides, de vendre des prestations...

besoin sans doute d'augmenter les cotisations, les tarifs d'évènements, de prestations

#### Journée Internationale du Sport Féminin le 24/1

Publier des portraits de féminines, des actions féminines

Journée créée pour que les médias parlent du sport féminin. Beaucoup de com sur le sujet (publicités par exemple) et sur les réseaux

Le comité a décidé de faire à cette occasion la présentation de portraits de féminines impliquées dans le tennis de table en Essonne. Si vous voulez envoyer des portraits, vous pouvez le faire et les envoyer au comité (de tous âges)

## SOP 2025 (Semaine Olympique et Paralympique du 31/3/25 au 4/4/25)

Actions avec les écoles/les jeunes, pour ceux qui le peuvent, pour faire perdurer la dynamique olympique  
S'adresse surtout aux écoles, possibilité de candidater pour avoir des kits en lien avec l'après JO  
Les clubs qui ont des contacts avec les écoles peuvent déposer en commun

Au niveau du comité, mise en place d'un travail avec Education Nationale et USEP pour uniformiser des cycles scolaires, dispensés par des éducateurs, mais également par les professeurs des écoles.

Création d'un document de contenu pédagogique uniforme.

Orientation départementale qui ouvre les portes des clubs vers les écoles.

Idée également de former les intervenants dans la mesure du possible.

Finalité : faire rentrer le tennis de table dans les programmes scolaires. (comme certains sports comme le hand)

### Certificats médicaux

Souci pour trouver des médecins

Orientation FFTT : certificat médical uniquement pour les vétérans, au passage de chaque catégorie Vétéran ; entre deux et pour les autres, auto-questionnaire médical à partir de la saison prochaine.

## 2. Augmentation des licenciés et solutions

---

Une forte augmentation des licenciés généralisée (+22% par rapport à la saison dernière) suite aux JOP

Des solutions trouvées par chacun et à partager entre nous  
augmentation du nombre de créneaux  
embauche d'entraîneurs supplémentaires

### Partage d'expériences :

**Yerres** : augmentation du nombre de tables même si moins d'espace. Formation de 2 entraîneurs en plus via les formations du comité. Plus de créneaux également. Ont dû refuser une vingtaine de personnes. 5 entraîneurs.

**Epinay** : plus d'entraîneurs, notamment pour les nouveaux. Début de saison fatiguant, tout le monde s'est impliqué pour palier. Ont redirigé des licenciés vers Longjumeau quand sont arrivés au max de leur capacité d'accueil. Ont pu avoir une table offerte par la mairie dans ce contexte d'augmentation des licenciés. 17 tables max.

Cours d'1 heure au lieu d'1h30.

Bien régulé car tout le monde ne vient pas en même temps.

**Val d'orge** : développement du club depuis 5 ans, depuis COVID. Refusé du monde du coup. Effet JO : refus à 99% des nouveaux cette saison.

Ouvert un créneau le dimanche matin pour vétérans, débutants, jeunes adultes. Parents des jeunes ont voulu jouer avec les enfants, viennent le dimanche matin.

**Facteurs limitants** : créneaux et encadrants.

**Itteville** : solution intermédiaire. Pas possible d'ouvrir des créneaux en plus.

Les jeunes les plus expérimentés (12/13 ans) sont passés sur le créneau adulte qui était moins chargé pour s'entraîner, et viennent quand même aussi sur le créneau d'avant (leur créneau la saison dernière) pour aider à entraîner, ce qui les valorise.

**Marcoussis** : vache maigre l'an dernier, pratiquement doublé les effectifs cette année. Créneau sénior sans encadrement, ce qui leur convient bien. Par contre, souci d'encadrement des jeunes, créneau de 2 heures, 3 encadrants. La mairie a offert 2 tables.

**Gif sur Yvette** : pas terrible l'an dernier. Entraîneur bénévole. Ont souhaité professionnaliser et ont embauché un entraîneur avant la rentrée. Sont passés de 135 à 220 adhérents cette saison. Proposent 11 créneaux sur 16 tables. Ont trouvé quelques entraîneurs : STAPS, BEJEPS.

Important de bien accueillir les adhérents en professionnalisant pour garder une bonne qualité d'entraînement.

Objectif : 1 entraîneur pour 16

**Savigny** : bonne chose de trouver des créneaux libres par exemple parents enfants pour jouer ensemble (accolé à l'entraînement des jeunes pour faciliter la logistique). Quand pas d'entraîneur mais un bénévole pour ouvrir la salle, ça permet d'élargir l'accueil même avec manque d'encadrant. Juste ce créneau-là : 50 € pour l'année.

Ajoute des offres de licence supplémentaires au fur et à mesure de la saison en fonction de ce qui se passe.

Ne pas hésiter à demander des créneaux aux mairies. Cela montre la dynamique du club et peut finir par fonctionner au bout d'un moment.

**Plusieurs clubs** : créneau du dimanche matin souvent très plein.

**Morsang** : a refusé des adultes mais pas de jeune. Petite salle donc difficulté quand afflux, donc plus de monde et moins d'encadrant par nombre de personnes, comment ajuster la prestation de service par rapport à ce qui est proposé ? (besoin d'embaucher en plus donc coûte cher)

Cette question se pose si augmentation du nombre de créneau ou du nombre d'entraîneur sur les créneaux.

C'est le cas de pas mal de clubs.

Certains ont calculé l'équilibre du nombre de licenciés par rapport au nombre de créneaux et d'entraîneurs (Brétigny par exemple).

En général, c'est financé par l'augmentation du nombre de cotisation.

Et par l'augmentation du montant des cotisations pour certains clubs (Ste Gen par exemple pour les nouveaux adhérents, cotis restée la même pour les anciens)

A Ste Gen ont embauché un entraîneur pour les séniors qui intervient en EHPAD

**Autres solutions : Emplois aidés en général :**

Aide de l'Agence Nationale du Sport par exemple

Corbeil : 20 000 euros par an pendant 3 ans

Service civique

**igny** : apprentie DEJEPS, doit 17h par semaine d'entraînement (pas seule par contre) mais peut permettre sur les créneaux où il y a beaucoup d'adhérents. Subventions pendant une année (2000 euros par an environ)

Possibilité d'intervention hors du club quand limité sur les créneaux : ex : EHPAD (Ste Gen, Palaiseau). Ste Gen facture l'Ehpad (50 € par heure), permet de payer voire augmenter le salaire, et de faire travailler l'entraîneur en dehors des horaires classiques d'entraînement.

### 3. Sport-Santé

Voir la présentation complète en fin de document.



**CARTOGRAPHIE DU PING SANTÉ EN ESSONNE**

Comité Départemental de Tennis de Table de l'Essonne

11/2024

## CONTACTS POUR LE PING SANTÉ EN ESSONNE

- Jérôme LOUVET, entraîneur Sport-Santé 06 80 13 24 16
- Emmanuel GAPAILLARD, Conseiller Technique Départemental 06 12 30 50 67
- Yvan SINQUIN, adjoint au Conseiller Technique Départemental 06 72 00 89 10
- Secrétariat du Comité Départemental de Tennis de Table de l'Essonne Aurélie QUINQUET 01 69 23 44 39

3 entraîneurs sont formés au comité et peuvent aider pour mettre le pied à l'étrier des clubs.

#### 4. Développement durable (recyclage des balles)

Que faire de nos balles cassées ?

Explication lors d'un webinaire FFTT avec l'éco-organisme Ecologic, en charge du traitement des Articles de Sport et de Loisirs

Une filière claire de retraitement des ASL :



Un réseau de 27 déchèteries du SIREDOM en Essonne.  
Demander le container pour recycler les articles sportifs.  
L'objectif est de produire des objets de plastique recyclé



**Des expérimentations lancées avec les clubs de Savigny et Corbeil-Essonnes.**



**Partage d'expérience du club de Brétigny.**

### **"Jouons Durable, Agissons Local"**

"Rejoignez-nous pour un événement sportif inédit, où l'on allie solidarité, écoresponsabilité et sport ! En partenariat avec la ressourcerie Au Monde Durable, nous organisons une collecte d'articles de sport ( tous sport) pour leur donner une seconde vie. Que vous soyez joueurs, passionnés ou simples curieux, cet événement est l'occasion de faire un geste responsable tout en soutenant le sport local. Donnez vos équipements inutilisés, et recycler pour une consommation plus responsable !

En plus de la collecte, nous vous proposons des ateliers de sensibilisation et des actions concrètes pour intégrer des pratiques durables dans notre quotidien sportif. Ensemble, transformons nos équipements en ressources et faisons notre part pour conserver l'habitabilité de notre planète !

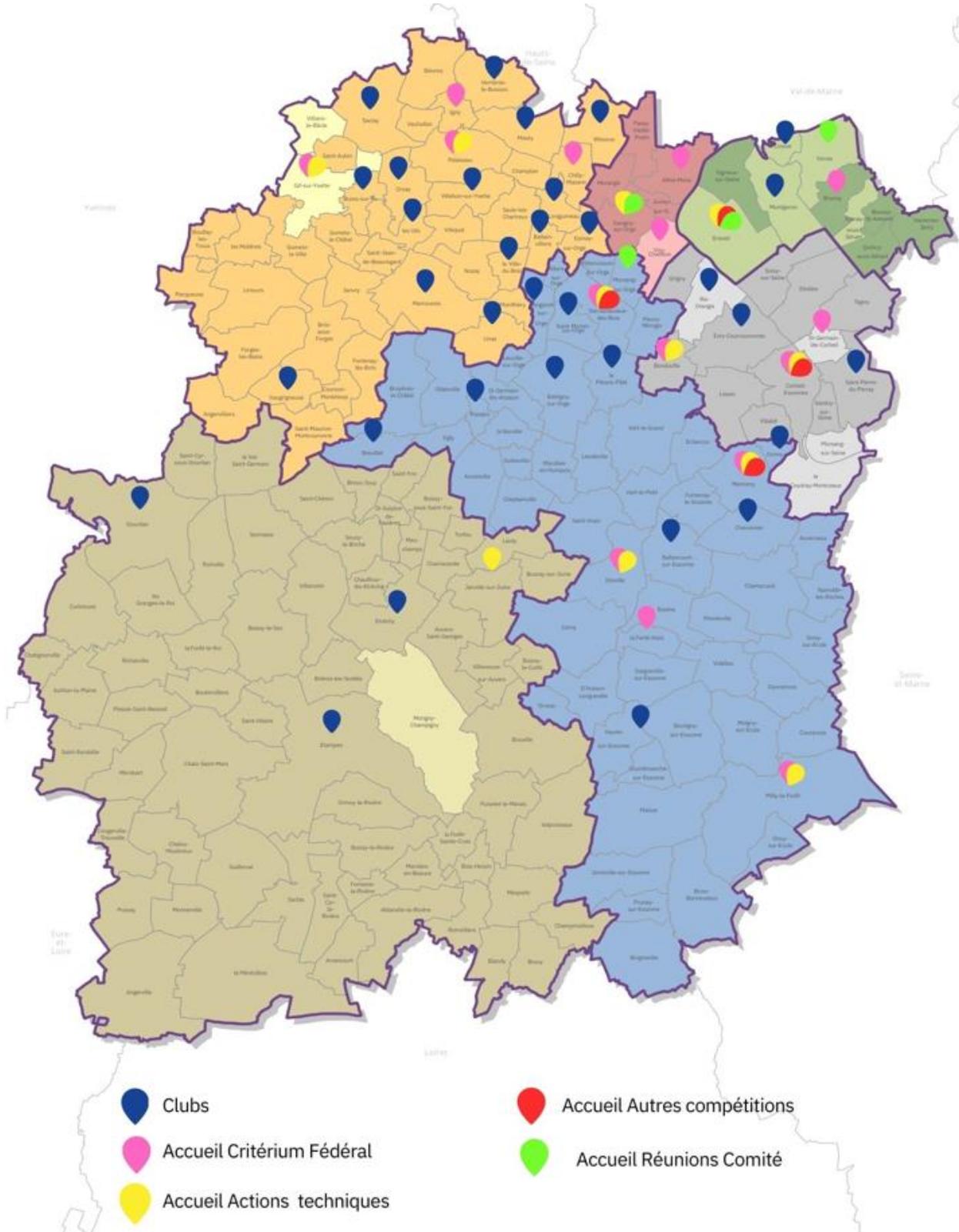
Ne manquez pas cette chance de donner un nouvel élan à vos équipements !

**Cet évènement va permettre de créer des ponts entre 2 branches associatives qui ne se rencontrent pas**

Cet évènement " Jouons Durable, Agissons Local" est en partenariat avec la ressourcerie " Au monde Durable" (que j'ai crée en avril 2024). Le Siredom est informé de cet évènement car je les ai rencontré la semaine passée, Au monde durable signe actuellement une convention de partenariat avec eux. Le Siredom prévoit de communiquer sur cet évènement. Au monde durable a par ailleurs signe un contrat avec l'éco organisme " Ecologic " en tant qu'opérateur de réduction des déchets.

Audrey, présidente CSB TT et fondatrice de la ressourcerie "Au monde durable"

## 5. Accueil de compétitions



## **Souci d'accueil des compétitions et actions techniques : Difficulté à trouver des salles.**

Le comité trouve des solutions comme passer sur deux jours au lieu d'un (Chavernois), ou sur un lieu au lieu de deux (Coupe des Jeunes) en adaptant les horaires, idem pour le Critérium Fédéral mais les salles sont nécessaires pour organiser les compétitions ou les actions techniques.

Quelles en sont les raisons ?

Yerres, St Michel : ça retire des créneaux aux loisirs, qui sont plus nombreux que d'habitude cette année.

Bénévoles pas présents, pour la buvette par exemple. Souci pour trouver des bénévoles, toujours les mêmes qui font.

Le critérium ne nécessite pas une buvette. Nécessité d'une personne pour monter la table, pas forcément beaucoup de bénévoles.

Point soulevé de la nourriture des arbitres : avant, il y avait quelques arbitres, mais maintenant il y a beaucoup d'arbitres. A voir comment faire autrement.

Communiquer quand il y a une buvette ou non

Organiser pour que les joueurs soient là pour consommer à la buvette, sinon buvette qui est un investissement important ne sert à rien.

Journée internationale du droit des femmes aux alentours du 9 mars, une licenciée amène une non licenciée. Formule simple pour faire parler des féminines.

SI ça peut être organisé dans plusieurs clubs, cela pourrait donner une dynamique dans le département.

## **6. Quelques autres points**

---

Les Clubs Sportifs Engagés

pour les clubs qui souhaitent jouer un rôle social fort  
avec des webinaires réguliers animés par France Travail  
(formation socio-sport, collaboration avec France Travail,  
lien avec demandeurs d'emploi...)

## **7. Remise des récompenses sportives**

---

### **Challenge Roger Lardeau**

3<sup>ème</sup> Brétigny

2<sup>ème</sup> Draveil

1<sup>er</sup> Igny

### **Critérium des clubs**

Meilleure progression : Ste Geneviève ; +4 places +23 points



# CARTOGRAPHIE DU PING SANTÉ EN ESSONNE

---

Comité Départemental  
de Tennis de Table de  
l'Essonne



# CONTENU

Le Ping Santé et la Fédération Française de Tennis de Table.

Definitions des différentes structures concernées

Les clubs de tennis de table essonniers

Liste des entraîneurs du 91 en mesure d'encadrer du ping santé bien être

Carte de l'Essonne Ping Santé

Programme Ping Alzheimer

Programme Ping Parkinson

Carte des clubs recevant déjà ces types de publics

Perspectives de développement

Contacts pour le Ping Santé en Essonne

# LE PING SANTÉ ET LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS DE TABLE

La Fédération Française de Tennis de Table (FFTT) a effectivement mis en place une stratégie ambitieuse pour promouvoir le sport santé depuis le début des années 2010. Voici un résumé des initiatives clés, ainsi qu'une explication de l'importance de ces programmes :

## Objectifs et Engagement

### 1. Accessibilité et Universalité :

- Le tennis de table se présente comme **un sport accessible à tous**, quel que soit l'âge ou le niveau de compétence, par son faible coût et sa nature d'activité en intérieur.

### 2. Promotion de la Pratique :

- La **FFTT s'engage à développer différentes pratiques liées au « Sport Santé » pour tous les licenciés, mettant un accent particulier sur la prévention des maladies et la promotion du bien-être.**

## Initiatives Clés

### 1. Commission Sport Santé :

- Création d'une commission dédiée pour coordonner les efforts en matière de santé à travers des stages et des formations adaptées aux clubs.

### 2. Modules de Formation :

La FFTT propose plusieurs modules de formation, dont :

- Ping santé bien-être (**Module A**) : Pour encadrer des pratiquants sans limitations fonctionnelles, en mettant l'accent sur le bien-être et la progression non technique.

- Ping sur ordonnance/préscription (**Module B**) : Pour encadrer des pratiquants avec des limitations fonctionnelles minimales à modérées, ciblant spécifiquement ceux atteints d'affections de longue durée ou de maladies chroniques.

Des formations Sport-Santé sont également proposées par le CDOS et GPS.

### 3. Publics Spécifiques :

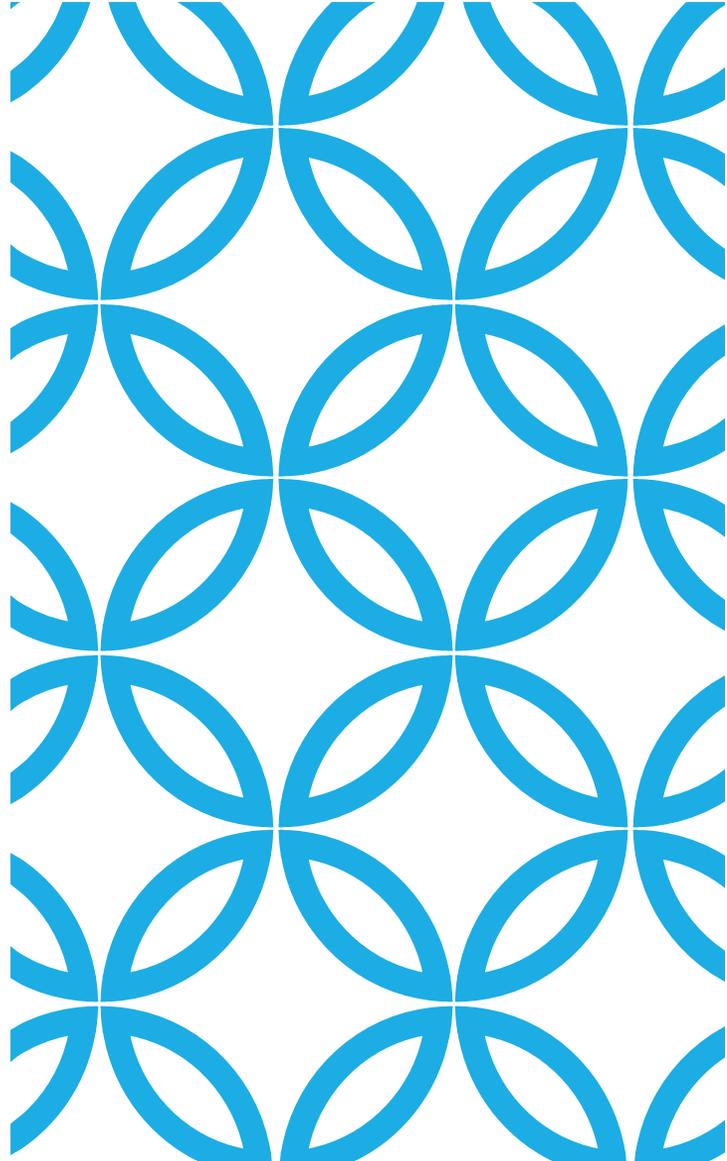
- Des offres additionnelles sont conçues pour des groupes vulnérables, comme ceux atteints de **la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson**, assurant leur engagement et leur bien-être à travers la pratique du tennis de table.

## Impact et Perspectives

- **Prévention Primaire** : Chaque licencié bénéficie des avantages du sport pour sa santé, renforçant le lien entre activité physique et prévention des maladies.

- **Récupération et Réhabilitation** : **Le tennis de table est reconnu pour ses vertus de récupération, ce qui en fait un outil précieux dans le cadre médical.** Grâce à ces initiatives, la FFTT non seulement encourage une pratique sportive inclusive mais également crée des opportunités pour améliorer la qualité de vie des participants grâce aux bienfaits du tennis de table.





# DÉFINITIONS DES DIFFÉRENTES STRUCTURES CONCERNÉES

---

# LES STRUCTURES SONT :

## Les Maisons de Santé Pluriprofessionnelles (MSP)

Elles sont agréées par l'ARS (Agence Régionale de Santé), regroupent **plusieurs professionnels de santé libéraux de premier recours** et comptent au moins deux médecins généralistes ainsi qu'un professionnel paramédical. Les membres sont tous liés par un projet de santé commun. A noter que les MSP peuvent disposer du statut de « Maisons de Santé pluriprofessionnelles universitaires » (MSPU).

Leur objectif est alors l'amélioration de la formation et de la recherche en soins primaires. Dans ce cas, une convention spécifique doit être signée avec l'ARS et un établissement d'enseignement.

## Les EHPAD

(**Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes**) sont des structures médicalisées destinées à l'accueil et à la prise en charge des personnes âgées en perte d'autonomie.

Voici les principales caractéristiques d'un EHPAD :

1. Accueil des personnes âgées de 60 ans et plus, généralement en perte d'autonomie physique ou psychique
2. Offre un hébergement à temps complet ou partiel, de manière permanente ou temporaire
3. Fournit des soins médicaux et un accompagnement personnalisé

## Les Centres de Santé (CS)

De leur côté, les Centres de Santé médicaux, infirmiers ou dentaires ont une **mission sociale d'accès aux soins pour tous** et sont surtout implantés dans les zones urbaines défavorisées.

Ils pratiquent généralement le tiers payant et des tarifs conventionnels. Les Centres de Santé peuvent être gérés par des associations, des collectivités territoriales ou par des assureurs de santé. Les professionnels de santé qui y exercent sont salariés.

# LES STRUCTURES SONT : SUITE

## Les Pôles de Santé (PS)

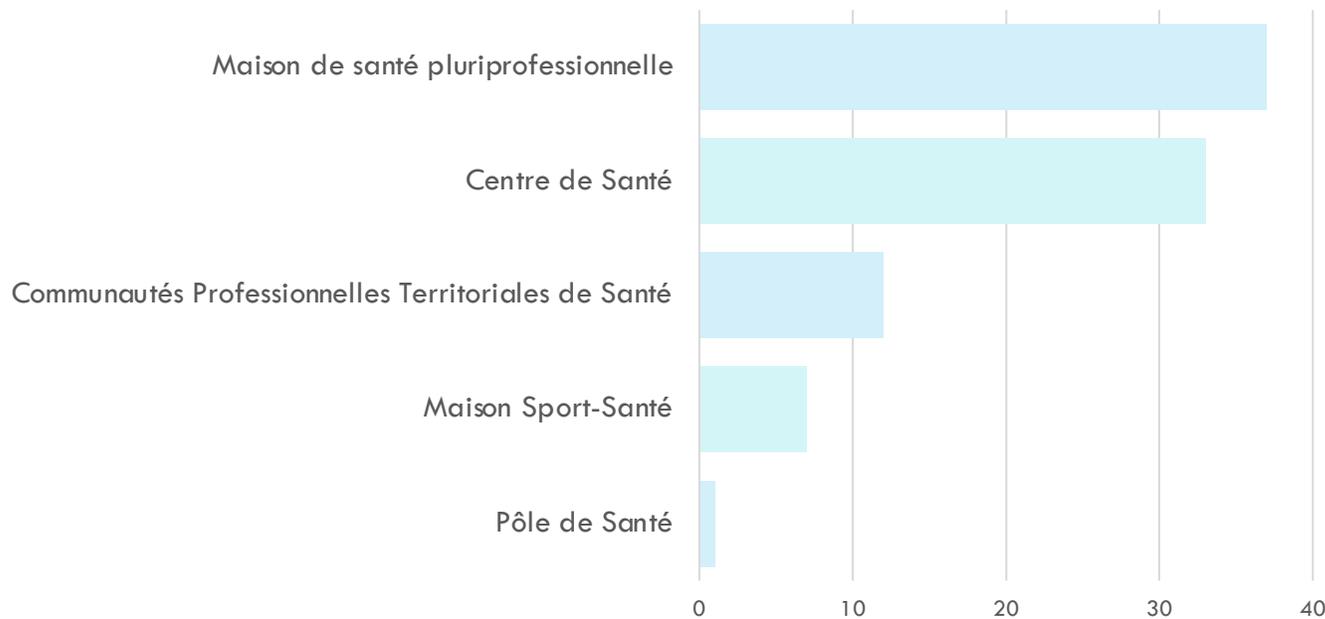
La loi définit les Pôles de Santé comme un regroupement de professionnels de santé, d'établissements médico-sociaux, ou encore de groupes de coopération sanitaire assurant des activités de soins de premier recours. La différence entre le Pôle Santé et la Maison de Santé est donc d'ordre organisationnel, car le premier implique un **regroupement de plusieurs organisations de soins territoriaux**, sous diverses formes identiques ou distinctes.

## Les Maisons Sport-Santé

Enfin, les Maisons Sport-Santé sont assez récentes. Créées en 2019, elles répondent à **un objectif national de santé publique pour lutter contre les effets de la sédentarité**. Leur objectif est d'offrir un accès à une activité physique et sportive au quotidien à tous les moments de la vie. Elles permettent notamment de mieux s'informer sur les bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique et sportive, de se renseigner sur les offres d'activités physiques et sportives de proximité adaptées à ses besoins, ou encore d'évaluer ses capacités physiques et de bénéficier d'un programme Sport-Santé personnalisé en lien avec des professionnels qualifiés.

# RÉPARTITION DE CHACUNE DE CES STRUCTURES

Répartition des structures qui sont à même de nous adresser des nouveaux pratiquants. Hors EHPAD



**Le département de l'Essonne dénombre au total 89 établissements autour de la santé pouvant être en mesure d'adresser des nouveaux pratiquants en tennis de table.**

# EHPAD & MAISONS DE RETRAITE - ESSONNE (91)

## Nombre et répartition

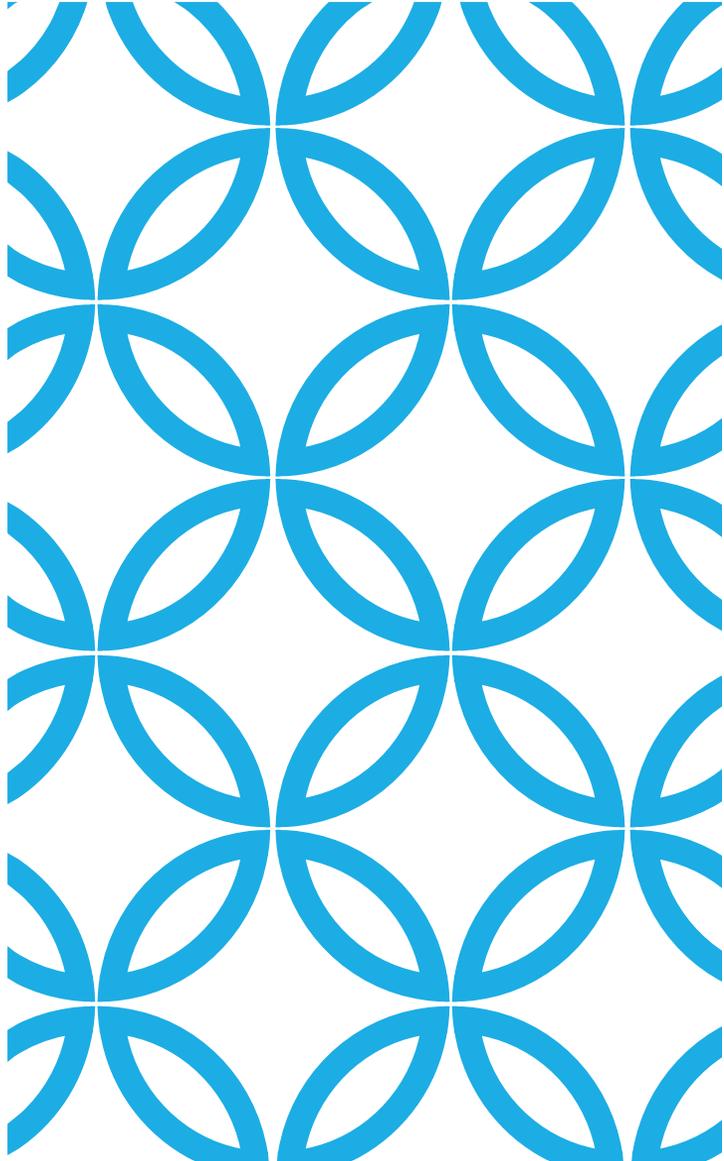
L'Essonne compte 90 EHPADS sur un total de 177 établissements pour personnes âgées. Ces EHPADS représentent 51% des maisons de retraite du département, avec une capacité moyenne de 92 lits par établissement.

Les EHPAD de l'Essonne se répartissent en trois catégories principales :

- Publics : 58 établissements (32,8%)
- Privés : 83 établissements (46,9%)
- Associatifs : 36 établissements (20,3%)

L'ensemble de ces structures pour personnes âgées représente une capacité d'accueil de 12 176 places. Le département de l'Essonne se situe au-dessus de la moyenne nationale. La capacité moyenne des **EHPAD/ Maisons de retraite** du département de l'Essonne est de 69 places

Le résident est rarement en mesure de se déplacer vers nos salles. Il faut donc faire la démarche inverse : aller créer des séances dans l'établissement concerné.



# LES CLUBS DE TENNIS DE TABLE EN ESSONNE

---

# 55 CLUBS DE TENNIS DE TABLE SUR LE TERRITOIRE DE L'ESSONNE 4460 LICENCIÉS

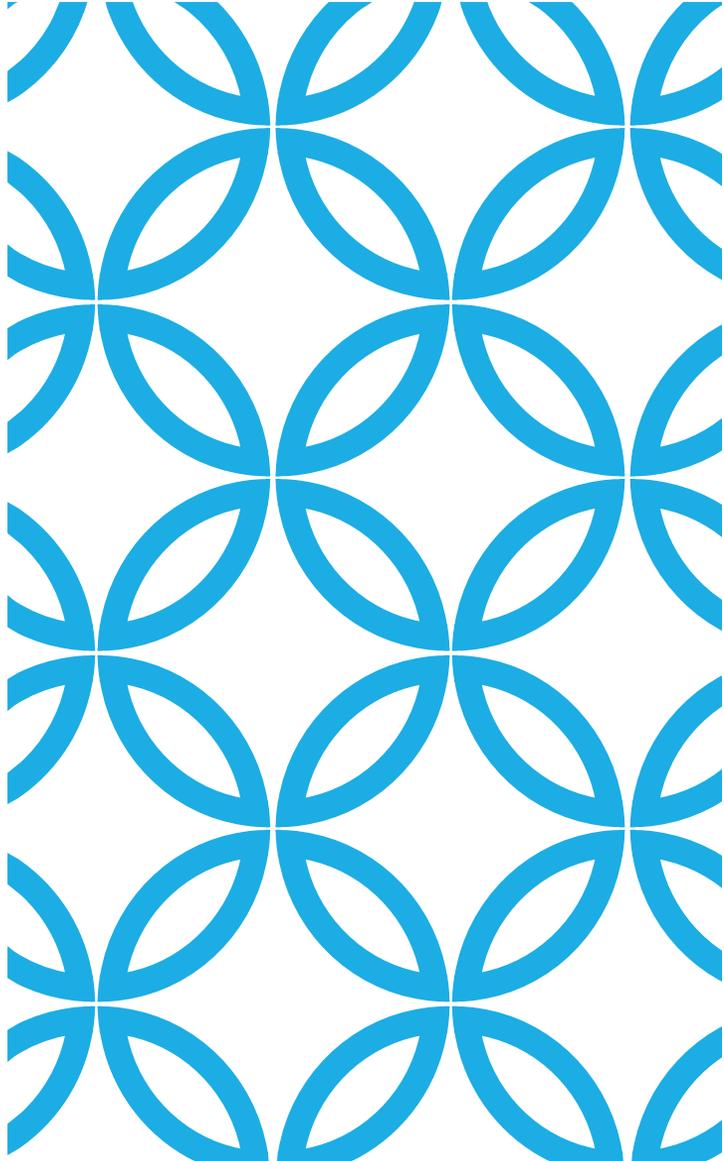
ARPAJON ESR  
AS CORBEIL-ESSONNES TT  
AS ITTEVILLE TENNIS DE TABLE  
AS WISSOUS TT  
ATHIS MONS USO  
BALLAINVILLIERS TT  
BALLANCOURT STT  
BOUTIGNY-VAYRES TT  
BRETIGNY CS  
BREUILLET ES  
BRUNOY CTT  
BURES/YVETTE US  
CHEVANNES - TENNIS DE TABLE  
CHEVRY II  
CHILLY MAZARIN MORANGIS  
DRAVEIL TENNIS DE TABLE  
DUCKS DE BONDOUFLE  
EPINAY/ORGE TT  
ESPERANCE de CROSNE  
ETAMPES CTT  
ETRECHY ASETT  
ÉVRY-COURCOURONNES TT  
IGNY T.T.  
JANVILLE-LARDY ASL  
LA FERTE ALAIS S.E.T.T.  
LA VILLE DU BOIS CO  
LE PLESSIS PATE T.T.  
LES ULIS CO  
LINAS MONTLHERY E.S.A.  
LONGPONT OMNISPORTS (L.O.S.)  
LPO LONGJUMEAU  
MARCOUSSIS AS  
MASSY ES  
MENNECY TT  
MILLY MAISSE TENNIS DE TABLE  
MONTGERON (ESMTT)  
MORSANG TENNIS DE TABLE  
ORMOY TENNIS DE TABLE  
ORSAY CA  
PALAISEAU US  
PING SAINT MICHEL SUR ORGE  
RIS ORANGIS US  
SACLAY CO  
SAINT GERMAIN LES CORBEIL TT  
SAVIGNY SO PING  
St PIERRE DU PERRAY CSL  
Ste GENEVIEVE SP  
TU VERRIERES TT  
VAL D ORGE (Entente Pongiste)  
VAUGRIGNEUSE CSMV  
VILLEBON/YVETTE AS  
VIRY CHATILLON ES  
YERRES ATT



# LISTE DES ENTRAÎNEURS DU 91 EN MESURE D'ENCADRER DU PING SANTÉ BIEN ÊTRE

Prénom / Nom	Club	Formation Sport-Santé
M. Vincent Hulin	Palaiseau	Module A
M. Clément Cucchiara	Chilly	Module A
M. Sanda Rasolofo	Sainte Geneviève des Bois	E3S (Educateur Sportif Sport Santé)
M. Yvan Sinquin	CDTT91	Module A
M. Jérôme Louvet	CDTT91	Module A
M. Emmanuel Gapaillard	CDTT91	E3S (Educateur Sportif Sport Santé)
M. Olivier Riva	CDTT91 / Corbeil-Essonnes	Module A
M. Bruno Bourdeau	Corbeil-Essonnes	Module A
M. Nicolas Lecointre	Corbeil-Essonnes	APAS (Activité Physique Adapté et Santé)
M. Cedrick Kali	Corbeil-Essonnes	Savoir Sport-Santé (GPS)





**CARTE DE L'ESSONNE PING SANTÉ**  
**- PROGRAMME PING ALZHEIMER**  
**- PROGRAMME PING PARKINSON**

---

# SITUATION GÉOGRAPHIQUE DES 7 MAISONS SPORTS-SANTÉ EN ESSONNE

Epinay Sous Sénart

Saclay

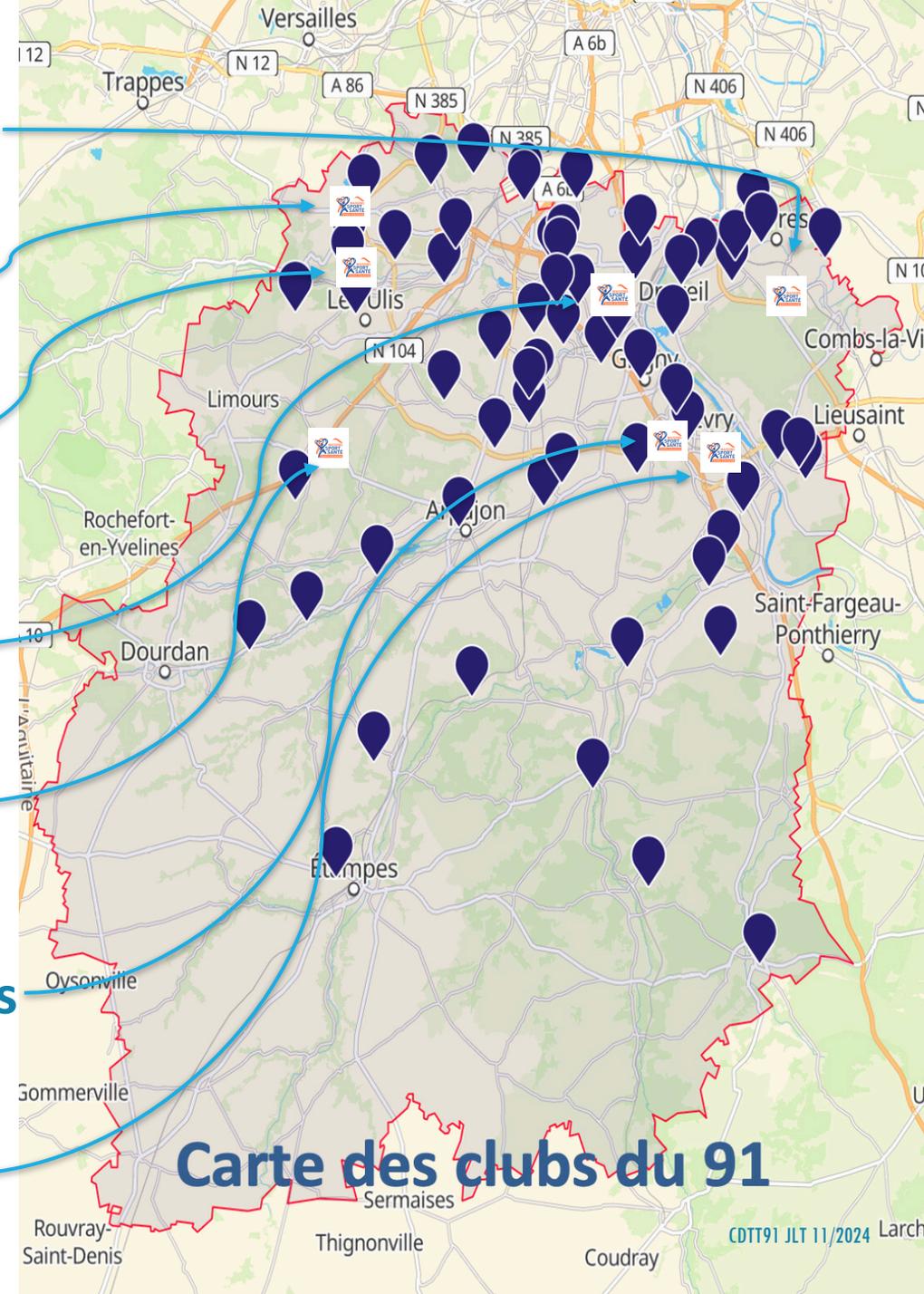
Les Ulis

Savigny sur Orge

Briis sous Forges

Evry-Courcouronnes

Corbeil-Essonnes



Carte des clubs du 91

# PROGRAMME PING ALZHEIMER CLUBS IMPLIQUÉS DANS DES ACTIONS RÉGULIÈRES :

CHILLY-MAZARIN / MORANGIS  
SAINTE GENEVIÈVE DES BOIS  
CORBEIL-ESSONNES  
SAVIGNY SOPING



**FRANCE  
ALZHEIMER**  
& MALADIES APPARENTÉES

Ce programme, développé entre l'**association France Alzheimer** et la **Fédération Française de Tennis de Table (FFTT)**, vise à proposer des séances de ping-pong adaptées aux personnes atteintes d'Alzheimer

## Ses principaux objectifs sont :

- Stimuler les capacités cognitives
- Favoriser l'inclusion sociale
- Maintenir une activité physique bénéfique

## Fonctionnement des séances

- Séances hebdomadaires d'environ 1 heure
- Groupes de 5-6 personnes
- Encadrement par des éducateurs sportifs formés
- Exercices adaptés, sans compétition ni comptage de points
- Possibilité pour les aidants de participer

## Bénéfices observés

- Amélioration de la concentration et de la coordination
- Maintien des capacités physiques et cognitives
- Réduction de l'anxiété et amélioration de l'humeur
- Création de liens sociaux

---

Les Clubs de Tennis de Table de Chilly-Mazarin/Morangis, Sainte Geneviève des Bois, Corbeil-Essonnes et Savigny ont créé des séances de tennis de table spécialement conçues pour accompagner les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

# PROGRAMME PING PARKINSON CLUBS IMPLIQUÉS DANS DES ACTIONS RÉGULIÈRES :

CHILLY-MAZARIN / MORANGIS  
SAINTE-GENEVIÈVE-DES-BOIS  
CORBEIL-ESSONNES  
SAVIGNY-SUR-ORGE



FRANCE  
**PARKINSON**

Le ping-pong s'est révélé être une activité bénéfique pour les personnes atteintes de **la maladie de Parkinson**.

Voici un aperçu des principaux éléments concernant le "Ping Parkinson" :

## Bénéfices observés

- Diminution des tremblements et des mouvements douloureux
- Amélioration du sommeil
- Stimulation des capacités physiques et cognitives
- Création de liens sociaux et lutte contre l'isolement

## Organisation des séances

- Séances adaptées, sans compétition ni comptage de points
- Encadrement par des éducateurs sportifs formés
- Possibilité de s'arrêter à tout moment pour se reposer ou prendre son traitement

## Développement de la pratique

- Partenariat entre l'association France Parkinson et la Fédération Française de Tennis de Table depuis 2021
- Environ 60 clubs en France proposent des sections Ping santé dédiées aux parkinsoniens
- Organisation d'événements comme l'Open Ping Parkinson (2ème édition en 2024)

## Témoignages

Des participants comme **David Leblanc licencié à Savigny Soping, 50 ans**, témoignent des bienfaits : " La pratique du tennis de table à la suite de l'annonce de ma maladie m'a permis de garder confiance en moi et aussi qu'il était possible de faire du sport tout en étant malade. Le tennis de table est devenu un besoin mais aussi un plaisir.

## Compétitions

- Une Coupe du monde de ping-pong pour les malades de Parkinson est organisée
- Des championnats du monde de Ping Parkinson et Alzheimer sont prévus du 24 au 27 octobre à Maizières-lès-Metz

Le Ping Parkinson apparaît comme une approche thérapeutique complémentaire prometteuse, combinant activité physique, stimulation cognitive et lien social pour aider les personnes atteintes de la maladie de Parkinson à mieux vivre avec leur condition.

# CARTE DES CLUBS RECEVANT DÉJÀ CES TYPES DE PUBLICS



CHILLY-MAZARIN / MORANGIS ①

SAVIGNY-SUR-ORGE ②

SAINTE-GENEVIÈVE-DES-BOIS ③

CORBEIL-ESSONNES ④



# PERSPECTIVES DE DÉVELOPPEMENT

- Inciter les clubs à former les encadrants au Sport-Santé au-travers de la FFTT (Modules A et B), du CDOS, de Grand Paris Sud
- Aider les clubs à se structurer dans ces domaines avec le soutien de leur municipalité
- Développer la création de séances vers ces différents publics avec le soutien humain et logistique du CDTT91
- Etendre les actions dans le domaine de la lutte contre les maladies d'Alzheimer et de Parkinson
- Proposer du sport en entreprise dans une approche bien-être



# CONTACTS POUR LE PING SANTÉ EN ESSONNE

- Jérôme LOUVET, entraîneur Sport-Santé 06 80 13 24 16
- Emmanuel GAPAILLARD, Conseiller Technique Départemental 06 12 30 50 67
- Yvan SINQUIN, adjoint au Conseiller Technique Départemental 06 72 00 89 10
- Secrétariat du Comité Départemental de Tennis de Table de l'Essonne Aurélie QUINQUET 01 69 23 44 39