

Gérontologie

Les vertus thérapeutiques du ping-pong Alzheimer : une « bouffée d'oxygène » au Bourny TT

En novembre 2019, l'association France Alzheimer et maladies apparentées et la Fédération française de tennis de table ont signé une convention pour inciter les clubs à accueillir aidés et aidants. Mais pas n'importe comment ! C'est ce que démontre un documentaire de 13 mn tourné au Mans et, à Laval, au club du Bourny tennis de table.

Localement, cela se passe chaque vendredi, de 16 h à 17 h 30, sous la responsabilité d'Hugo Hamelin, éducateur sportif, et de bénévoles du club. Aidés et aidants ne tarissent pas d'éloges sur ce que procure cette activité sportive. Paul Choynet, président de France Alzheimer Mayenne, est également un ambassadeur convaincu et convainquant de cette initiative.



Les « malades » surprennent ! Pas de chute, par exemple, observe Paul Choynet. Le ping-pong offre à tous un moment de détente, de convivialité. C'est une « bouffée d'oxygène », souligne une aidante qui insiste sur l'importance de maintenir une vie sociale pour l'aidé. Les malades ont tendance à se replier sur eux-mêmes et là, c'est au contraire un temps d'ouverture aux autres. L'envie, la persévérance, la dextérité, font plaisir à voir. Cela ne guérira pas les malades, mais on en



voit qui développent des capacités motrices et/ou qui vont plus facilement s'exprimer verbalement.

Le 25 octobre, en train puis en bus, une délégation lavalloise est allée à Paris pour un colloque au Comité olympique 2024 sur le thème : « Prendre la maladie à revers ». La matinée a été consacrée aux travaux de recherche sur le thème. Le documentaire a fait l'objet d'une présentation. L'après-midi, le groupe s'est déplacé dans une salle, à proximité, pour jouer au ping-pong et démontrer toutes ses capacités « face à des spectateurs avertis et la presse qui a réalisé de nombreuses interviews près de tous » (Lettre de France Alzheimer Mayenne). Les Lavallois n'étaient pas peu fiers !



On sait que le ping-pong a des vertus diplomatiques ⁽¹⁾... mais elles sont également thérapeutiques pour des malades d'Alzheimer ou personnes ayant des troubles similaires.

(1) – Dans les années 1970, des échanges de pongistes entre les États-Unis et la Chine ont ouvert la voie à un renouveau dans les relations politiques sino-américaines.

Contact : lavalbournytennisdetable@gmail.com.

Adresse de la salle Pascal-Ménard : passage Pierre-Joseph-Proudhon, à Laval.

Visionner la vidéo sur l'activité au Bourny : <https://www.lavalbournytennisdetable.fr/?Video-France-Alzheimer> (à partir de 4'43)

