

Programme sport santé de la fédération de tennis de table : « Ping-santé »

I La fédération :

- **Fédération française de tennis de table :** Fédération uni-sport olympique - **1 discipline** et plusieurs pratiques (simple, double, double mixte, équipes mixtes de 4 à 5 personnes combinant des matches de simple, double et double mixte)
- Siège : 3, rue Dieudonné Costes - BP 40348 - 75625 Paris Cedex 13 (Tél : 01 53 94 50 00)
- **Quelques chiffres :**
200.000 licenciés (dont 17% de femmes et 23% de vétérans > 40 ans)
3.500 clubs dont une centaine offrent l'activité « Ping-santé »
Environ 2.000 éducateurs (dont 100 avec la formation santé « Ping-santé Bien-être » et 25 « Ping-santé Cancers »)
- **Organisation sport santé :**
La commission sport-santé est de 7 membres (médecins, techniciens et bénévoles), en lien avec la commission médicale, la commission technique et les autres instances fédérales.
La fédération est impliquée au niveau national depuis 2013 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.
Le **site internet** comporte une page expliquant les labels des clubs (dont label Ping-santé (<http://www.fftt.com/developpement/developpement.htm>) et une page présentant le programme Ping-santé (<http://www.fftt.com/site/jouer/les-pratiques/ping-sante>)
- **Formation des entraîneurs :**
L'encadrement des créneaux Ping-santé est assuré par des éducateurs diplômés (diplômes fédéraux : Conseiller Sportif / diplômés d'Etat : CQP BEJEPS et DEJEPS) ayant suivi le module santé (intérêt du sport-santé, protocoles de tests, outils pédagogiques, conventions et contacts) :
 - Ping-santé Bien-être
 - Ping-santé Cancer (2* 2j avec mise en pratique en intersession – avec CAMI)
- **Le label Ping-santé** (vérifié annuellement) permet de repérer les clubs capables d'accueillir ce public spécifique (obligation de création d'un emploi d'un entraîneur formé, d'une offre de créneau spécifique et de l'intégration des seniors dans la vie du club, utilisation des outils spécifiques).

II Description de la discipline :

- Le Tennis de table est un sport individuel d'opposition à distance (« duel ») utilisant balle, raquette et table. C'est une activité de loisir autant que de compétition.
- **Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :** (*selon barème simple de + à ++++*) :
 - technicité : ++ à +++
 - caractère ludique : +++ à ++++
 - lucidité nécessaire pour la pratique : +++ à ++++
- **Dépense énergétique :** estimée à 4 METs
- **Intensité de l'activité dans sa pratique santé** (*selon barème simple de faible / modéré / intense / très intense*) : selon les circonstances et l'opposition (plus le niveau des adversaires est proche, plus la sollicitation est élevée tant en intensité qu'en durée).
 - Intensité cardio-respiratoire estimée : faible à intense
Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le tennis de table est classé 1B (composantes dynamique moyenne et statique faible).
 - Intensité effort musculaire estimée : modérée à intense (notamment ceinture abdominale)

Médicosport-santé du CNOF – présentation par disciplines

- Sollicitation mécanique du squelette : modérée - asymétrie latérale (membre supérieur)
- **Espaces de pratique** : salle de tennis de table classique avec ses espaces (aires de jeu, parcours motricité, ateliers, handi-ping et espace préparation physique).
- **Matériel spécifique** :
La personne peut avoir son propre matériel (raquette et balles – voire table) mais en général les clubs mettent ce matériel à disposition des débutants. La facilité d'équipement individuel permet d'augmenter la fréquence et la durée de pratique.
- **Coût individuel** annuel (licence + cotisation) : 70 à 90 €

III Intérêts potentiels et impacts de la discipline sur la santé du pratiquant :

	Intérêt marqué pour :	Intérêt surtout si ces capacités étaient peu développées avant la pratique	Remarques
<u>Condition physique générale</u>	Vitesse +++ Equilibre statique et dynamique +++ Proprioception +++ Coordination motrice +++	Endurance ++	
<u>Système musculo-squelettique</u>	Sollicitations mécaniques du squelette +++ Souplesse et mobilité articulaire +++	Masse, force musculaire ++ Endurance musculaire ++	Asymétrie latérale
<u>Fonctions cognitives</u>	Concentration +++ Analyse de situation et prise de décision +++ Apprentissage +++ Orientation spatio-temporelle +++		
<u>Intérêt psychosocial</u>	Maîtrise des émotions Connaissance de ses propres ressources et de celles de « l'adversaire » (tactique)	Socialisation	Activité ludique (plaisir) Pratique intergénérationnelle
<u>Intérêts dans les pathologies</u>		Obésité : Amélioration de l'image corporelle	Pratique en survêtement possible

IV Risques et contre-indications :

1. **Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé :**
 - Le tennis de table n'est pas traumatisant s'il est pratiqué sans excès.
 - Risque de mort subite observé (non spécifique)
 - Le risque lié à l'utilisation des colles a désormais disparu, par évolution du matériel et des règlements.
2. **Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé :**
 - Pathologies chroniques non stabilisées¹ (troubles du rythme cardiaque, insuffisance coronarienne, insuffisance cardiaque, HTA) et pathologies aiguës
 - Myocardiopathie

V Publics cibles pour les protocoles :

¹ Se référer aux recommandations générales pour les APS

1) Prévention primaire : pour tous les publics bien-portants

Le tennis de table se pratique de 4 à 90 ans voire plus. L’intergénérationnel est omniprésent. Les hommes et les femmes peuvent se rencontrer (chacun à son rythme et avec ses propres moyens tactiques, techniques, physiques et mentaux).

3 groupes d’âge sont utilisés dans la pratique Loisir-santé :

- 4-7ans
- 20-60 ans
- > 60 ans

2) En prévention secondaire et tertiaire :

L’accueil de personnes atteintes de pathologies se fait en accord et en relation avec le médecin concerné en fonction des pathologies :

- **Prévention des effets du vieillissement** : niveaux 1 et 2 (voire 3 dans le cadre d’une coordination avec l’équipe soignante de l’établissement d’accueil)
- **Maladies métaboliques** :
 - Diabète de type 2 : niveaux 1 et 2
 - Obésité : niveau 1
- **Cancers (prostate, sein, colon, poumons)** : en phase de rémission (niveau 1) Accueil par des éducateurs formés (formation commune CAMI / FFTT)
- **Greffés et insuffisants rénaux** : sur site expérimental, en coordination étroite avec l’équipe soignante

VI Objectifs thérapeutiques :

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d’autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- Prévention primaire et secondaire (prévention des effets du vieillissement, prévention et aide à l’équilibre des facteurs de risque cardio-vasculaires)
- Amélioration de la qualité de vie
- Amélioration des symptômes : dyspnée, fatigue, douleurs
- Optimisation de l’efficacité médicamenteuse, permettant parfois l’allègement du traitement (dans certaines pathologies)²
- Obésité : participation au maintien de l’équilibre pondéral, en association avec une alimentation équilibrée
- Diabète de type 2 : amélioration de l’équilibre glycémique et des facteurs de risques cardio-vasculaires associés

VII Adaptations et précautions

1. Précautions et prévention des accidents :

	Commun à toutes les disciplines	Spécifique à la discipline	Selon les publics
--	--	-----------------------------------	--------------------------

² Se référer au chapitre général sur les bienfaits des APS

Avis médical préalable		CMNCI annuel obligatoire, avec questionnaire préalable (voir en annexe)	Médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste) ³
Tenir compte de l'environnement	Eviter la pratique si > 30°C Eviter la pratique à intensité élevée en cas de pic de pollution		
Arrêt de la pratique si	Symptômes (douleurs thoraciques, palpitations, malaise, fatigue et/ou dyspnée inhabituelle, céphalées brutales, douleurs rachidiennes) ou si choc délivré par le défibrillateur Signes évoquant une hypoglycémie		Vigilance de l'éducateur (formation et label)
Pas de pratique si	Déséquilibre ou aggravation de la pathologie		
Consignes	Hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique)		Les pratiquants reçoivent les consignes de pratique par leur médecin lors de la visite de non contre-indication. Ces consignes sont spécifiques selon les pathologies : limitations éventuelles de l'intensité (pathologies CV ⁴ , respiratoires), limitations de certains mouvements, prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémiant), identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort. DT2 : auto-mesure de la glycémie (avant, toutes les heures au début ou en cas de pratique inhabituelle, à la fin et à distance) et surveillance des pieds systématique à la fin de chaque séance Présence d'un kit de mesure et d'aliments de re-sucrage

2. Modalités d'adaptations :

- Evaluation préalable individuelle de la condition physique par des tests dérivés d'Eval'forme (7 tests évaluant les composantes de souplesse, d'équilibre,

³ L'avis du spécialiste est nécessaire :

- pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

⁴ Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

Médicosport-santé du CNO SF – présentation par disciplines

d'endurance et de force musculaire) et des habiletés spécifiques au tennis de table « Eval'Ping » (10 tests évaluant réflexes et habiletés, dosage, précision, mobilité)

- Permet les adaptations individualisées de la pratique, en établissant un profil de la personne et en classant les pratiquants dans des groupes par niveaux
- Permet également un suivi de la progression (tous les 3 mois)
- Des outils pédagogiques permettent aux éducateurs de proposer des activités répondant aux objectifs et aux différentes situations
- L'activité sera évidemment adaptée en fonction de « la forme du moment » du pratiquant, avec possibilité de jouer sur les étirements, sur la récupération active, passive et sur le nombre, sur les répétitions et sur l'intensité des exercices.

3. Adaptations par publics :

- Entraînement classique tennis de table pour les séniors avec tableau de progression
- Entraînement adapté et progressif (geste technique, position, déplacements, étirements et récupération), sous surveillance, en fonction de la pathologie et de la localisation de la lésion. Ces adaptations se font toujours en relation avec le corps médical.

VIII Protocoles d'activité :

1) Exemple de déroulement d'une séance sport-santé :

L'intensité sera progressive d'une séance à l'autre, pour atteindre l'intensité cible en quelques séances, en fonction des évolutions individuelles.

Les différentes phases de la séance doivent permettre aux pratiquants de s'hydrater, s'alimenter et récupérer.

- **Durée** conseillée : entre 1h et 2 h (moyenne : 1h30)
- **Fréquence** : 1 à 2 séances par semaine (recommandé : 2 séances)
- **Groupe** : de 12 à 16 personnes (4 à 5 tables) homogène selon les classes d'âge (voir ci-dessus)
- **Avant le début de la séance** : explications sur le déroulé de la séance
- **Echauffement en 2 temps** :
 - général (dont cardio-respiratoire), adapté et progressif, comprenant des étirements actifs
 - progressif général « à la table »
- **Corps de séance** :
 - Travail technique individuel ou en groupe à la table (apprentissage du geste)
 - Echanges et jeux pongistes à 2 ou à 4 à la table (travail ou duel)
- **Retour au calme** : exercices respiratoires et étirements passifs
- **Après la séance** : convivialité et bilan de la séance

2) Protocole pour l'accueil des enfants de 4 à 7 ans (prévention primaire) :

- Objectif : éveil à la coordination motrice
- Contenu spécifique : jeux de proprioception, de coordination et de duel avec des outils pédagogiques adaptés
- 1 à 2 séances par semaine de 45 mn avec un éducateur spécifique

3) Protocole pour l'accueil des adultes de 20 à 60 ans (prévention primaire) :

Médicosport-santé du CNOF – présentation par disciplines

- Objectif : maîtriser les efforts fournis, entretenir sa condition physique, progression technique
 - Pratique en club (loisir ou compétiteur) +/- pratique loisir chez soi +/- en entreprise
 - 1 à 3 séances de 1h30 par semaine, libres ou encadrées
 - Attention au dépassement de soi
 - Cas particulier du Fit ping tonic (activité reprenant la gestuelle du tennis de table, en musique)
- 4) **Protocole pour l'accueil des seniors de plus de 60 ans:**
- Objectif : contrôler l'intensité des efforts fournis, entretenir sa condition physique, maintenir le lien social
 - Pratique en club (loisir ou compétiteur) +/- pratique loisir chez soi
 - 1 à 2 séances de 1h30 par semaine encadrées
 - Contrôle médical annuel (test d'effort fortement recommandé pour les compétiteurs) et tests adaptés
- 5) **Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de pathologies métaboliques :**
- Séances comportant une majorité d'exercices de déplacements à la table et de renforcement musculaire.
- 6) **Protocole pour l'accueil des personnes atteintes de cancers :**
- Objectif : pratique adaptée et sécurisée (contraintes physiques modérées) pour améliorer la qualité de vie, contribuer à réduire les récurrences et maintenir le lien social
 - Intérêt pour la coordination oculo-motrice (lutte contre les troubles neurologiques liés à la chimiothérapie)
 - Précautions : pas de pratique en cas de toxicité cutanée des traitements (mains)
 - Lien avec les équipes de soins
- 7) **Protocole pour l'accueil de greffés et insuffisants rénaux :**
- Action expérimentale médicalement encadrée par le CHU Bretonneau de Tours (protocole, suivi hospitalier)
 - 15 personnes

IX Références bibliographiques « santé et tennis de table » :

- Influence of repeat bouts of TT training on cardiac biomarkers in children (ITTF 2008 Sport et Sciences)
- Effets de la dominance oculaire sur la coordination oeil-main (Science Direct 2008 Azemar, Stein, Ripoll)
- Activité Physique et Santé (Société Française de Nutrition Oppert, Simon, Rivière, Guezennec 2005)
- Cardiorespiratory response to Table Tennis (Royal Oak Michigan 2014)
- Body postures and asymmetries (University Wordlaw Poland 2010)
- Table Tennis and Health in USA (Tabletennis.com USA janv/fev 2012)
- Risk factors in veteran Table Tennis players (JF Khan IV congress mondial Science et Sports de rackets 2007)

- Prevention of injuries and cardiovascular events in veteran TT players (JF Khan T Charland IV congress Sport et Science ITTF 2009)

X ANNEXE

Questionnaire préalable aux tests et à la visite médicale de non contre-indication

Questionnaire préalable :

avant de faire passer les tests à une personne, il faut lui faire remplir ce questionnaire. Il permet une prise de conscience des risques liés aux antécédents médicaux. Il ne se dispense en aucun cas d'un avis médical.

Pour la lecture des résultats, seules les personnes ayant répondu NON à toutes les questions sont autorisées à passer les tests.

1- Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous aviez des problèmes cardiaques et que vous ne deviez pas faire d'exercice sans avis médical ?	OUI	NON
2- Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?	OUI	NON
3- Au cours du dernier mois écoulé, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles liées à une activité physique?	OUI	NON
4- Eprenevez-vous des problèmes d'équilibre reins à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?	OUI	NON
5- Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par votre engagement plus important dans une activité physique?	OUI	NON
6- Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque?	OUI	NON
7- Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?	OUI	NON