



Essonne
TERRE D'AVENIRS



CARTOGRAPHIE DU PING SANTÉ BIEN-ÊTRE 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.

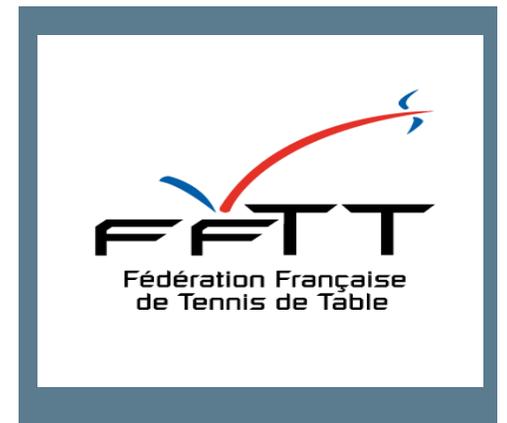
3. Publics Spécifiques :

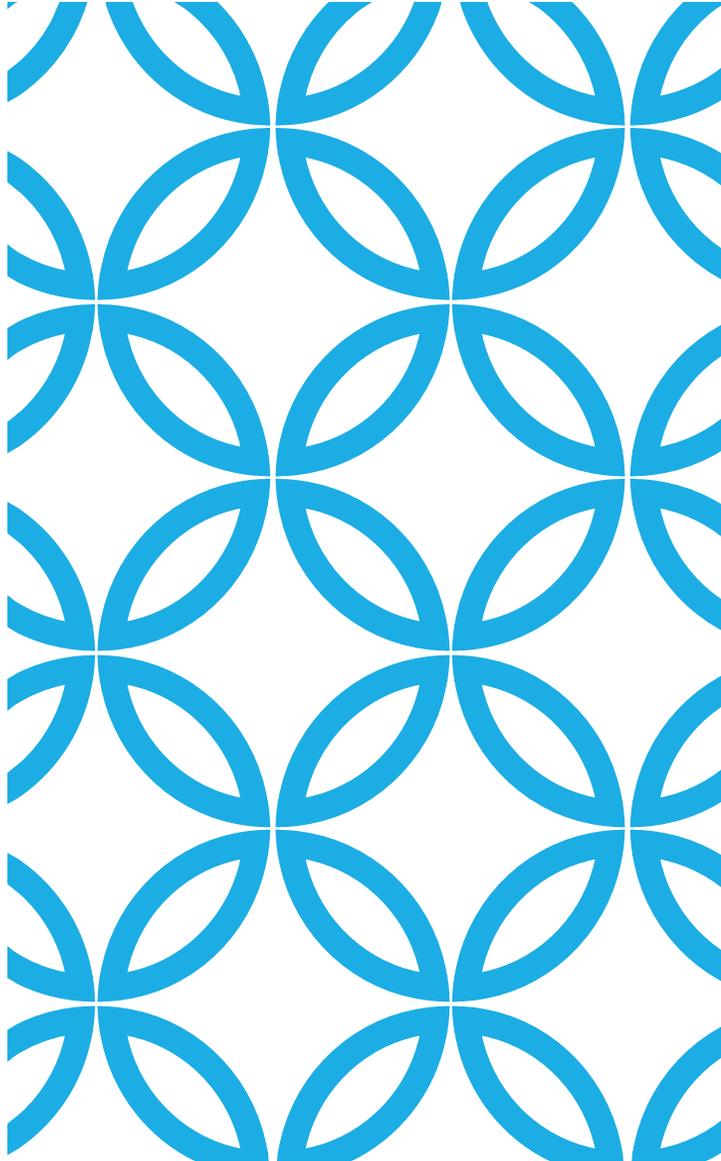
- Des offres additionnelles sont conçues pour des groupes vulnérables, comme ceux atteints de la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson, assurant leur engagement et leur bien-être à travers la pratique du tennis de table.

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.





DEFINITIONS 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)

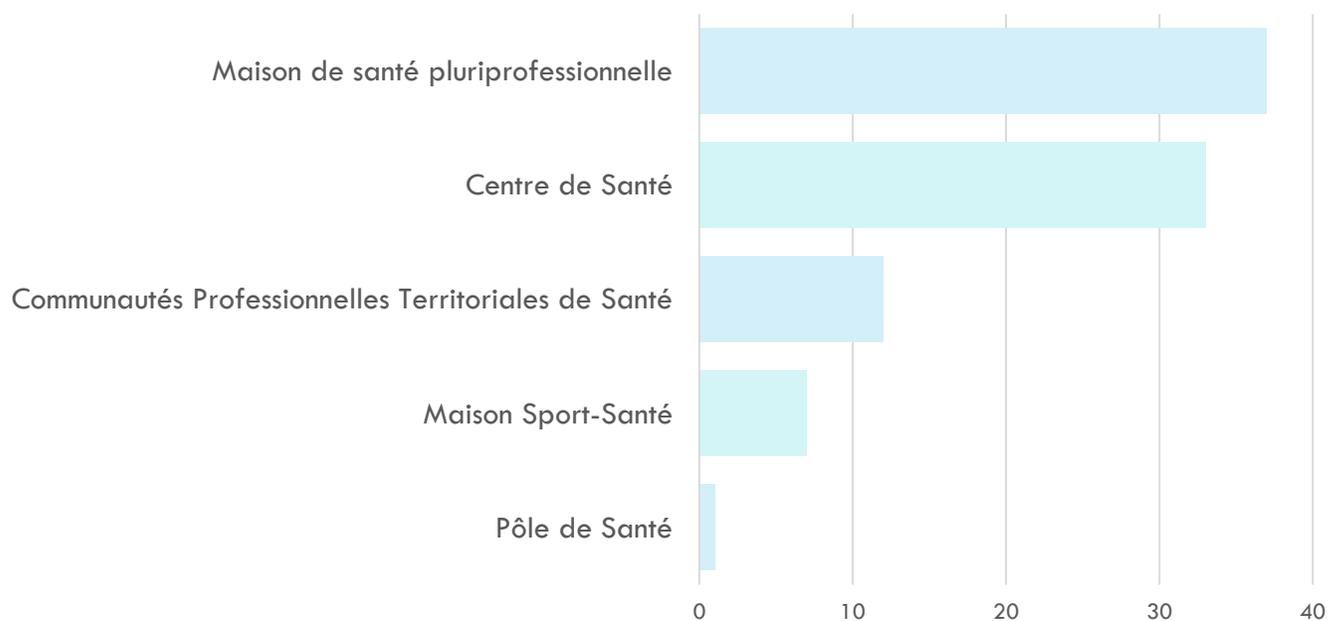
La loi définit les Pôles de Santé comme un regroupement de professionnels de santé, d'établissements médico-sociaux, ou encore de groupes de coopération sanitaire assurant des activités de soins de premier recours. La différence entre le Pôle Santé et la Maison de Santé est donc d'ordre organisationnel, 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

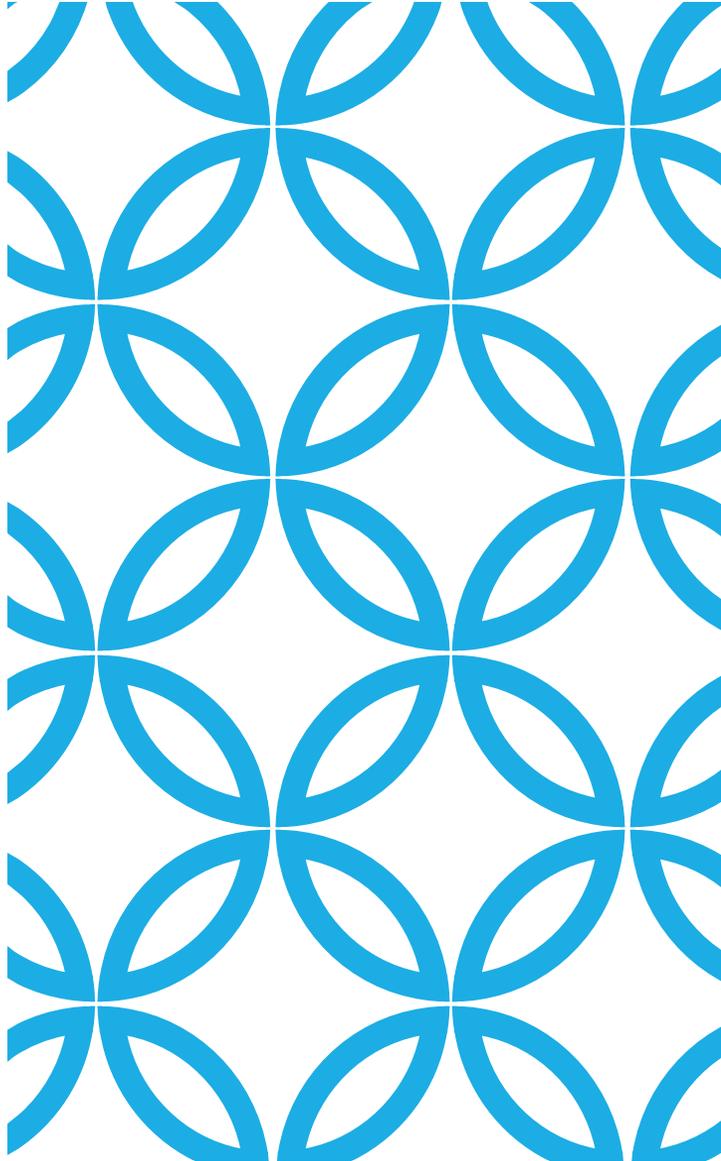
L'Essonne compte 90 EHPADS sur un total de 177 établissements pour personnes âgées. Ces EHPADS représentent 51% des maisons de retraite du département, avec une capacité moyenne de 92 lits par établissement.

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 4000 LICENCIÉS

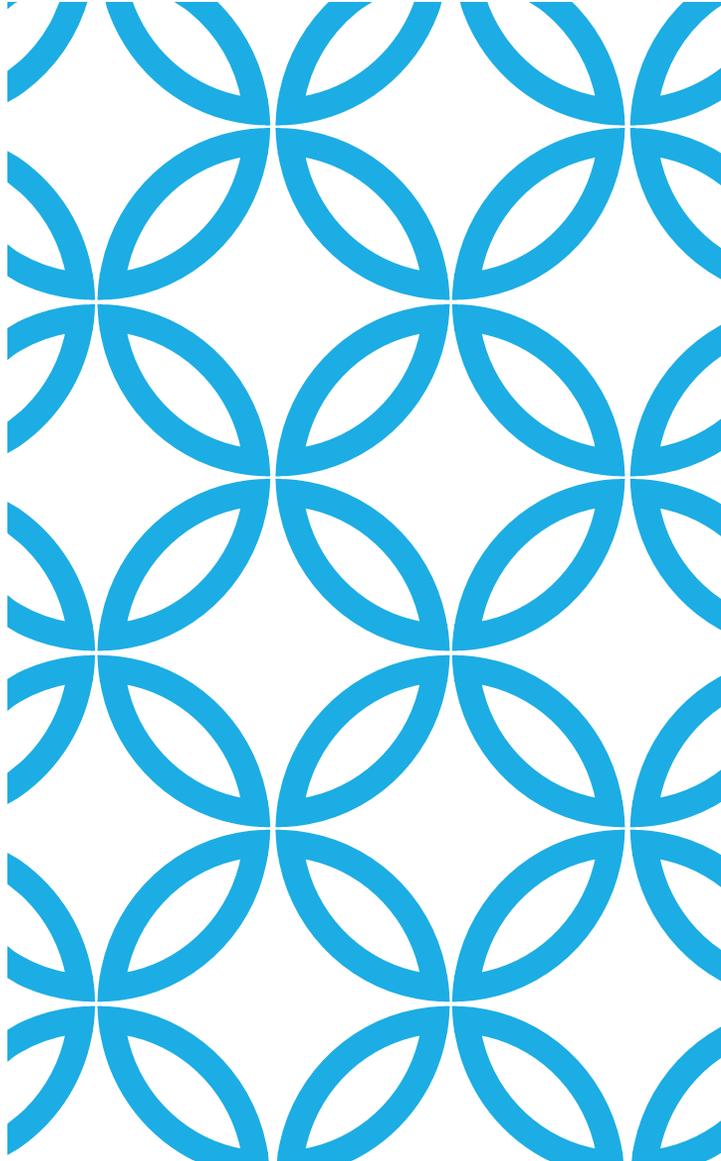
ARPAJON ESR
AS CORBEIL-ESSONNES TT
AS ITTEVILLE TENNIS DE TABLE
AS WISSOUS TT
ATHIS MONS USO
BALLAINVILLIERS TT
BALLANCOURT STT
BOUTIGNY-VAYRES TT
BRETIGNY CS
BREUILLET ES
BRUNOY CTT
BURES/YVETTE US
CHEVANNES - TENNIS DE TABLE
CHEVRY II
CHILLY MAZARIN MORANGIS
DRAVEIL TENNIS DE TABLE
DUCKS DE BONDOUFLE
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

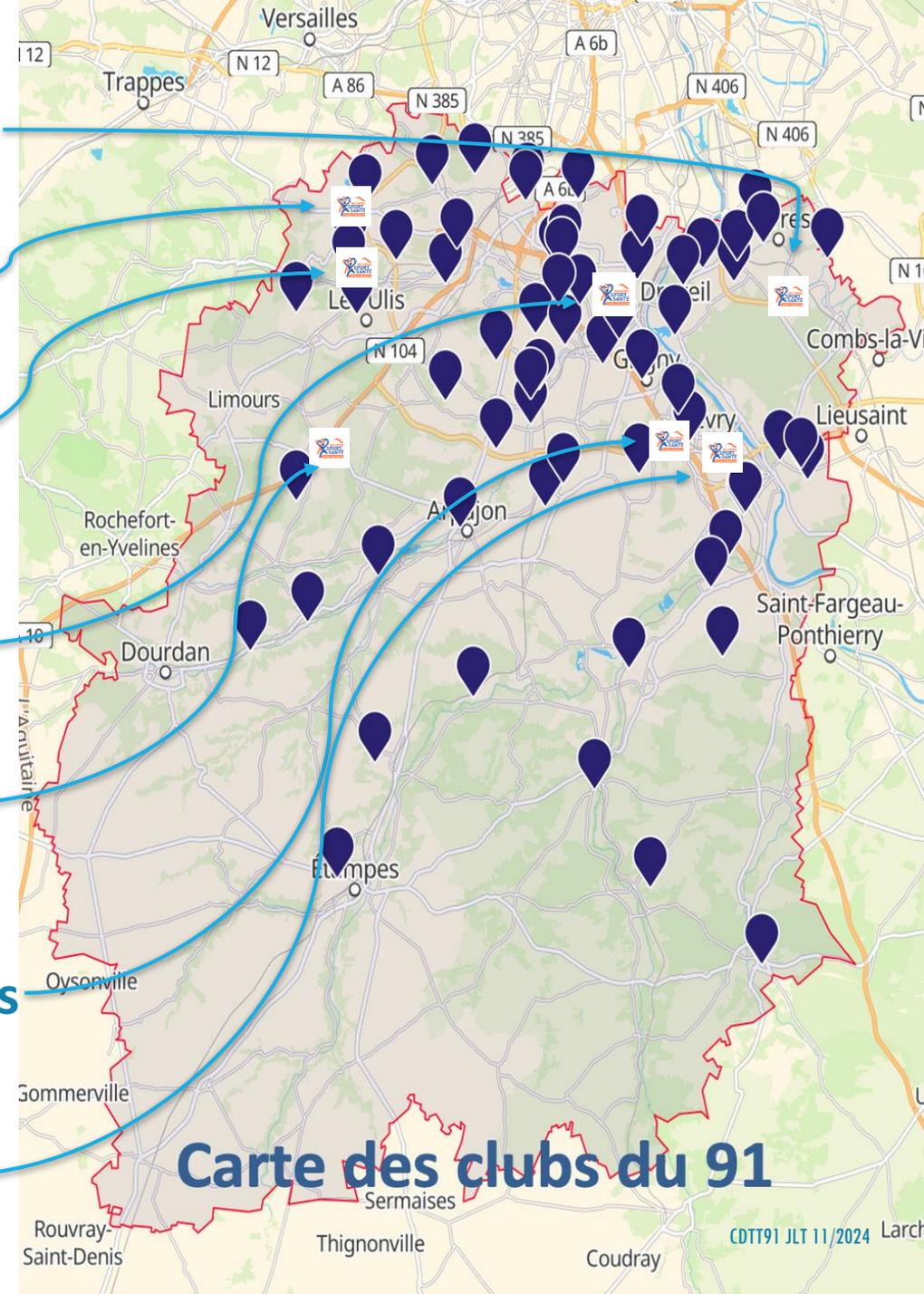
Les Ulis

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