

Animation Tennis de Table en EHPAD

- **À Cuts – Maison de Retraite Résidence de Bizy, le 19 février**
- **À Saint-Just-en-Chaussée – Maison des Acacias, le 3 mars**

Le tennis de table en EHPAD : un atout pour le corps et l'esprit

Le tennis de table joue un rôle essentiel dans le bien-être des résidents en EHPAD. À la Résidence de Bizy à Cuts et à la Maison des Acacias à Saint-Just-en-Chaussée (Oise), des séances adaptées ont été mises en place afin de stimuler la mobilité du haut du corps, tout en favorisant le plaisir, la convivialité et le lien social entre les participants.

Des ateliers adaptés favorisant mobilité et plaisir

D'une durée d'une heure et demie, les ateliers sont spécifiquement conçus pour développer la coordination et la motricité des résidents. Les activités sont adaptées aux capacités physiques et cognitives de chacun, permettant une participation active et valorisante.

Plusieurs formats d'ateliers sont proposés :

- **Atelier avec filets latéraux** : des filets sont installés sur les côtés des tables afin de sécuriser l'espace de jeu et de faciliter les exercices consistant à faire rouler la balle ou à réaliser de petits rebonds, selon les capacités de chacun.
- **Atelier coopératif autour d'une table ronde** : chaque résident fait rouler la balle à l'aide de sa raquette, favorisant l'échange, la coordination et l'esprit d'équipe.
- **Atelier de motricité avec cibles** : les participants doivent diriger la balle vers des cibles précises, stimulant ainsi la précision et la coordination œil-main.
- **Atelier de jeux de ping-pong sur petite table** : organisé sur un format réduit et sécurisé, il permet une pratique simplifiée, accessible aux résidents ayant une mobilité plus limitée.
- **Atelier de "ping virtuel"** : grâce à un casque de réalité virtuelle programmé et adapté, le résident peut évoluer dans un environnement immersif sécurisé et personnalisé.

Ces différents ateliers permettent de varier les approches tout en maintenant une dimension ludique et inclusive.

Un soutien cognitif bénéfique

Ces séances se révèlent particulièrement bénéfiques pour les personnes présentant des troubles cognitifs, des difficultés de concentration ou des tremblements. Le tennis de table favorise l'attention, la coordination œil-main ainsi que la stimulation cognitive, tout en offrant un cadre ludique, valorisant et rassurant.

Un partenariat durable avec les clubs locaux

Ces animations, organisées par le comité, renforcent les liens entre les établissements et les clubs locaux de tennis de table. Cette collaboration ouvre la voie à la mise en place d'actions régulières et pérennes.

Au-delà d'une simple activité physique, le tennis de table devient ainsi une véritable source de bien-être, de convivialité et de joie pour les résidents, contribuant significativement à l'amélioration de leur qualité de vie.

Eric Lavoisier (Agent de développement au Comité Oise TT)