Le tennis de table : un sport complet aux nombreux bienfaits

Date : Lundi, 17 Février, 2025
Souvent perçu comme un simple jeu de loisir, le tennis de table est en réalité un sport exigeant qui mobilise à la fois le corps et l'esprit. Le terme « ping-pong » est plutôt utilisé pour désigner la pratique récréative informelle, tandis que le « tennis de table » désigne la pratique sportive, plus structurée et compétitive. Rapide, technique et stratégique, ce sport améliore la condition physique, stimule les capacités cognitives et renforce la concentration.



[1]

Un sport aux vertus physiques et mentales

Derrière l'apparente légèreté des échanges de balle, le tennis de table est un excellent exercice cardiovasculaire. En quelques minutes de jeu intense, le cœur s'emballe, la circulation sanguine s'active et l'endurance se renforce. De plus, chaque mouvement exige coordination et rapidité, affinant ainsi les réflexes et la précision.

Contrairement aux sports plus éprouvants, le tennis de table ménage les articulations tout en sollicitant de nombreux groupes musculaires. Les jambes assurent des déplacements agiles, tandis que les bras

et les épaules se renforcent au fil des échanges. Ainsi, cette activité permet de tonifier la musculature et d'affiner la silhouette, tout en limitant les risques de blessures. Adapté à toutes les tranches d'âge, il constitue une alternative idéale pour rester actif à tout moment de la vie.

Un véritable stimulant pour le cerveau et la concentration

Le tennis de table ne se contente pas de faire travailler le corps, il stimule aussi le cerveau. Anticiper la trajectoire d'une balle, ajuster sa posture en un éclair, analyser les mouvements de l'adversaire : toutes ces actions renforcent la concentration et développent des capacités cognitives essentielles.

Par ailleurs, ce sport est également un excellent allié contre le stress. En libérant des endorphines, hormones du bonheur, il agit comme un anti-stress naturel, permettant d'évacuer les tensions et d'améliorer l'humeur.

Un sport bénéfique pour la rééducation et la thérapie

Au-delà de ses bienfaits physiques et mentaux, le tennis de table joue un rôle essentiel en rééducation et en thérapie. Grâce à ses mouvements fluides et contrôlés, il est souvent utilisé dans la réhabilitation des personnes souffrant de troubles moteurs ou neurologiques. En améliorant la coordination et l'équilibre, il constitue une activité particulièrement bénéfique pour les personnes en convalescence après un accident vasculaire cérébral (AVC).

Ce sport s'avère également être un excellent outil thérapeutique pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Plusieurs études ont démontré que sa pratique régulière favorise une meilleure motricité fine, réduit les tremblements et améliore la réactivité. En sollicitant à la fois les fonctions cognitives et motrices, il contribue au maintien de l'autonomie des patients et peut être pratiqué à tout âge.

Par ailleurs, la pratique du tennis de table a montré des effets positifs sur la prévention des maladies neurodégénératives comme Alzheimer. En stimulant la mémoire, la concentration et la rapidité de réaction, ce sport aide à ralentir le déclin cognitif et favorise le maintien des connexions neuronales.

Une pratique conviviale, inclusive et adaptée à toutes et à tous

Pratiqué entre amis, en famille ou en club, le tennis de table favorise la convivialité et les échanges. Facile à apprendre et à pratiquer, il brise les barrières générationnelles et constitue un excellent moyen de renforcer les liens sociaux. Sa pratique régulière est d'ailleurs encouragée pour lutter contre l'isolement, notamment chez les seniors.

Le tennis de table aux Jeux de la Francophonie

Le tennis de table a été introduit aux Jeux de la Francophonie en 1994, pour les hommes et les femmes. Cet engagement témoigne de la volonté des Jeux de promouvoir une pratique sportive inclusive et ouverte à toutes et à tous. En tant qu'événement majeur, les Jeux encouragent également les populations à intégrer des pratiques sportives et culturelles dans leur vie quotidienne.

Sources :

• FFTT : www.fftt.com [2]

• Le Monde : www.lemonde.fr [3]

• Le Parisien : www.leparisien.fr [4]

• France Alzheimer : www.francealzheimer.org [5]

Plus d'infos, découvrez cette interview de Kanaté Ali, Président de la Confédération des Unions Sportives Francophones (CIUSF) et la Francophonie Pongiste Internationale (FPI).

URL source:https://jeuxarchives.francophonie.org/actualites/tennis-de-table-sport-complet-aux-nombreux-bienfaits