

CONSEILS POUR UN CRÉNEAU RÉUSSI

- 1 Accueillez les pratiquants avec le sourire, encouragez-les et valorisez leurs petits progrès !
- 2 Proposez des exercices simples et progressifs, avec des pauses régulières.
- 3 Prévoyez des temps de repos pour éviter la fatigue et des temps d'échanges pour la socialisation.
- 4 Impliquez les aidants et bénévoles pour un accompagnement renforcé.
- 5 Échangez avec chaque pratiquant pour une approche personnalisée. Un lien de confiance se créera !
- 6 Utilisez les réseaux sociaux, affiches et partenaires locaux pour faire connaître votre créneau.

CONTACTS ET RESSOURCES UTILES

FFTT - PING SANTÉ

@ Ping Santé : pingsante@fftt.email



PING SANTÉ

FRANCE PARKINSON

@ FP : info@franceparkinson.fr



FRANCE PARKINSON



GUIDE PING SANTÉ



GUIDE DES FORMATIONS



VIDÉO PARKINSON



Un guide complet pour mettre en place un créneau Parkinson dans votre club, étape par étape !

POURQUOI OUVRIR UN CRÉNEAU PING PARKINSON?

Grâce à ses mouvements fluides et répétitifs, le Tennis de Table est une activité idéale pour les personnes atteintes de Parkinson. Il stimule la coordination, améliore l'équilibre et favorise la concentration tout en aidant à limiter les tremblements et la rigidité musculaire.

Les Bienfaits

Amélioration de la motricité fine et globale :

Le Tennis de Table aide à maintenir la dextérité des mains et des bras tout en réduisant la rigidité musculaire.

Travail de l'équilibre et prévention des chutes :

Les déplacements autour de la table renforcent la posture et limitent les risques de chute.

Stimulation cognitive et mémoire :

Anticiper les trajectoires et réagir aux échanges favorise la concentration et la mémoire.

Réduction des tremblements et de la rigidité musculaire :

Les mouvements amples et répétitifs permettent un meilleur contrôle moteur et réduisent la raideur musculaire.

Bien-être mental et réduction du stress :

La pratique libère des endorphines, diminue l'anxiété et favorise l'interaction sociale.

"Je me sens mieux, je bouge plus, je suis moins raide. J'aimerais jouer plus. Je suis débutante, si j'avais pu commencer avant, je l'aurais fait."

Micheline, atteinte par la maladie de Parkinson

COMMENT OUVRIR UN CRÉNEAU PING PARKINSON?

1

Prendre contact avec la FFTT

La FFTT vous accompagne dans la mise en place de votre créneau et vous aide à structurer votre projet.

2

Identifier les besoins locaux

Rapprochez-vous de votre association France Parkinson locale afin d'évaluer la demande et de vous mettre en relation avec les institutions spécialisées (hôpitaux, EHPAD, etc.)

3

Former vos encadrants

Suivez nos différentes formations Ping Santé FFTT présentes dans les démarches administratives, afin d'adapter votre pédagogie aux personnes atteintes de la maladie.

4

Aménager un créneau adapté

Privilégiez des horaires en matinée, des groupes restreints et une ambiance calme et conviviale.

5

Prévoir du matériel adapté

Balles de différentes tailles, raquette adaptée au niveau de la personne, espace sécurisé...

6

Communiquer et informer

Faites connaître votre créneau via les réseaux sociaux, affiches, site du club et partenaires.

DÉMARCHES ADMINISTRATIVES À SUMRE

REmplir la demande de création du créneau

Complétez le formulaire officiel FFTT disponible en ligne ou sur demande.

Fournissez des informations sur le club, le responsable du projet et le créneau proposé (horaires, public cible, fréquence).

JUSTIFIER LA FORMATION DE L'ENCADRANT

Joignez une attestation de formation Ping Santé prouvant que l'animateur a suivi la formation adaptée.

En cas d'absence de formations ce dernier peut suivre les formations Moniteur de Ping Santé sur ordonnance (Module B) et Ping Santé Maladie d'Alzheimer.

SIGNER LA CONVENTION DE PARTENARIAT

Si un partenariat est mis en place avec France Parkinson, une convention peut être demandée.

Elle permet de définir les engagements de chaque partie (club, association, FFTT) et une dotation matérielle est envoyée à chaque club signataire.

ENVOYER LES DOCUMENTS À LA FFTT

Adresser toutes les pièces justificatives à la FFTT par mail ou via la plateforme dédiée.

Un référent vous accompagnera pour finaliser votre inscription.

VALIDATION ET LANCEMENT DE VOTRE CRÉNEAU PING PARKINSON !