

LE TENNIS DE TABLE

De bonnes raisons pour pratiquer cette activité

Le tennis de table procure de nombreux bienfaits tant sur le plan physique que mental. C'est le sport qui sollicite le plus le cerveau (*c'est un fait scientifique*).

Dynamique et ludique, c'est un sport complet faisant travailler l'ensemble de la masse musculaire : les bras, les jambes, les mollets et même les abdominaux.

Votre silhouette se galbe et votre corps se tonifie !

Le tennis de table est conseillé aux seniors.

(*Recommandé comme méthode pour lutter contre la maladie d'Alzheimer*).

Avantages et vertus de ce sport

Se dépenser tout en s'amusant et brûler environ 250 calories en une heure de pratique.

- améliore les **fonctions motrices**,
- développe des **qualités d'analyse** car les échanges sont très rapides,
- permet d'**accroître sa perception** de l'espace visuel,
- optimise l'**acuité** car il faut pouvoir lire le jeu de son adversaire, deviner son prochain geste,
- Développe la **coordination** main/œil,
- Développe des compétences de **pensée tactiques**,
- Stimule la **fonction cérébrale**,
- **améliore les réflexes** car c'est un jeu d'habileté et de précision,
- **Renforce les muscles** des jambes par les nombreuses flexions et étirements,
- offre un excellent **entraînement cardio-vasculaire** par ses vertus cardiotoniques,
- améliore l'**endurance** et la **respiration**,
- développe les **réflexes**, l'**agilité** et la **coordination**,
- favorise le **renforcement musculaire**,
- Augmente la **concentration** et la **vigilance**,
- Permet une interaction **sociale** et **récréative**.

Inconvénients

La pratique de cette activité comporte quelques risques :

- entorses de la cheville, des plaies ou des inflammations des tendons de la main et du poignet, surtout lors de prise de raquette en « porte-plume »,
- accidents d'ordre musculaires (élongation, claquage, déchirure) chez les personnes qui négligent les exercices d'échauffement,
- déconseillé aux personnes souffrant de problèmes cardiaques et/ou respiratoires de par l'endurance et le cardio qu'elle implique.



Ce sport fait partie de la liste des disciplines approuvées par la FFRS.