



# MEDICOSPORT SANTE



Edition 2018 – Fiches VIDAL relatives au Tennis de Table

# CARACTÉRISTIQUES

## Caractéristiques de l'activité

Les experts du MÉDICOSPORT-SANTÉ© ont retenu six caractéristiques générales de l'activité de la discipline concernée dans le but de préciser les spécificités de chacune des disciplines sportives :

- caractère ludique;
- intensité cardiorespiratoire;
- intensité de l'effort musculaire;
- interactions sociales;
- sollicitation mécanique du squelette;
- technicité (compétences motrices et cognitives).

Elles sont quantifiées sur une échelle de faible à très important (4 niveaux).

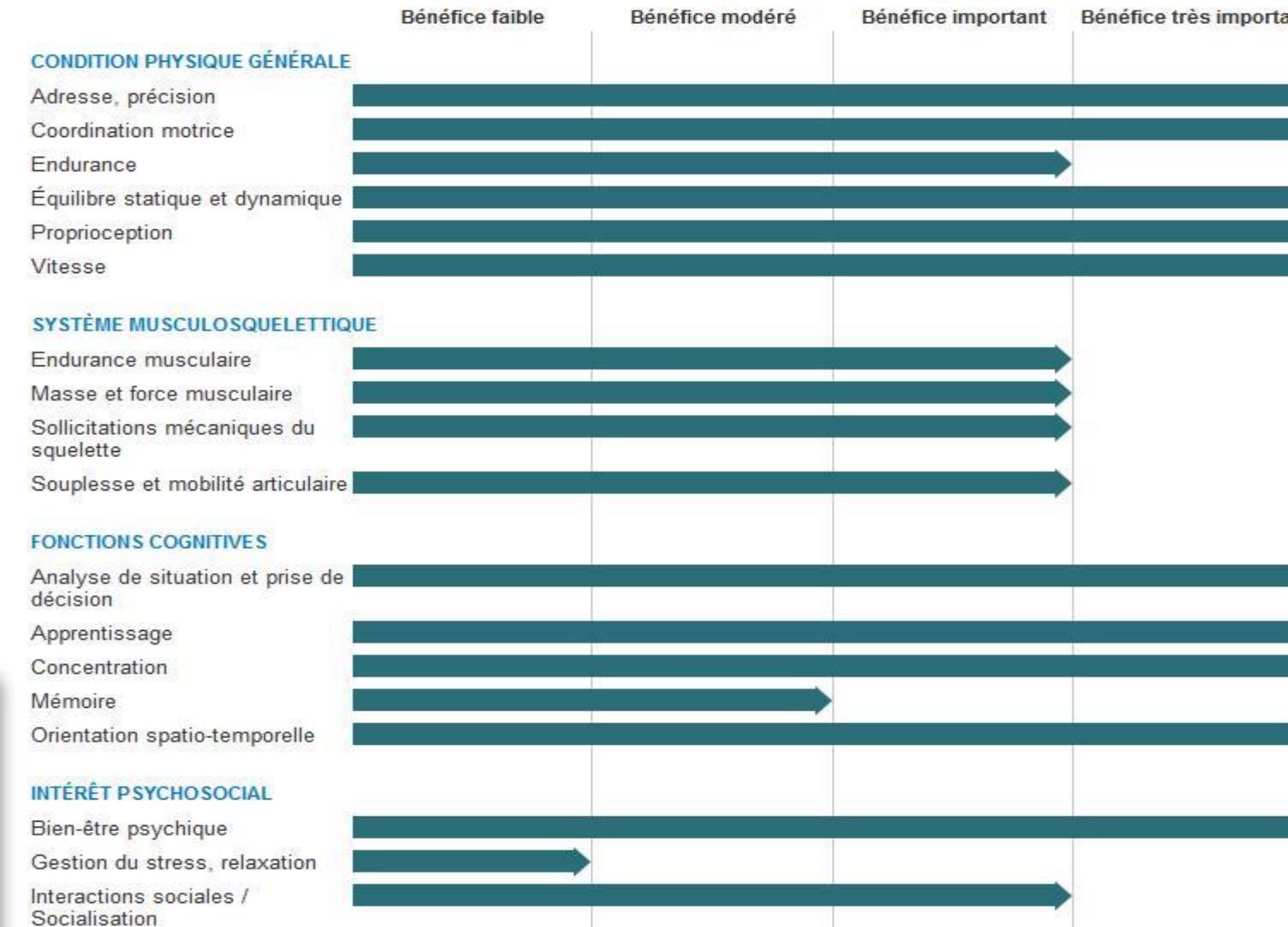
	Faible	Modéré	Important	Très important	Commentaire
Caractère ludique					
Intensité cardiorespiratoire					Selon les circonstances et l'opposition : plus le niveau des adversaires est proche, plus la sollicitation est élevée tant en intensité qu'en durée
Intensité de l'effort musculaire					Notamment ceinture abdominale. Asymétrie latérale au profit du membre supérieur dominant
Interactions sociales					
Sollicitation mécanique du squelette					
Technicité					

## Bénéfices potentiels

Dans des conditions optimales de pratique, l'activité sportive peut induire des bénéfices pour la santé. Le MÉDICOSPORT-SANTÉ© les classe en quatre familles :

- condition physique générale;
- système musculo-squelettique;
- fonctions cognitives;
- intérêt psychosocial.

Ils sont évalués sur une échelle verbale : bénéfice faible, modéré, important, très important.



# BENEFICES



# PRÉVENTION

## Prévention primaire

La prévention primaire ou prophylaxie consiste à intervenir avant la maladie pour en éviter la survenue. Elle vise à changer les comportements sédentaires et à encourager une activité physique et sportive suffisante à tout âge de la vie.

### Prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité

- Augmentation de l'endurance (capacité cardio-respiratoire)
- Maintien ou augmentation de l'endurance musculaire
- Maintien ou augmentation de la force musculaire
- Maintien ou augmentation de la masse musculaire
- Maintien ou augmentation de la proprioception
- Maintien ou augmentation de la souplesse
- Maintien ou augmentation du bien-être psychique

### Prévention des facteurs de risque cardiovasculaire

- Amélioration de la circulation vasculaire
- Contribution au contrôle de la pression artérielle

### Ralentissement des effets de l'avancée en âge

- Maintien de l'autonomie
- Maintien de l'équilibre
- Maintien de la concentration
- Maintien de la mémoire
- Maintien du capital musculaire
- Maintien du capital osseux
- Prévention des troubles cognitifs
- Prévention du surpoids

### Qualité de vie

- Amélioration de la gestion des émotions
- Amélioration du sentiment d'efficacité personnelle
- Lutte contre l'isolement social
- Prévention des troubles du sommeil
- Réduction du stress et de l'anxiété

# RISQUES

## Risques et avis médical

### Prévention des risques

- Le tennis de table n'est pas traumatisant s'il est pratiqué sans excès.
- Risque de mort subite observé (non spécifique)
- Le risque lié à l'utilisation des colles a désormais disparu, par évolution du matériel et des règlements.

### Précautions liées à l'environnement

- Éviter la pratique si  $> 30^{\circ}\text{C}$  ;
- Éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution si effectuée en outdoor ;
- Hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique).

### Identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort :

- douleurs thoraciques ;
- palpitations ;
- malaise ;
- hypoglycémie ;
- fatigue inhabituelle ;
- dyspnée inhabituelle ;
- céphalées brutales ;
- douleurs rachidiennes ;
- douleurs aigues ou persistantes d'un segment musculaire ou articulaire.

### Avis médical Spécialisé préalable : OUI

Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, spécifique (voir annexe), fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste).

L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

### Formulaire spécifique CACI : OUI

Télécharger le formulaire spécifique : [Questionnaire Tennis de Table](#)

# PRECAUTIONS

## Adaptations et précautions

L'activité sport-santé peut impliquer une adaptation de la pratique afin de prendre en compte l'état de santé de chaque individu. Certaines disciplines nécessitent également des précautions particulières décrites ci-dessous.

- Evaluation préalable individuelle de la condition physique par **des tests dérivés d'Eval'forme** (7 tests évaluant les composantes de souplesse, d'équilibre, d'endurance et de force musculaire) et des habiletés spécifiques au tennis de table « Eval'Ping » (10 tests évaluant réflexes et habiletés, dosage, précision, mobilité)
- Permet les **adaptations individualisées** de la pratique, en établissant un profil de la personne et en classant les pratiquants dans des groupes par niveaux
- Permet également un **suivi de la progression** (tous les 3 mois)
- Des **outils pédagogiques** permettent aux éducateurs de proposer des activités répondant aux objectifs et aux différentes situations
- L'activité sera évidemment adaptée en fonction de « **la forme du moment** » du pratiquant, avec possibilité de jouer sur les étirements, sur la récupération active, passive et sur le nombre, sur les répétitions et sur l'intensité des exercices.
- **Seniors** : entraînement classique tennis de table avec tableau de progression pouvant être couplé à des activités ou des exercices de remise en forme et de réentraînement à l'effort physique
- **Entraînement adapté et progressif** (geste technique, position, déplacements, étirements et récupération), sous surveillance, en fonction de la pathologie et de la localisation de la lésion. Ces adaptations se font toujours en relation avec le corps médical.

# CONTR-INDICATIONS

## Contre-indications

Il existe peu de contre-indications absolues à la pratique de l'activité physique et sportive. Cependant toute pathologie chronique non stabilisée représente une contre-indication absolue mais temporaire jusqu'à stabilisation. Les pathologies aiguës sont des contre-indications temporaires jusqu'à guérison, soit de manière absolue, soit de manière relative. Pour certaines pathologies, des contre-indications relatives peuvent exister et doivent être évaluées au cas par cas et en fonction du sport. Dans toutes ces situations, l'avis d'un médecin spécialiste peut être sollicité.

Sphère sensible	Contre-indication	Commentaire
Pathologies intercurrentes	Toute pathologie aiguë ou chronique décompensée	À évaluer au cas par cas
Cardiologie et maladies cardiovasculaires	Myocardiopathie	Accident aigu cardiovasculaire
Infectiologie	Maladie infectieuse aiguë - Fièvre	Péricardite infectieuse
Divers	Maladie chronique non équilibrée par un traitement	Aggravation de la pathologie ou accident lors de la pratique
	Maladie inflammatoire aiguë	Accident musculotendineux