

Sports de raquette :

8 bienfaits à saisir au bond

Activités physiques – sport

Publié le 04/09/2024 à 05h50 –par Emilie Cailleau

La liesse des Jeux olympiques et paralympiques s'est traduite par un intérêt accru pour de nombreuses disciplines sportives, comme le tennis de table. Une bonne nouvelle car les bonnes raisons de se mettre au sport de raquette (ping pong, badminton, padel, tennis...) ne manquent pas. On les passe en revue.

SOMMAIRE

Pratiquer des sports de raquette pour vivre plus longtemps

Les sports de raquette, des activités qui créent du lien

Des pratiques qui musclent le coeur

Des disciplines qui sculptent tout le corps

Des sports de raquette qui améliorent l'équilibre

Ils stimulent les capacités cognitives et la mémoire

Le tennis de table, un revers contre la maladie d'Alzheimer?

Le badminton, une activité qui préserve l'autonomie

Les JO et Jeux paralympiques de Paris font carton plein. Cet engouement en motive plus d'un à pousser les portes des clubs amateurs et associations sportives.

Certaines disciplines olympiques comme le tennis de table surfent sur la vague JO, portés notamment par le succès des Frères Lebrun, et enregistrent un bond significatif des demandes d'inscriptions.

Une aubaine pour les clubs mais aussi pour les pratiquants, tant le tennis de table, et plus largement les sports de raquette, recèlent de bienfaits pour la santé. Ping pong, badminton, padel, tennis... Voici les bonnes raisons de se lancer.

Pratiquer des sports de raquette pour vivre plus longtemps

Vous voulez vivre en bonne santé le plus longtemps possible? Prenez une raquette.

Plusieurs études ont vanté les mérites des sports de raquette pour améliorer la longévité. L'une d'elles, parue en 2018 dans la revue Mayo Clinic Proceedings, menée auprès de 8 600 Danois suivis pendant 25 ans, a montré que jouer régulièrement au tennis pouvait faire gagner 9,7 années de vie supplémentaires. La pratique du badminton, était associée à un gain de 6,2 années de vie. Ces activités surpassaient d'autres disciplines comme le football (4,7 ans de vie gagnées), le cyclisme (3,7 ans) ou encore la course à pied (3,2 ans).

Les sports de raquette, des activités qui créent du lien

La question de la supériorité de certaines activités physiques sur l'allongement de la durée de vie reste largement discutable (toute activité physique régulière quelle qu'elle soit restant bénéfique), objecteront certains. Mais ces publications sont l'occasion de s'arrêter sur d'autres points forts des sports de raquette. Les chercheurs mettent notamment en avant l'aspect ludique et relationnel favorisé par ces sports, à même de lutter contre l'isolement social qui frappe de nombreuses personnes âgées.

Des pratiques qui musclent le cœur

Le tennis, le squash, le badminton, ping-pong, padel... Autant de disciplines qui mettent positivement votre système cardiovasculaire à l'épreuve. Les efforts aérobies (avec consommation d'oxygène) demandés (avec la vitesse de déplacements, la force des frappes, les variations d'intensité avec l'alternance des

phases d'effort intense et des récupérations) développent votre endurance, vos capacités cardio-respiratoires. Parfait pour limiter les risques cardiovasculaires. Vous croyez que le tennis ou le squash ne sont pas accessibles aux plus âgés? Détrompez-vous. "À bien des égards, les sports de raquette comme le tennis, le squash, le badminton, (...) le ping-pong et d'autres variantes constituent l'exercice idéal pour de nombreux hommes âgés", assure Vijay Daryanani, kinésithérapeute et entraîneur personnel au Spaulding Outpatient Center, sur le site de l'université d'Harvard (Etats-Unis). "Ils peuvent être pratiqués à tout âge, peuvent être modifiés pour s'adapter à la plupart des niveaux de condition physique et ne nécessitent pas beaucoup d'équipement".

Même son de cloche du côté de la Fédération française de tennis, qui ajoute sur son site: "dans le cadre du vieillissement, le tennis contribue à maintenir et à améliorer la force musculaire, la condition physique, les réflexes, l'équilibre".

Des disciplines qui sculptent tout le corps

En plus d'être un entraînement cardiovasculaire, les sports de raquette augmentent la masse musculaire en sollicitant de nombreux muscles: les cuisses et les fessiers dans les déplacements, les muscles abdominaux et les muscles du dos (dorsaux notamment) lors des réceptions et des envois de volants ou de balles.

Des sports de raquette qui améliorent l'équilibre

Cet entretien de la masse musculaire permet de limiter la fonte musculaire liée au vieillissement (sarcopénie). La pratique régulière améliore la condition physique et préserve l'équilibre, qui se fragilise aussi au fil des années. Ainsi, jouer aux sports de raquette limite le risque de chutes, facteur de risque de perte d'autonomie chez les personnes âgées.

Ils stimulent les capacités cognitives et la mémoire

Suivre et anticiper les trajectoires de la balle ou du volant, se concentrer... Les adeptes du tennis de table, du tennis et autres sports de raquette stimuleraient leurs facultés cognitives, leur coordination, leur mémoire, à en croire plusieurs études.

Le tennis de table, un revers contre la maladie d'Alzheimer?

L'impact de la pratique du tennis de table sur le ralentissement du déclin cognitif suscite l'intérêt des scientifiques. Tant et si bien que depuis 2019, l'association France Alzheimer et la Fédération française de tennis de table se sont associés pour proposer des séances de ping-pong adaptées à des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et encadrées par des éducateurs sportifs formés. Objectif: en savoir plus sur les bénéfices de la pratique sur les patients. Les premiers retours d'expérience sont encourageants: "La spécificité du tennis de table est de stimuler tout ce qui est neuro-visuel, c'est-à-dire l'orientation dans l'espace, la coordination et la rapidité, ce qui fait que même des personnes qui ont du mal à s'habiller réussissent à attraper une cible en mouvement", expliquait au site France Assos Santé le Pr Claire Paquet, cheffe du service neurologie cognitive de l'hôpital Lariboisière à Paris.

Le badminton, une activité qui préserve l'autonomie

En cultivant l'agilité, la souplesse et l'équilibre, les sports de raquette contribuent à maintenir l'autonomie. Forte de ce constat, la Fédération française de badminton a mis en place des dispositifs seniors qui consistent à proposer aux résidents dans les Ehpad et les résidences autonomes des séances adaptées.