

L'ÉVÉNEMENT PARKINSONNIEN ET LOISIRS

TENNIS DE TABLE

INFORMATIONS SUR LA MALADIE DE PARKINSON • SPORT • DÉTENTE •
DÉCOUVERTE TOURISTIQUE

1 A 3 JOURS POUR VOUS, SELON VOTRE CHOIX
DU 02 AU 04 AVRIL 2026



INTRODUCTION

Le tennis de table est un sport complet qui lutte efficacement contre la sédentarité et le vieillissement. Il améliore les capacités physiques, motrices et cognitives, comme la coordination, l'équilibre, la concentration et la prise de décision.

Particulièrement bénéfique pour les personnes atteintes de maladies chroniques comme Parkinson, il constitue un outil de réhabilitation, aidant à ralentir les effets de la maladie, à préserver la condition physique. Enfin, il favorise la socialisation, réduit l'isolement et contribue durablement au bien-être et à la qualité de vie.

Notre association Loire Nord Tennis Table a mis en place une section ping santé tout récemment avec un créneau pour les personnes atteintes de parkinson ainsi que pour les aidants, les accompagnateurs. Un autre créneau est ouvert pour les personnes atteintes de maladie chronique. Toute personne qui souhaite pratiquer "en loisirs", peut également rejoindre le groupe.

Une trentaine de personnes participe assidûment chaque semaine aux séances encadrées par Pierre Crépin, diplômé en sport adapté, et une équipe de licenciés bénévoles.

Ces séances se déroulent dans la bonne humeur et dans cette continuité, nous souhaitons proposer un événement convivial qui vous permettra de découvrir Roanne et ses environs, tout en vous apportant des informations sur la maladie de Parkinson.

Nous avons l'honneur d'accueillir Rémy SALAUN, champion du monde Parkinson de tennis de table en double pour un partage d'expérience. Il sera également présent pour notre tournoi convivial du 03 avril. Un programme riche en événements que nous vous laissons découvrir.

Nous espérons vous voir nombreux afin de partager les valeurs du sport, l'amitié et de belles émotions.

JOUR 1 - JEUDI 02/04

Journée d'informations de 8h à 17h, sur la maladie de Parkinson, ouverte aux Patients, Aidants, à toute personne désirant mieux connaître la maladie

Organisée par l'association les Parki'potes de la Motte et l'AGPL, soutenue par France Parkinson représentée par son Président. Modalités en annexe 1

Lieu : Les Pavillons d'Aymar 1278 Chemin de la Brosse 42640 St Romain la Motte à proximité de Roanne (Loire 42)

Café d'accueil 8h, début des échanges 9h20

La rencontre est destinée au "Grand Public": malades, aidants, toute personne désirant mieux connaître la maladie ainsi qu'au "Personnel Soignant"

Intervention de Rémy SALAUN champion du monde de tennis de table en double Parkinson

Tout au long de cette journée, atelier PING SANTE par Loire Nord Tennis de Table, buvette sur place

Déjeuner : plateau repas servi sur place, boissons non comprises café offert

De 17h30 au samedi soir : Organisation par Loire Nord Tennis de Table

17h30 : Séance découverte de la **réflexologie plantaire** par Nathalie Vernay (inscriptions à l'avance) voir annexe 5

17h45 : Séance **yoga du Rire** par Bénédicte Durand, (inscriptions à l'avance) voir annexe 5

19h30 Soirée festive privée : animée en musique par Federico du groupe Sibaritas de la Calle.

Présentation du PING SANTE de Loire Nord Tennis de Table,

Présence d'Henri Giraud, sosie de Coluche qui sera nous faire retourner dans le temps avec un court hommage à Coluche

Chanson festive par le groupe « Mais Non Mais Non ! »

Dîner : amuse-bouche avec un verre de kir, plancha accompagnée de patates rôties, fromage, dessert

Possibilité de s'inscrire uniquement à la soirée privée.

Commande supplémentaire possible de planche de charcuteries (voir tarification en annexe)

Modalités en annexe 7

JOUR 2 - VENDREDI 03/04

TOURNOI DE TENNIS DE TABLE

Lieu : Salle Hélène Boucher à Roanne 42300

7h30 : Petit déjeuner by LNTT aux Pavillons d'Aymar pour les formules séjours

9h15 :

- départ pour la salle Hélène Boucher, transport prévu en mini -bus ou bus en fonction du nombre d'inscrits
- accueil pour tous à la salle HB

10h :

Tableau A : LOISIRS (aidants et licenciés loisirs, promo ou licenciés 599), tableau par poule de 3 ou 4 avec deux qualifiés par poule en 2 sets gagnants avec ensuite un tableau ko et un tableau consolante, avec élimination directe. 10h30

Tableau B : Parkinson Simple : organisé par poule déterminée en fonction du nombre de participants, en 2 sets gagnants avec ensuite un tableau ko et un tableau consolante, avec élimination directe.

12h à 13h : déjeuner. Buvette et snacking sur place. Possibilité de commander à l'avance un plateau repas, menu en annexe 4

13h : Tableau C : DOUBLES loisirs inscription sur place le matin, compris dans l'inscription , en deux sets gagnants avec élimination directe

13h30 : Tableau D : DOUBLES PARKINSON, compris dans l'inscription élimination directe en deux sets gagnants

17h30 : Vin d'honneur et remise des récompenses

18h30 : Retour aux Pavillons d'Aymar

20h : Dîner aux Pavillons d'Aymar Menu en annexe 7

JOUR 3 - SAMEDI 04/04

JOURNEE TOURISTIQUE

7h30 : Pour les formules séjours, petit déjeuner by LNTT aux Pavillons d'Aymar.

10 h : départ pour la découverte du territoire Roannais, transport en bus ou mini bus en fonction du nombre d'inscrits

11h : Découverte du domaine viticole du Domaine des Palais, propriété viticole réputée pour sa Cave traditionnelle à Ambierle et dégustation accompagnée de charcuteries et fromages

13 h : Déjeuner au restaurant Relais du Château

15 h : Visite du château de la Roche

16h30 : Retour aux Pavillons d'Aymar, pour un **GOUTER A PARTAGER**

17H30 : Fin de séjour

LE REPAS AU RELAIS DU CHÂTEAU

Menu : Gâteau foies de volaille « maison » OU Salade de gésiers OU Salade verte et Saumon fumé / Grenouilles SPÉCIALITÉ « frites ou légumes » Fromage blanc fermier à la crème OU 1/2 St Marcellin Omelette Norvégienne « maison » flambée en salle

Ou autre menu possible : Gâteau foies de volaille « maison » OU Salade de gésiers Viande du moment et son accompagnement OU Poisson du jour et ses légumes de saison Fromage blanc fermier à la crème OU 1/2 St Marcellin Omelette Norvégienne « maison » flambée en salle.

LES TARIFS

PACK 2 JOURS 1 NUIT JEUDI / VENDREDI 349 EUROS comprenant :

- **cadeau de bienvenue**
- journée d'informations avec plateau repas pour le déjeuner midi du 02 avril
- soirée festive du jeudi soir formule 30 euros
- Hébergement 1 nuit, lit non fait, draps fournis et posés,
- Taxe de séjour
- Petit déjeuner vendredi 03 avril
- Inscription au tournoi avec plateau repas pour le déjeuner
- Activité Yoga du Rire,
- Sur option et réservation (places limitées) : réflexologie plantaire Massage
- Vin d'honneur après le tournoi en fin de journée

PACK 2 JOURS 1 NUIT VENDREDI / SAMEDI : 389 EUROS comprenant :

- **cadeau de bienvenue**
- Inscription au tournoi
- Déjeuner vendredi : Plateau repas
- Diner vendredi soir
- Déjeuner samedi midi au restaurant Relais du Château
- Hébergement 1 nuit, lit non fait, draps fournis et posés,
- Taxe de séjour
- Petit déjeuner samedi matin
- Journée touristique sur la Côte Roannaise : Découverte du Domaine du Palais propriété viticole et Château de la Roche, goûter
- Transport pour samedi pour la journée touristique

PACK 3 JOURS 2 NUITS : 579 EUROS comprenant :

- **Cadeau de bienvenue**
- Plateau repas jeudi et vendredi midi
- Soirée festive jeudi soir avec formule à 30 € compris
- Diner vendredi soir,
- Déjeuner samedi midi au restaurant Relais du Château
- Activité Yoga du Rire,
- Sur option et réservation (places limitées) : réflexologie plantaire, Massage
- Hébergement : 2 nuit, lit non fait, draps fournis, posés
- Taxe de séjour
- Petits déjeuners (vendredi & samedi)
- Inscription au tournoi
- Journée touristique : découverte du Domaine du Palais propriété viticole, dégustation, visite du château de la Roche, GOUTER
- Transport du domaine à la salle HB et du samedi pour la visite touristique

LES TARIFS

FORMULES INDIVIDUELLES :

Journée d'informations sur la maladie de Parkinson de 8h à 17h : 20€
comprenant un plateau repas pour le déjeuner, boisson non comprise

Accès à la soirée festive privée avec un 1 verre de kir : 9 €

Commande possible de planche de charcuteries (1 à 2 personnes en fonction de l'appétit de chacun) : 12 € ou/et charcuteries - fromages 16 €

Accès à la soirée avec menu compris 30 € comprenant :

1 Kir ou Soft / amuse-bouche 7 pièces
1 Plancha avec Pommes de terre rôties
1 Assiette de Desserts

Inscriptions au tournoi seul : 10 €

Massage Amma assis sur réservation : 15 €

Plateau repas vendredi midi : 16 €

Journée touristique du samedi : Découverte du Domaine du Palais propriété viticole, dégustation, repas au restaurant Relais du Château, visite du château de la Roche et GOUTER : 129 €

ANNEXE 1

MODALITES, PROGRAMME, JOURNEE D'INFORMATIONS SUR LA MALADIE DE PARKINSON

Tarif : hors formule séjour : 20 euros, plateau repas compris pour le déjeuner, boisson non comprise, café offert

PROGRAMME GRAND PUBLIC

| | |
|------------------|---|
| 8h | Café d'accueil Pointage des inscriptions - Retrait des tickets repas. |
| 9h20 | Présentation du déroulement de la journée Informations pratiques Prise de parole des élus locaux Prise de parole des responsables d'associations |
| 10h00 | Maladie de Parkinson : informations |
| 10h25 | Annonces des différents intervenants sur l'après-midi. |
| 10h45 | Réponses des médecins aux questions du Grand Public (questions formulées sur les bulletins d'inscription) |
| 11h00 | Guillaume BRACHET – pharmacien chercheur, concerné par la maladie (CXS Théapeutics) |
| 11h15 | Docteur BERTHOLON, spécialiste médecine physique et de réadaptation (Clos Champirol , St Priest en Jarez) |
| 11h30 | Pause |
| 11h45 | Intervention Sportifs de haut niveau concernés par la maladie (champion du monde Ping-Parkinson, marathonien, joueur de para-tennis porteur de la flamme olympique) |
| 12h30 | Pause déjeuner |
| 14h – 17h | Répartition du Grand Public en petits groupes Les partenaires invités iront à votre rencontre pour se présenter et échanger |

Pendant les pauses : Ping-Santé avec l'association Loire Nord Tennis de Table

PROGRAMME SYMPOSIUM

PERSONNEL SOIGNANT RESPONSABLES D'ASSOCIATIONS

| | |
|-------------------|---|
| 8h – 12h30 | PROGRAMME COMMUN AVEC LE GRAND PUBLIC |
| 13h30 | Echanges médecins / sportifs / personnel soignant |
| 14h30 | Nathalie CHEVRIOT, Diététicienne, CHU de Saint-Etienne |
| 15h – 17h | Professeur DEVOS, neurologue, pharmacologue, expert reconnu dans le domaine de la maladie de Parkinson : visio-conférence |

MEDECINS ET CHERCHEURS

| | |
|--------------------|---|
| 8h - 9h45 | PROGRAMME COMMUN AVEC LE « GRAND PUBLIC » |
| 10h | Table ronde. |
| 11h30 | Pause |
| 11h45 | Intervention Sportifs de haut niveau concernés par la maladie (champion du monde Ping Parkinson, marathonien, joueur de para-tennis porteur de la flamme olympique) |
| 12h30 | Pause déjeuner |
| 13h30 - 17h | PROGRAMME COMMUN AVEC LE PERSONNEL SOIGNANT |

Pendant les pauses : Ping-Santé avec l'association Loire Nord Tennis de Table

ANNEXE 2 : SOIREE FESTIVE



Soirée festive privée animée en musique par Federico du groupe Sibaritas de la Calle pour une ambiance chaleureuse et entraînante !

Programme :

Présentation du PING-SANTE de Loire Nord Tennis de Table,

Présence d'Henri Giraud, sosie de Coluche, qui nous fera voyager dans le temps avec un court hommage plein d'émotion et d'humour,

Le groupe Mais Non Mais Non !, nos spécialistes des chansons festives pour faire chanter et danser tout le monde !

Une soirée conviviale, musicale et pleine de bonne humeur en perspective

INFOS

Tarif :

au choix réservation OBLIGATOIRE à l'avance :

- **30 €** (inclus dans séjour) comprenant animation : – Apéritif : 1 verre de kir ou soft / accompagné d'amuse-bouche 7 pièces – Plancha en buffet avec pomme de terre rôties – Assiette de dessert

Traiteur : Maison Grisard de Roanne.

En cas de problème d'allergie alimentaire, nous le préciser à la réservation.

- **9€** soirée seule avec un verre de kir et en option possible :
 - planche de charcuteries 12 €
 - planche de charcuteries fromage 16 €

Buvette sur place

ANNEXE 4 : TOURNOI DE TENNIS DE TABLE

Tournoi ouvert aux loisirs, licenciés 599 et personnes concernées par la maladie de Parkinson, en présence de Rémy SALAUN, champion du monde en double finaliste en simple de PING PARKINSON.

RESTAURATION

Plateau repas fourni pour le midi en «formule Séjour » sinon possibilité de les commander à l'avance pour 16 € :

Salades : coleslaw, taboulé et lentilles, Charcuterie : jambon blanc et rosette, Viande froide : Rôti de porc, Fromage : Fourme de Montbrison, Dessert : Tartelette feuilletée abricot, Pain

En cas de problème d'allergie alimentaire, nous le préciser à la réservation

Les organisateurs se réservent le droit d'annuler un tableau par manque de participants, de modifier la gestion de la journée des tableaux pour la bonne organisation de la journée si nécessaire.

Navette organisée pour retour aux pavillons d'Aymar dans l'après-midi si besoin

RÉCOMPENSES

Récompenses attribuées sous réserve du nombre de participants, des modifications pourront être apportées. Lots gourmands et surprises d'une valeur minimum de 50 € pour le 1er, et 30 € pour les 2ème et 20 € pour les 3ème.

MASSAGE ASSIS POUR LES 10 PREMIERS INSCRITS (payant)

L'après midi à la salle Hélène Boucher, sur inscription payante obligatoire à l'avance, vous pourrez profiter d'une séance de 15 mn de massage assis AMMA par Maud Zanutto (place limitée au 10 premiers inscrits) voir ANNEXE 5

ANNEXE 5 : ACTIVITE



YOGA DU RIRE

📍 Benedicte DURAND
☎ 06 76 08 28 77
✉ benedicte.durand90@orange.fr

Le yoga du rire est une méthode de détente complète créée par un médecin indien. Elle permet de lâcher toutes les tensions physiques et mentales grâce à des exercices de respiration et de rire. Le rire est bon pour la santé. Il agit sur la mémoire, la concentration, l'immunité, tout le système cardio-respiratoire, la digestion... et invite à la convivialité et la bienveillance. C'est une activité accessible à tous et aux effets immédiats grâce à la sécrétion des hormones lors de la séance. Elle se termine par un moment de retour au calme qui permet déjà d'en ressentir tous les bienfaits.

MASSAGE ASSIS AMMA

MAUD ZANUTTO 06 12 41 51 20
maud.zanutto@relaxation-roanne.com



Maud Zanutto, relaxologue corporel qui propose à Roanne et dans sa région des techniques de relaxation corporelle et des massages de bien-être. Elle est formée et certifiée en massage bien-être (MBE) et en pratiques comme l'ayurveda, la réflexologie, le massage assis (AMMA), les voyages sonores et olfactifs, ainsi que la lecture des archives akashiques. Les prestations se font sur rendez-vous au cabinet, à domicile (selon zone) ou en entreprise (massage assis). L'objectif est d'offrir un moment de détente, d'écoute et de libération du stress, sans visée thérapeutique ou médicale.



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Nathalie VERNAY
06 01 00 21 84
nathalie-vernay@outlook.fr

La réflexologie plantaire est une technique de massage des pieds basée sur le principe que chaque zone du pied correspond à un organe ou une partie du corps. En stimulant ces points précis par des pressions adaptées, le praticien vise à favoriser la détente, améliorer la circulation et soutenir l'équilibre général du corps. C'est une méthode douce de bien-être, utilisée notamment pour réduire le stress, relâcher les tensions et apporter une profonde relaxation.

ANNEXE 6 : HEBERGEMENT

En formule séjour, Hébergement en gîte aux Pavillons d'Aymar, lit non fait, draps fournis et posés.

Chambre avec lit 2 personnes ou chambre avec lit 2 personnes et +

Les chambres pourront être regroupées en fonction des inscriptions, merci de nous préciser au moment de l'inscription, les personnes désirant dormir ensemble, dans le même pavillon, chambre 2 à 6 personnes, lit simple, double et superposés

(choix à préciser au moment de l'inscription, nous ferons aux mieux pour nous adapter à votre choix)

Accès à l'espace de loisirs, terrain de pétanque à disposition.



ANNEXE 7 : REPAS VENDREDI SOIR

DINER DU VENDREDI 03 AVRIL

Terrine de Volaille/Salade Verte

Cuisse de Poulet Basquaise

Riz Pilaf

¼ de Fromage Fermier

Tartelette feuilletée aux Pommes

Traiteur : Maison Grisard de Roanne.

En cas de problème d'allergie alimentaire, nous le préciser à la réservation.



▪ **INSCRIPTION PAR BILLET WEB LNTT :**

<https://www.billetweb.fr/evenement-parkinsonien-et-loisirs-loire-nord-tennis-de-table>

à privilégier ou exceptionnellement par MAIL pingsante.LNTT@gmail.com

Règlement dans ce cas par virement (RIB fourni après validation inscription par mail)

- L'association « Loire Nord Tennis de Table » se réserve le droit d'annuler, de modifier la programmation, le lieu de l'hébergement, la manifestation en cas de force majeure ou manque de participants. Vous en serez informé la semaine suivante le 15 mars et nous procéderons en cas d'annulation au remboursement de votre paiement.

Nous vous remercions de procéder à l'inscription ainsi qu'au paiement avant le 15 mars

Tout au long de votre visite, notre équipe sera à vos côtés pour rendre chaque moment agréable et serein. Nous mettons tout en œuvre pour adapter les activités et les services à vos besoins, dans une atmosphère conviviale et sécurisante. Votre confort, votre plaisir et votre bien-être sont au cœur de notre attention.

Nous avons hâte de vous accueillir et vivre avec vous des instants de détente, de découvertes et de sourires.

Sportivement

Loire Nord Tennis de Table

