

Du tennis de table pour déficients visuels

Une balle sonore qui roule, des raquettes en forme de spatules à crêpes, une longue table en bois avec une cage de chaque côté : bienvenue dans l'univers du **showdown** !

Le **showdown**, ce sont ceux qui le pratiquent qui en parlent le mieux, à l'image de Maguy, adepte depuis deux ans : « *C'est du tennis de table adapté aux déficients visuels : la table a des rebords, des coins arrondis, un plexiglas au milieu.* » Antoine, néophyte, a déjà adopté ce sport qui consiste à envoyer la balle dans la cage d'en face, une sorte de trou comme au billard – placé tel un but de football – avec un filet pour retenir les balles : « *C'est un sport convivial, qui fait travailler l'ouïe et permet de développer de bons réflexes, d'améliorer la concentration et de décompresser. C'est ma première participation et j'ai bien envie de continuer !* »

Autour de la table, on s'encourage, on se glisse de petits conseils, on rigole beaucoup, aussi. Tantôt

frénétiques, tantôt stratégiques, les coups pleuvent dans le complexe sportif Auguste Defaucompret à Fives : chacun a sa petite technique pour faire trembler le filet adverse.

« ON ACCUEILLE TOUT LE MONDE »

Cathy Marin, éducatrice des activités physiques et sportives à la Ville de Lille, explique que « *lors des activités physiques adaptées (la ville en propose plusieurs chaque semaine et tout au long de l'année), nous ajustons chaque mouvement et exerce aux particularités et pathologies des participants* ». Elle ajoute que « *ces activités sont dédiées aux personnes qui n'ont pas la capacité de suivre une séance ordinaire, par l'intensité, les répétitions, le côté cardio de l'effort* ». Le sport adapté trouve

donc sa place entre le parasport et le sport pour valides. « *Personnes en situation de handicap, maladies graves, maladies chroniques, après une grossesse : on accueille tout le monde, nos créneaux sont même ouverts aux valides !* » Dans le cas du **showdown**, les personnes dont la cécité n'est pas totale portent un masque pour mettre tout le monde au même niveau.

Du sport pour tous : telle est la promesse du dispositif « Sport bien-être » proposé par la Ville de Lille. Le principe est simple : une fois la cotisation annuelle de 11 euros acquittée (pour les Lillois, Hellemmois et Lommois), participez à toutes les séances que vous souhaitez. Chaque semaine, une quinzaine de sports sont proposés : des activités adaptées comme le **showdown** et des activités plus classiques telles que marche nordique, entretien musculaire, self-défense ou tai chi pour ne citer qu'eux. ●

PAR ALAN LE DUC LE CARDINAL



© J.Lahalle

Infos pratiques : Sport bien-être

À partir de 18 ans
Dossier à remplir
sur lille.fr

Paiement en mairie
de quartier

Contact :
sportsante@mairie-lille.fr

**Infos sur les activités
et programme :**
qrco.de/sportbienetre