

AUTO-EVALUTATION

Nous vous proposons de vous auto-évaluer grâce à la grille suivante, utilisée par la Fédération pour les compétitions nationales et internationales.

Chaque joueur doit déterminer lui-même dans quelle catégorie il souhaite s'inscrire, en fonction de deux paramètres :

- Son niveau de compétences en tennis de table
- L'impact de la maladie sur ses capacités physiques, sa mobilité

I/ Niveau en tennis de table

Pour vous aider, nous avons traduit le tableau du niveau de compétence au tennis de table qui a été établi par l'ITTF Fondation pour les championnats du monde de Ping Parkinson, à partir d'un tableau qui classe les participants de débutant à avancé+ (6 catégories), en fonction des paramètres définis à partir du service, des coups de droit/gauche, du déplacement des pieds et des connaissances / tactiques de jeu.

| Niveaux >> | 1. Débutant | 2. Débutant + | 3. Intermédiaire | 4. Intermédiaire + | 5. Avancé | 6. Avancé + |
|--|--|---|--|---|---|---|
| Question 1 Comment sont vos services ? | Je peux effectuer des services basiques uniquement d'un côté. | Je peux effectuer des services basiques des deux côtés. | Je peux réaliser plusieurs types différents de services basiques. | Je peux effectuer des services avec effet ou vitesse, mais je ne peux pas appliquer les deux en même temps. | Je peux réaliser des services avancés en combinant différentes variations de vitesse et d'effet. | Je peux effectuer des services très avancés et stratégiques avec des effets top, back et latéraux, ce qui rend difficile pour les adversaires de les retourner. |
| Question 2 Coup droit / revers | Je peux jouer seulement d'un côté. | Je peux jouer des deux côtés. | Je peux jouer des deux côtés avec des vitesses différentes. | Je peux jouer des deux côtés avec des effets différents. | Je peux jouer des deux côtés avec des effets et des vitesses différentes. | Je peux jouer des deux côtés avec des effets et des vitesses différentes de manière constante. |
| Question 3 Comment est ton jeu de jambes ? | Je suis capable de rester dans une seule position et de jouer uniquement à partir de là. | Je dois me déplacer, mais je suis capable de m'arrêter et de jouer un coup. | Je peux me déplacer dans une seule direction et avoir des difficultés à retourner. | Je peux me déplacer dans les deux directions, me déplacer et jouer lorsque nécessaire. | Je peux me déplacer des deux côtés et en avant/arrière avec différentes vitesses. | Je peux me déplacer des deux côtés et en avant/arrière avec différentes vitesses en anticipant les positions et mouvements de mon adversaire. |
| Question 4 Connaissances du jeu / tactique | Je sais que deux joueurs jouent et que celui qui perd le point perd le coup. | Je connais les règles de base. | Je connais les règles et je suis capable de voir comment l'adversaire joue. | Je connais les règles et je suis capable de lire les actions et mouvements de l'adversaire, mais je n'utilise pas mes propres mouvements et coups contre eux. | Je peux comprendre le jeu de l'adversaire et utiliser mes coups en conséquence contre eux, ou utiliser les miens pour obtenir une réaction de l'adversaire sans régularité. | Je peux comprendre le jeu de l'adversaire et utiliser mes coups en conséquence contre eux, ou utiliser les miens pour obtenir une réaction de l'adversaire avec régularité. |

| | 1. Débutant | 2. Débutant + | 3. Intermédiaire | 4. Intermédiaire | 5. Avancé | 6. Avancé + |
|------------|-------------|---------------|------------------|------------------|-----------|-------------|
| Question 1 | | | | | | |
| Question 2 | | | | | | |
| Question 3 | | | | | | |
| Question 4 | | | | | | |
| bilan | | | | | | |

Mettre une croix dans le niveau qui vous correspond en fonction des 4 questions précédentes et faites le bilan pour définir le tableau dans lequel vous pouvez vous inscrire :

- **Tableau A : Débutant à Intermédiaire**
- **Tableau B : Intermédiaire à Avancé**

II/Niveaux de la maladie de Parkinson

Le niveau de la maladie de Parkinson est basé sur l'échelle de Hoehn et Yahr, qui mesure la progression des symptômes de la maladie de Parkinson et le niveau d'incapacité. Elle est divisée en 5 étapes différentes.

Niveau 1 :

- Les symptômes à cette étape sont légers et n'interfèrent pas avec les activités quotidiennes
- Les symptômes moteurs (tels que les tremblements, la rigidité et la bradykinésie) affectent seulement un côté du corps (unilatéral)
- Légères difficultés de posture et d'équilibre, légère difficulté à marcher et de légères modifications des expressions faciales.

Niveau 2 :

- Les symptômes à cette étape empirent, rendant les activités quotidiennes plus difficiles. Cependant, la personne est capable de s'occuper d'elle-même.
- Les symptômes moteurs (tels que les tremblements, la rigidité et la bradykinésie) affectent les deux côtés du corps (bilatéral).
- Difficulté à marcher, difficulté à maintenir l'équilibre, mauvaise posture et expressions faciales réduites.

Niveau 3 :

- Les symptômes à cette étape sont plus sévères que ceux de l'étape II. Cependant, la personne reste indépendante.
- La perte d'équilibre et la bradykinésie (lenteur des mouvements) sont les symptômes caractéristiques de cette étape.
- Les activités quotidiennes telles que manger, se laver et s'habiller sont significativement altérées.

Niveau 4 :

- Vivre de manière indépendante est presque impossible à cette étape en raison des limitations dans les activités quotidiennes telles que manger, se laver, s'habiller, dormir et marcher.
- La personne peut être capable de se tenir debout seule mais a besoin d'aide pour se déplacer.
- Une marchette peut aider dans les déplacements sans tomber.

Niveau 5 :

- Les symptômes à cette étape débilite deviennent tellement sévères qu'il peut être impossible de se tenir debout seul.
- La personne devient alitée et a besoin d'un fauteuil roulant pour se déplacer.
- Toutes les activités quotidiennes sont altérées, nécessitant un soignant à plein temps.
- Les symptômes peuvent inclure des délires (croyances fausses qui ne changent pas malgré des preuves contradictoires), des hallucinations (voir, ressentir ou entendre des choses qui n'existent pas) et une perte de l'odorat.