

LIGUE ÎLE-DE-FRANCE DE TENNIS

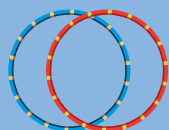
UNE PRATIQUE LUDIQUE POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ

ENCADRÉE PAR UN ENSEIGNANT FORMÉ

ADAPTÉE

PROGRESSIVE

SÉCURISÉE



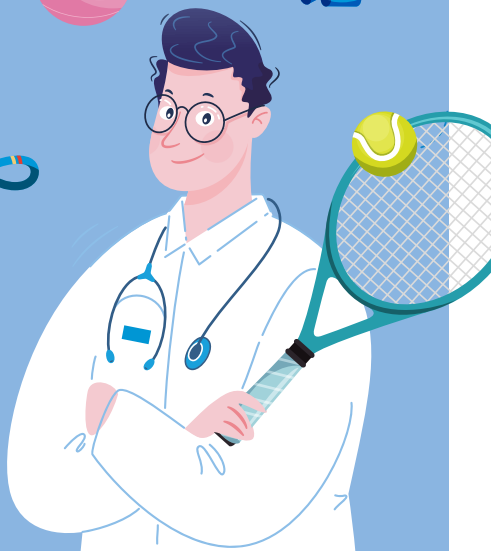
TENNIS SANTÉ



Pour qui ?



AVC
CANCER
DIABÈTE
HTA
OBÉSITÉ
STRESS
SURPOIDS
VIEILLISSEMENT
ET BIEN
D'AUTRES...



En prévention ou en traitement, parlez-en à votre médecin

Et rejoignez notre club labellisé





**FLASHEZ OU CLIQUEZ SUR LES QR CODES POUR VISIONNER LES VIDÉOS
ET OBTENIR DES INFOS SUPPLÉMENTAIRES !**

Sommaire



LE TENNIS AU SERVICE DE LA SANTÉ, UN VÉRITABLE ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE	4
Le Tennis Santé : pourquoi ? pour qui ?	4
L'intérêt du Tennis Santé	5
NOS MÉDECINS RÉFÉRENTS	6
Pr Nicolas Mansencal, cardiologue à l'hôpital Ambroise-Paré	
Pr Étienne Larger, diabétologue à l'hôpital Cochin	
Dr Caroline Cuvier, oncologue à l'hôpital Saint-Louis	
LE COLLOQUE TENNIS-SANTÉ	6
ILS EN PARLENT...	7
UNE AIDE PRÉCIEUSE, LE MÉDICO-SPORT SANTÉ	7
LES ENSEIGNANTS FORMÉS	8
<i>Témoignage vidéo</i> Vu par un formateur et un participant	8
<i>Témoignage vidéo</i> Vu par des enseignants	8
Séances et matériels adaptés	9
Le kit Tennis santé	9
Le label « Club Tennis Santé »	9
La plateforme Ten'UP	9
DU CÔTÉ DES PATIENTS	10
<i>Témoignage vidéo</i> Virginie [cancer du sein]	10
<i>Témoignage vidéo</i> Marie Noëlle [cancer du sein]	10
<i>Témoignage vidéo</i> Simone [problèmes de santé multiples]	10
<i>Témoignage vidéo</i> Enzo [obésité]	10
DU CÔTÉ DES CLUBS	11
Le club est un lieu de bien-être !	11
<i>Témoignage vidéo</i> Sandra Bibard, élu au comité départemental de tennis du Val-d'Oise	10
LE RÉSEAU SANTÉ	12
<i>Témoignage vidéo</i> Hôtel-Dieu (PARIS)	12
<i>Témoignage vidéo</i> EHPAD (Essonne)	12
<i>Témoignage vidéo</i> Hôpital Jean-Verdier (Bondy)	12
<i>Témoignage vidéo</i> Association de patients	12
Les acteurs du réseau	13
Le dispositif Prescri'forme	13
Tennis Santé Bien-être	13
MA VILLE	14
<i>Témoignage vidéo</i> Sevran	14
<i>Témoignage vidéo</i> Paris	14
<i>Témoignage vidéo</i> Fontainebleau	14
LES COLLECTIVITÉS TERRITORIALES ET L'ÉTAT	15
Les Maisons Sport Santé	15

Le tennis, le sport n°1 pour vivre en bonne santé le plus longtemps possible.

Le Tennis Santé connaît un essor considérable et c'est en toute logique que la Ligue Ile-de-France a fait de son déploiement une priorité. Ce vaste projet qui s'inscrit dans la responsabilité sociétale de nos instances (Fédération, Ligue, Comités), constitue aussi une vraie opportunité pour nos Clubs d'enrichir leur offre à destination d'un public plus large.

Le tennis est aujourd'hui LE SPORT N° 1 pour vivre en bonne santé le plus longtemps possible. Il est socialisant, ludique, et adaptable à chacun, quels que soient son âge, son niveau et ses aptitudes physiques.

Notre sport possède de formidables atouts pour s'inscrire pleinement dans un parcours de soins. Il nous appartient d'accompagner au mieux les pratiquants pour faire du tennis un outil efficace au service de la santé publique.

Notre programme de développement pour l'Ile-de-France s'articule autour de 3 axes:

- **augmenter le nombre de clubs labellisés** Club Tennis Santé & certifiés Prescriforme, afin d'offrir la possibilité à chaque patient de pratiquer le Tennis de manière sécurisée, près de chez lui ou de son lieu de soin.
- **promouvoir le Tennis Santé** auprès de différents acteurs: médical & paramédical, collectivités locales, le monde associatif et le grand public.
- **agir au plus près**, en organisant des séances découvertes dans les hôpitaux, les centres de ressources & de référence, les maisons de santé, les cliniques, pour ensuite développer des partenariats avec eux.

J'espère que ce petit guide riche de témoignages, vous donnera l'envie de nous rejoindre dans cette belle aventure. J'en profite pour remercier chaleureusement le groupe de travail en charge de ce superbe projet.

Bien sportivement,

Germain Roesch

Vice-Président de la Fédération Française de Tennis

Président de la Ligue de Tennis Île-de-France



L'avis de...

Didier Nayrolles,

Président de la Commission médicale de la Ligue Île-de-France de Tennis.

« Le sport est une thérapie efficace et sans effet indésirable contribuant au bien-être et à l'amélioration de la santé. Je le recommande à tout âge et pour toute pathologie, mais toujours supervisé par un médecin. »



Le programme Tennis Santé en chiffre*



130 clubs

FFT labellisés
« Club Tennis Santé »
au 1^{er} avril 2021



près de
160
enseignants formés

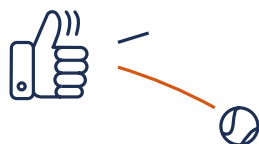
*en Île-de-France.

Le tennis au service de la santé, un véritable enjeu de santé publique

Selon l’OMS, la sédentarité (manque d’activité physique) est considérée comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde. Jusqu’à 5 millions de décès par an pourraient être évités si la population mondiale était plus active.



Le Tennis Santé : pourquoi ? pour qui ?



POUR RAPPEL

- **Depuis le décret du 30 décembre 2016** les médecins généralistes sont autorisés à prescrire une activité physique et sportive sur ordonnance aux personnes souffrant d’une affection de longue durée (ALD). Contrairement aux autres régions, en Île-de-France, tous les médecins, qu’importe leurs spécialités, peuvent prescrire du sport. Les médecins libéraux comme les hospitaliers.
- **Le 17 mars 2021**, la prescription de sport s’est élargie aux maladies chroniques dans leur ensemble.

Le Tennis Santé est particulièrement adapté aux personnes souffrant d’affection de longue durée (ALD), de maladies métaboliques, de maladies cardiovasculaires, d’un cancer (sein, prostate, colon : formes localisées), de stress-anxiété-dépression, d’obésité-surpoids, ou encore d’hypertension artérielle. Mais aussi en prévention primaire pour toute la population en bonne santé : seniors pour le bien vieillir et adultes pour réduire les risques de survenue de maladie. Ou encore pour les enfants et adolescents avec des bénéfices immédiats et futurs à l’âge adulte et pour lutter contre les addictions (alcool, tabac, écran, etc.).

Les bienfaits du Tennis Santé

CE SPORT POSSÈDE DE NOMBREUX BIENFAITS SUR LA SANTÉ QUI ONT ÉTÉ PROUVÉS SCIENTIFIQUEMENT.



24

24 études mettent en avant les avantages pour la santé du tennis : meilleure aérobie, profil lipidique favorable, meilleure santé osseuse, augmentation du taux d'insuline, risque réduit de morbidité et de mortalité cardiovasculaire¹



47 %

baisse de 47 % du risque de mortalité toutes causes confondues²



56 %

réduction de 56 % du risque de mortalité d'origine cardiovasculaire²



9,7

jusqu'à 9,7 années de vie gagnées avec la pratique du tennis³

¹ Revue de la littérature (de 1996 à 2007) publiée en 2007 par le *British Journal of Medicine*

² Étude anglo-saxonne publiée en 2016 par le *British Journal of Medicine*

³ Étude danoise publiée en 2018 par *Mayo Clinic Proceedings*

LES ATOUTS DU TENNIS SUR LA SANTÉ DU PRATIQUANT

■ Condition physique générale ■ Système musculosquelettique ■ Fonctions cognitives ■ Intérêt psycho-social

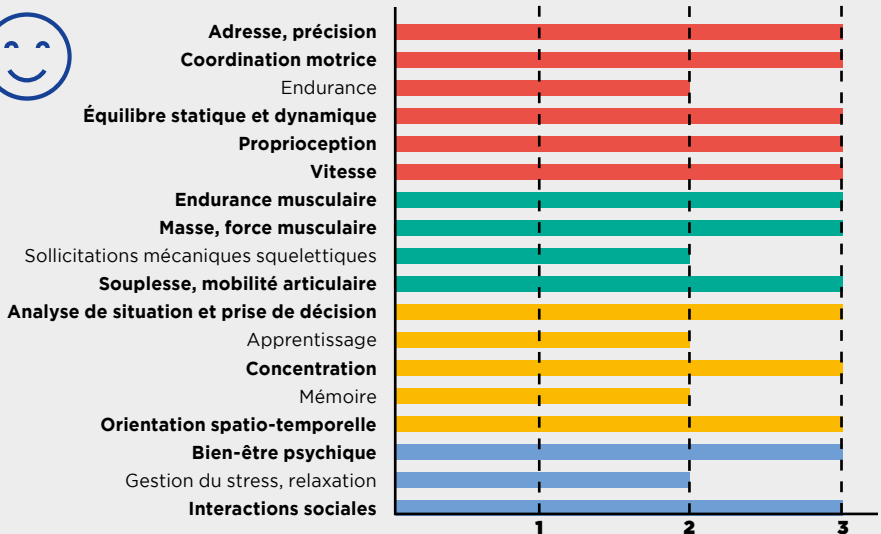


Tableau réalisé par la commission médicale du Centre National Olympique Sportif Français (CNOSF) à retrouver dans le *Médico-sport santé*.

Nos médecins référents

PR NICOLAS MANSENCAL
(CARDIOLOGUE
À L'HÔPITAL
AMBROISE-PARÉ),
PR ÉTIENNE LARGER
(DIABÉTOLOGUE
À L'HÔPITAL COCHIN)
ET DR CAROLINE CUVIER
(ONCOLOGUE À L'HÔPITAL
SAINT-LOUIS)



À l'occasion du colloque Tennis Santé du 5 octobre 2019, ils se sont exprimés sur les bienfaits du tennis sur leurs patients.



« On soigne directement les causes du diabète avec une activité physique régulière »

Pr Larger

« On a une amélioration des capacités cardiovasculaires liée à la pratique du sport »

Pr Mansencal



Le colloque Tennis-Santé

5 OCTOBRE 2019 :
LE PREMIER COLLOQUE
TENNIS SANTÉ
D'ÎLE-DE-FRANCE
A RÉUNI ENVIRON
80 MÉDECINS



« Le sport diminue les récives de cancer et les décès. C'est démontré pour les cancers du sein, du colon voire de la prostate »

Dr Cuvier



Ils en parlent...

LES MÉDECINS ONT UN RÔLE À JOUER !



« Le tennis est particulièrement adapté... Il apporte ce côté ludique. Ça améliore la survie des personnes en chimiothérapie et la manière dont les traitements sont supportés. »

Philippe Casassus,
hématologue, rédacteur en chef
de la revue *Médecine*



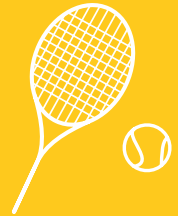
« Le rôle du médecin c'est de les motiver essentiellement. C'est de leur montrer quels sont les intérêts de l'activité physique et du sport et de les encourager. »

Dr Caroline Cuvier,
oncologue, hôpital
Saint-Louis



« Les médecins doivent prescrire systématiquement le sport dans certaines pathologies »

Dr Anne Gires,
médecin coordinateur
de la FFT



Une aide précieuse, le Médico-Sport santé



LES MÉDECINS PEUVENT S'APPUYER
SUR LE MÉDICO-SPORT SANTÉ.

Il s'agit d'un dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives. Il est validé par la commission médicale du CNOSF et recense les caractéristiques physiques, physiologiques et mentales de chaque discipline.



Les enseignants formés



Les enseignants Tennis Santé, tous diplômés d'État, sont formés pour accueillir les patients, adapter leurs séances à chaque pathologie et favoriser la création d'un lien social.

Témoignages



Cliquez
ou flashez
pour découvrir
les vidéos



Protocole d'une séance Tennis Santé

DURÉE CONSEILLÉE : 1 H À 1 H 30

- **Travail sur la condition physique** dans son ensemble (endurance + résistance + équilibre + souplesse), progression douce et bilan en fin de séance.
- **Respect du phasage des séances** : échauffement, pratique, récupération, étirements.
- **Adaptation de l'intensité des exercices** et des contraintes mécaniques pour minimiser les risques (par exemple, en cas d'arthrose, pendant les périodes inflammatoires).
- **Suivi régulier de la motivation**, des capacités et de la perception de l'effort
Toute sensation inhabituelle doit alerter l'éducateur.
- **Contribution à l'augmentation des activités physiques** dans la vie quotidienne.
- **Assimilation des comportements favorables** au maintien en bonne santé.

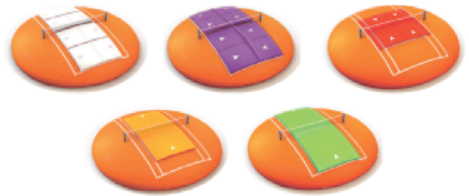
LES ENSEIGNANTS TENNIS SANTÉ S'ENGAGENT À :

- **Remplir régulièrement un carnet de suivi et fixer des objectifs** en accord avec le pratiquant, en lien avec le contenu Pass'sport Tennis Santé FFT.
- **S'informer de toute difficulté physique** survenue depuis la dernière séance et s'assurer en début de cours collectif de la motivation et de la bonne forme des joueurs.



Matériels adaptés

- **Les dimensions des terrains** s'adaptent au niveau de pratique pour ne pas mettre les pratiquants en difficulté.
- **Les raquettes** disponibles sont aussi de tailles variées afin de convenir à tous.
- **Des balles de tailles et de poids variés** sont utilisées pour un jeu, adaptées aux capacités et au niveau de chacun.



LE KIT TENNIS SANTÉ

- Il existe des kits Tennis Santé composés de matériels médicaux, de nombreux matériels sportifs et d'équipements adaptés.

LE TENNIS RESPECTE LES CRITÈRES DU SPORT SANTÉ : ADAPTÉ, RÉGULIER, PROGRESSIF ET SÉCURISÉ.



LE LABEL « CLUB TENNIS SANTÉ »

- **Les clubs peuvent se voir accorder le label « Club Tennis Santé »** après la formation s'ils proposent au moins une séance hebdomadaire adaptée tout en faisant un suivi avec les médecins prescripteurs. Il a été mis en place afin de garantir un choix pertinent aux patients et médecins en recherche de séances adaptées à leur besoin.



LA PLATEFORME TEN'UP

- **Les clubs labellisés sont référencés sur la plateforme Ten'UP** afin de faciliter leur localisation.



Du côté des patients



• Enzo [obésité]

« C'est vrai qu'au centre on ne sort pas beaucoup donc c'est pas mal de sortir un peu, de prendre l'air et de venir faire du sport autre part que dans le centre. Le sport c'est la clé ».



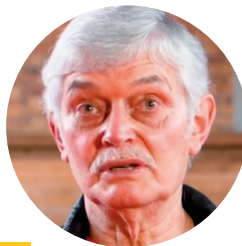
• Simone [problèmes de santé multiples]

« J'avais quelques angoisses à la suite de problèmes de santé mais c'est vrai qu'avec cette séance qui a été progressive, j'ai pris beaucoup de plaisir et ça me donne envie de reprendre la balle. Je redécouvre le plaisir de bouger ».



• Virginie [cancer du sein]

« Ça m'apporte beaucoup, ça m'a permis de rencontrer d'autres patientes qui sont devenues un peu ma deuxième famille. Parfois on pleure, parfois on rigole mais on se comprend et ce sont les seules avec qui je peux vraiment parler de tout. »



• Monsieur X [Parkinson]

« J'en pense beaucoup de bien. Ça m'apporte beaucoup au niveau de mon handicap. J'ai des difficultés par moments à me déplacer et depuis que je fréquente ce cours de sport santé, je remarque une grande amélioration au niveau de mon équilibre et moralement je me sens beaucoup mieux. Je suis très content de l'enseignement et le fait de se retrouver en petit groupe comme ça, c'est agréable, ça crée une émulation. »



Ma santé et bien plus encore...

Meilleure perception de contrôle*

Renforcement de l'estime de soi chez les femmes*

Développement de compétences en matière de résolution de problèmes*

Renforcement du lien social et (ré)intégration dans la communauté et dans la société

*étude de 2015 publiée dans *The Physician and Sportsmedicine*

Du côté des clubs

LE CLUB EST UN LIEU
DE BIEN-ÊTRE COMPLET !



Accueil
chaleureux



Se sentir bien Équilibre
S'épanouir Booster son moral
Partage Convivialité



Bienveillance



Témoignage



VU PAR UNE DIRIGEANTE

« Dans un club, vous allez retrouver du lien social et participer à des animations. Tout cela fait que vous allez être bien dans votre tête et donc dans votre corps et ça va participer à l'amélioration du traitement et de votre qualité de vie. »

Sandra Bibard,

élu au comité départemental de tennis du Val-d'Oise



Le réseau Santé

Plusieurs structures se sont lancées dans l'aventure Tennis Santé. Elles nous font confiance pour délivrer à leurs patients une offre modulable et sécurisée. Les enseignants peuvent aller sans contrainte au plus près du public pour le déroulement d'une séance adaptée.

[Hôpital Jean-Verdier, Bondy, 93]

Romain Yhuel, enseignant APA

« Cela nous a paru très intéressant parce que la proximité du comité avec Jean-Verdier est pratique pour les patients vivants à Bondy. De plus le prix est très raisonnable et permet de faciliter l'accès à la pratique. La mise en place de tests permet aussi de sécuriser les pratiquants et d'adapter la prise en charge après. »

[Hôtel-Dieu, Paris]

Jean Marc Ouan, éducateur APA à l'Hôtel-Dieu

« Notre objectif, c'est que les patients des programmes de reprise d'activité physique adaptée puissent découvrir des choses qui leur donneront envie de continuer ensuite et on sait que le plaisir rentre en compte dans l'engagement physique. »

[Association de patients]

Ensemble plus forts

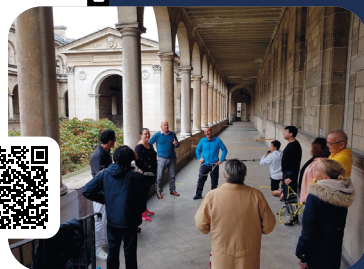
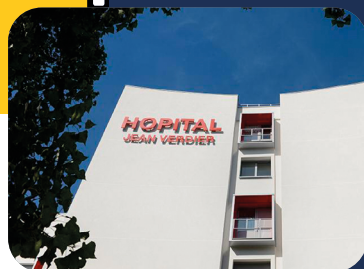
« Ce ne fut que du bonheur »
« Avec l'institut Rafael, avec l'ensemble des patients nous formons une chaîne d'union qui doit servir à tous ceux qui en ont besoin »

[Centre hospitalier de Bligny, 91]

Dr Nathalie Chéron, chef du service hématologie

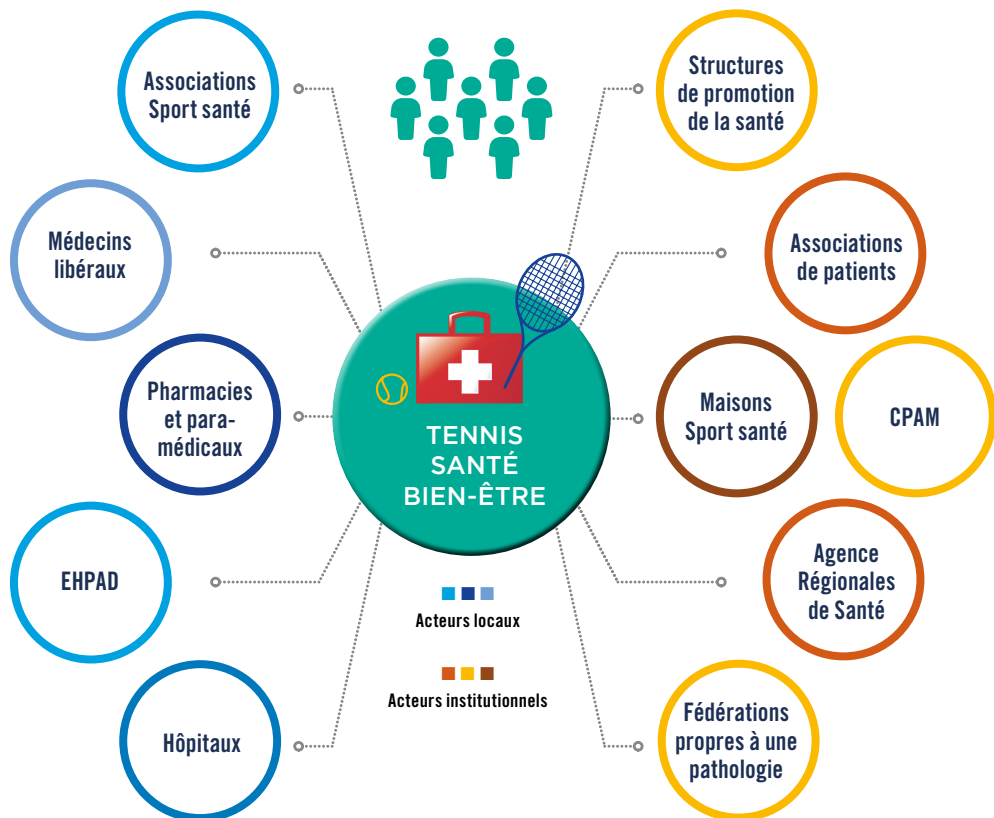
« Je recommande à 100 % aux autres structures de santé de se lancer dans l'aventure, je vois un réel bénéfice. En hémato, ce sont des patients qui sont fragiles, mais il n'y a eu aucun effet secondaire. Je suis très fière de l'avoir fait et oui, on peut le faire pour d'autres malades atteints de maladies chroniques. Souvent les malades me disent : "Docteur, c'est une deuxième vie, une renaissance". »

Témoignages



Les acteurs du réseau

→ Tous peuvent s'impliquer dans le Tennis Santé.



LE DISPOSITIF PRESCRI'FORME

→ Ce dispositif complète le réseau santé. Il donne la possibilité aux médecins traitants de prescrire de l'activité physique adaptée à leurs patients. Le grand public peut aussi localiser, grâce à la plateforme, les associations proposant des séances de sport santé.

La ligue encourage les clubs labellisés Tennis Santé à se référencer sur Prescri'forme.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR ORDONNANCE
EN ÎLE-DE-FRANCE

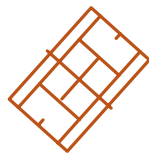


Ma ville

PLUSIEURS VILLES ONT DÉJÀ L'EXPÉRIENCE D'UN CLUB TENNIS SANTÉ ACTIF SUR LEUR TERRITOIRE ET EN FONT UN RETOUR TRÈS POSITIF.



Un Club Tennis Santé est un atout pour les collectivités qui souhaiteraient rejoindre le réseau français des villes Santé de l'OMS.



[Paris]

Geoffroy Boulard,

Maire du XVII^e arrondissement

« Pour la mairie du XVII^e arrondissement, c'est une fierté d'avoir un club titulaire de ce label Club Tennis Santé. On va inviter d'autres clubs à s'emparer de cette thématique très importante pour l'avenir. Cela n'apporte que du plus ! »

Témoignages



[Sevran]

Laurent Chantrelle,

Maire adjoint élu en charge des sports

« Les élus, quels qu'ils soient, doivent répondre aux attentes et aux besoins des usagers et dans ce cadre-là, on y est. On a un club très dynamique qui offre beaucoup d'activités et cette nouvelle opportunité, on l'a forcément saisie, car cela répond à des besoins et des attentes. »



[Fontainebleau]

Daniel Raymond,

Maire adjoint chargé des sports et de la santé

« Aujourd'hui, le sport a pris une nouvelle dimension grâce à cette politique Sport Santé. Le dispositif est monté en puissance petit à petit au point qu'il a été remarqué par la Direction de la Cohésion Sociale et l'ARS qui a nous proposé de devenir partenaire. »

Les Collectivités Territoriales et l'État

LA RÉGION ÎLE-DE-FRANCE
AINSI QUE LES CONSEILS
DÉPARTEMENTAUX
SONT DES PARTENAIRES
INVESTIS. ILS PEUVENT
VENIR EN AIDE PAR LE
BIAIS DE SUBVENTIONS.

Le Ministère de la Santé en collaboration avec le Ministère des Sports a établi la Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024. Ils y affirment que le développement de la pratique d'Activité Physique Adaptée passe par le déploiement des Maisons Sport Santé.

Focus

DE NOMBREUSES MAISONS
SPORT SANTÉ SONT RÉPARTIES
EN ÎLE-DE-FRANCE



*Cliquez ou flashez pour retrouver les clubs
Tennis Santé les plus proches de chez vous*

Ces **Maisons Sport Santé** visent à rapprocher les professionnels de santé et du sport pour faciliter l'orientation et l'accès aux activités physiques et sportives dans le cadre de la prévention primaire. Elles ont aussi pour objectif l'orientation et l'accompagnement des patients atteints de maladies chroniques pour lesquels une activité physique adaptée a été prescrite par le médecin traitant, tout en s'assurant de la sécurité de la pratique.

Grâce au programme Tennis Santé, chacun peut pratiquer le tennis.

Tous les Franciliens peuvent en profiter, quels que soient leurs profil, niveau sportif, âge ou état de santé.

La multiplication des séances de Tennis Santé sur toute l'Île-de-France participera à la dynamisation du territoire. Son adaptabilité pratique et environnementale permet d'agir contre les inégalités sociales et territoriales en se rendant au plus près des publics qui pouvaient se sentir exclus.



PRÉSENTATION DU CLUB



[zone personnalisable]

L'offre Tennis Santé du Club

PRÉSENTATION DE L'OFFRE
AVEC LES DATES ET LES CRÉNEAUX

[zone personnalisable]



*Cliquez ou flashez
pour découvrir le Ten'Up
du Club*

CONTACT DU CLUB

[zone personnalisable]