

OBJECTIFS DU PROJET

Pour les patients :

- Mettre en place une offre au sein du club pour améliorer la santé des patients,
- Entretenir le capital santé des patients,
- Développer l'autonomie sportive des patients,
- Retrouver de la mobilité,
- Éviter la sédentarité,
- Développer la motivation des patients pour la pratique sportive,
- Maintenir ou développer un lien social.

Objectifs numériques :

- Début de l'activité tennis : Septembre 2019,
- Proposer 2 séances d'1 heure 30 au cours de la semaine,
- 4 à 8 patients par cours.

OFFRE TENNIS proposée :

- 25 séances dans l'année,
- 2 Créneaux : Lundi matin et mardi en journée,
- Tests physiques : 3 fois dans l'année afin d'évaluer les progrès des patients,
- Adapter le contenu des séances aux possibilités et au niveau des patients.
 - *Utilisation d'un matériel évolutif.*

Pendant la séance :

Échauffement (15 min) :

- Progressif et adapté,
- Mettre en route le système cardio vasculaire par la marche,
- Échauffement type russe afin de vasculariser les muscles,
- Utilisation d'exercices faisant appel à la coordination pour faire travailler l'ensemble du corps.

Fin de la séance (15 min) :

- Gainage,
- Relaxation,
- Étirement,
- Retour au calme.

Après la séance :

- Reprise des différentes données (FC, Tension...)

PERSONNES RESSOURCES

CLAVIER Christophe : Responsable du projet

BILLET Béatrice : Présidente du club

ZOCHTCENKO Micheline : Responsable de la gestion des adhérents

DEBRE Philippe : Conseiller en Développement coordinateur de la Ligue du Centre Val de Loire et du Loiret

Docteur EMY Philippe : Médecin Référent

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

CLAVIER CHRISTOPHE
06.62.43.22.76
clavier.christophe@aol.com

LIEU

ASPTT Tennis Orléans, Rue des Quinze Pierres
45750 St Pryvé St Mesmin

TARIFS

77 euros (Licences FFT+ FSASPTT comprises)

DEMARRAGE PREVU

Septembre 2019

SEANCES

25 Séances de 1h30 prévues dans l'année.



Tennis Sport Santé Bien-Être

**SUJET DE SANTÉ PUBLIQUE,
LE SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE
EST UNE PRIORITÉ DU MINISTÈRE DES
SPORTS ET DE LA FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE TENNIS.**



SE MAINTENIR EN BONNE SANTÉ GRÂCE À LA PRATIQUE DU TENNIS !

Le projet "Sport Santé Bien-Être" consiste à proposer une offre sportive adaptable à chacun.

Les bienfaits du sport sur la santé sont maintenant reconnus et figurent dans la nouvelle loi santé.

Le sport joue un rôle important dans la prévention des pathologies chroniques et de certains effets dus au vieillissement.

Il est reconnu comme un outil thérapeutique dans un certain nombre de pathologies et à ce titre peut être prescrit par les médecins.

LES ATOUTS DU TENNIS DANS LE CADRE DU TENNIS SPORT SANTÉ BIEN ÊTRE (TSSBE)

- Le tennis est un sport ludique et convivial qui crée du lien social.
- Le tennis est un sport modulable qui permet de s'adapter à tous les publics en offrant une pratique sécurisée. Cela permet aussi d'obtenir de la réussite dès la 1ère séance.
- Le tennis possède de nombreux atouts d'ordre physiologique.

LES BIENFAITS THÉRAPEUTIQUES DU TENNIS SONT NOMBREUX

- Dans les cas de cancers du sein, de la prostate et du colon, « la pratique régulière d'une activité physique réduit la fatigue liée au traitement et à la maladie et diminue le taux des récidives » explique le Docteur Cuvier (oncologue).

- Le rythme du tennis, est excellent **pour les poumons et le système cardiovasculaire**, précise le Professeur Xavier Bigard. Il contribue à l'amélioration de la qualité de la paroi des artères ce qui explique son rôle préventif dans les AVC. Une étude réalisée par un groupe international de chercheurs classe les sports de raquettes comme les plus bénéfiques, montrant une diminution du taux de mortalité d'origine cardio-vasculaire de 56% pour leurs pratiquants.

- Pour les diabétologues l'activité physique est le traitement le plus important **du diabète de type 2**. Le tennis qui combine des efforts d'endurance et de résistance un peu plus soutenus est un sport idéal pour l'équilibre de la glycémie explique le Professeur Etienne Larger.

- En cas de **surpoids-obésité**, l'activité physique permet de développer de la masse musculaire au dépend de la masse grasse. Mais le principal intérêt réside dans l'action bénéfique sur les complications.

- Dans le cadre **du vieillissement** le tennis contribue à maintenir et à améliorer la force musculaire, la condition physique, l'équilibre, ce qui est essentiel dans la prévention des chutes. Le tennis contribue également au maintien de la cognition et de la mémoire en faisant travailler la concentration, l'agilité et la coordination. Le côté ludique et l'aspect social du tennis prend tout son sens pour lutter contre l'isolement et la dépression de la personne âgée.

MISE EN PLACE DU PROJET

Avec l'aide de médecin, la Fédération Française de Tennis et sa Direction Technique Nationale ont développé des formats de jeu sécurisés et adaptés à l'état de santé et à la condition physique de chacun des publics, pour les pratiquants atteints des pathologies suivantes :

- maladies cardiovasculaires,
- diabète de type 2,
- surpoids-obésité,
- cancers localisés
- ou dans le cadre du vieillissement.

Le principe de ces formats de jeu réside dans l'adaptation du terrain et de la balle, ainsi que de la raquette.

- Une balle plus lente laisse le temps aux joueurs non experts d'évaluer son point de chute et son rebond.
- Un terrain réduit en longueur et en largeur limite les déplacements.
- Un filet abaissé facilite la réalisation d'échanges.
- Toutes ces adaptations cumulées autorisent tous les publics, débutants ou non, à pratiquer un « vrai » tennis en prenant du plaisir dès la 1ère séance.