

TENNIS SANTÉ BIEN-ÊTRE

Le Tennis, c'est bon pour la santé !

12/11/2024

Le **TENNIS CLUB DE LA SOURCE** vient de lancer une nouvelle offre en décidant d'organiser et de mettre en œuvre des cycles **Tennis Santé Bien Être**. Il est labellisé « **CLUB TENNIS SANTÉ** » par la FFT.

En effet, **modulable et adaptable** à chacun, quel que soit son âge, son niveau et ses aptitudes physiques, les caractéristiques du tennis constituent de formidables atouts pour le Sport Santé Bien-Etre.

En plus de ses vertus thérapeutiques, le Tennis Santé procure beaucoup de plaisir et contribue au maintien et au développement du lien social.

Sous la dénomination Tennis Sport Santé Bien-Être, ce programme, est ainsi devenu en toute logique un enjeu important de développement pour la FFT et ses ligues.

Sur le terrain, le projet répond en effet aux attentes des clubs et des licenciés, comme l'attestent plusieurs études et la mise en place des premières offres TSSBE par des clubs précurseurs.

L'offre TSSBE au TENNIS CLUB DE LA SOURCE

Notre professeur de tennis **Fabrice ROUTTIER** a suivi en mai et juin 2018 une formation adaptée de 18 heures sur trois jours, organisée par le Comité Départemental du Val d'Oise de la Ligue Ile de France de Tennis, et permettant au Club **d'être labellisé et d'être inscrit sur la Plateforme PRESCRI'FORME accessible sur le site :**

<https://www.prescriforme.fr>

<https://www.monbilansportsante.fr/>



Il s'agit de proposer une activité physique adaptée à des patients souffrant des pathologies ci-après définies. L'objectif principal est de donner accès au sport à des personnes ayant une pathologie médicale qui sont envoyées au club de tennis, sur prescription médicale, pour une activité sportive qui correspond à leur état de santé, un atout pour leur bien être et leur santé.

- **Les pathologies concernées**

- maladies métaboliques : diabète de type 2, surpoids et obésité
- maladies cardiovasculaires
- cancers : cancer du sein, cancer du colon, cancer de la prostate
- maladies respiratoires - Asthme
- effets du vieillissement.

- **Les avantages du tennis pour le TSSBE**

- **Le tennis est accessible à tous et sans danger**

Le tennis présente l'avantage d'être modulable et adaptable à chacun, quel que soit son âge, son niveau et ses aptitudes physiques.

Le tennis, dans une pratique adaptée « tennis santé » ne présente aucun risque spécifique.

- **Le tennis crée du lien social**



Sur le plan psychologique quelle que soit la pathologie, l'aspect ludique et convivial du tennis permet de développer du lien social, élément déterminant pour améliorer l'état psychologique des patients, souvent mis à mal face à la maladie.

- Les bienfaits thérapeutiques du tennis

Dans les cas de cancers du sein, de la prostate et du colon, la pratique régulière d'une activité physique réduit la fatigue liée aux traitements et diminue le nombre des récurrences tout en aidant à ne pas reprendre de poids post traitement.

Pour les maladies cardio-vasculaires, un entraînement physique régulier d'intensité modérée entraîne notamment une baisse de la pression artérielle. Concernant le diabète, l'activité physique régulière est considérée comme un véritable médicament, améliorant la glycémie.

Enfin, l'augmentation de la dépense énergétique permet de réduire la masse grasseuse dans les cas d'obésité. Le principal intérêt réside dans l'action bénéfique sur les complications du surpoids.

Une **loi du 2 mars 2021** qui modifie la loi et le décret de 2017 en élargissant les patients concernés par l'activité physique adaptée (APA) aux personnes atteintes d'une Affection de Longue Durée (ALD) ou d'une maladie chronique ou présentant des facteurs de risques, donne la possibilité aux médecins de prescrire sur ordonnance l'APA comme thérapie non médicamenteuse. La prochaine étape sera d'obtenir le remboursement par la Sécurité sociale.

***"L'activité physique et sportive doit être intégrée dans le parcours de soin:
sa prescription doit être systématique et aussi précoce que possible".***

D'ores et déjà, et dans l'attente d'un remboursement prochain par la Sécurité sociale, de nombreuses mutuelles, comme notamment **HARMONIE MUTUELLE, la MATMUT, la M.A.A.F, la M.A.I.F., la MGEN** proposent à leurs sociétaires en ALD ou accidentés, une garantie « Sport sur ordonnance ». À retrouver sur leurs sites respectifs.

* * * * *

Piloté par **Fabrice ROUTTIER**, moniteur de tennis diplômé d'Etat et formé **TENNIS SANTÉ**, le projet est mené en synergie et en étroite collaboration avec plusieurs médecins membres du Club et notamment avec le Professeur de Médecine **Philippe CASASSUS** et par des médecins partenaires.

Le Club propose des cycles, renouvelables, de **10 heures de cours collectifs de tennis, par groupes de 6 personnes maximum.**

Le montant de l'accès au cours collectifs, par cycle de 10 heures, est de **120 € comprenant une quote-part d'inscription au club pour l'accès à toutes ses installations (court couvert l'hiver et piscine en été) pendant la durée des sessions, hors licence FFT qui est obligatoire (33 €).**

En 2024/2025, les nouveaux membres participant pour la première fois à un cycle bénéficieront d'une remise de 50% ramenant le montant des 10 premières séances à 60€, hors licence FFT.

Retrouvez d'autres informations sur le site de la Ligue Île de France de Tennis <https://tennis-idf.fr>
puis Tennis pour tous et Tennis Santé Bien Être et sur le site du TC SOURCE
<http://www.club.fft.fr/tcsource>

Pour inscription et/ou renseignements, merci de contacter Fabrice ROUTTIER au 06 60 83 91 46.

Avec la participation de

