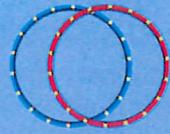


UNE PRATIQUE LUDIQUE POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ
ENCADRÉE PAR UN ENSEIGNANT FORMÉ

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



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 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.

