



Le programme Tennis Santé FFT :

La solution sportive pour vivre bien
longtemps et en bonne santé

LE TENNIS, LA MEILLEURE PRATIQUE SPORTIVE À PRESCRIRE



- L'inactivité est devenue la première cause de mortalité évitable dans le monde.
- L'activité physique peut au contraire diminuer significativement le taux de mortalité prématurée.
- Deux études scientifiques internationales démontrent que le tennis est aujourd'hui l'un des meilleurs sports à pratiquer pour vivre en bonne santé le plus longtemps possible.



Une étude anglo-saxonne* (2016) souligne les bienfaits des sports de raquette dont le tennis, les plaçant devant la natation, le fitness, le cyclisme :

- Diminution du risque de mortalité de **47 %** toutes causes confondues.

- Abaissement du risque de mortalité d'origine cardio-vasculaire de **56 %**.

Une étude danoise** (2018) positionne le tennis comme sport de référence en termes d'allongement de la durée de vie, et ce jusqu'à **9,7 ans** de plus.

*Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults, *British Journal of Sports Medicine*, 2016

** Various Leisure-Time Physical Activities Associated With Widely Divergent Life Expectancies: The Copenhagen City Heart Study, *Mayo Clinic Proceedings*, 2018



LE PROGRAMME TENNIS SANTÉ EN QUELQUES MOTS

La Fédération Française de Tennis a défini, en collaboration avec le corps médical, un programme d'enseignement du tennis dédié aux pratiquants présentant des signes de vieillissement et/ou atteints de diverses pathologies chroniques :

- Artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI)
- Cancer (sein, prostate, colon : formes localisées)
- Coronaropathies
- Diabète de type 2
- Hypertension artérielle (HTA)
- Stress, anxiété et dépression
- Surpoids - obésité



Le programme Tennis Santé permet de pratiquer en interactivité sociale et de manière ludique grâce à l'utilisation d'un matériel évolutif choisi en fonction des capacités physiques de chacun. Le terrain, la balle et la ra-

quette peuvent voir leurs tailles être ajustées afin de faciliter la lecture de trajectoire, de limiter ou non les déplacements et *in fine* de maximiser la réalisation d'échanges. Le plaisir du jeu est donc au rendez-vous dès la première séance.



Les enseignants professionnels de tennis (DE ou DES) en charge de la mise en œuvre pédagogique du programme Tennis Santé ont tous suivi une formation spécifique Tennis Santé proposée par la FFT dans leur ligue respective. Ils peuvent ainsi encadrer de façon individualisée et sécurisée les patients et/ou personnes en situation de vieillissement dans les clubs FFT labellisés « Club Tennis Santé ». Ils assurent également le suivi de ces derniers à l'aide du Pass'sport Tennis Santé FFT qu'ils partagent avec le médecin (généraliste ou spécialiste) de chaque pratiquant.

DE LA CONSULTATION MÉDICALE À LA PREMIÈRE SÉANCE DE TENNIS EN CLUB FFT LABELLISÉ « CLUB TENNIS SANTÉ »

Consultation médicale :

- Prescription médicale de séances de tennis sur ordonnance, avec remise du Pass'sport Tennis santé FFT.
- Recherche des clubs labellisés « Club Tennis Santé » *via* les dispositifs locaux (ex. : Prescri'forme) ou sur la plateforme digitale TEN'UP mise en place par la FFT.

Inscription du patient au programme Tennis Santé :

- Prise de contact avec le club FFT labellisé « Club Tennis Santé » sélectionné.
- Rendez-vous avec le responsable pédagogique du programme Tennis Santé.
- Début du cycle de séances de tennis prescrit sur ordonnance et encadré par un enseignant professionnel de tennis (DE ou DES) préalablement formé à la dispense du programme Tennis Santé FFT.

