

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

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

RÉGULIÈRE

ADAPTÉE

SÉCURISANTE

PROGRESSIVE

# TENNIS SANTÉ



Pour qui ?

CANCER  
HTA  
ARTÉRITE DES  
MEMBRES INFÉRIEURS  
CORONAROPATHIE  
SURPOIDS-OBÉSITÉ  
DIABÈTE DE TYPE 2  
DÉPRESSION  
ASTHME  
BPCO  
ARTHROSE  
MALADIES  
RHUMATISMALES  
ENDOMÉTRIOSE  
VIEILLISSEMENT  
SÉDENTARITÉ  
... à tout âge de la vie

En prévention ou en traitement, parlez-en à votre médecin.  
Et rejoignez notre club labellisé.



## L'offre tennis santé

- **Le tennis est un sport MODULABLE** qui permet de s'adapter à l'âge, à l'état de santé et à la condition physique de chacun.  
Dans son format adapté, le tennis présente **très peu de contre-indications**.
- Les protocoles ont été conçus et **validés par des médecins** référents de chaque spécialité.
- **Les enseignants** professionnels sont **tous diplômés d'État** et **formés au tennis santé** et à la prise en charge de patients atteints de pathologies chroniques.



Vidéo  
enseignants



Accès au document  
**PASS'SPORT TENNIS SANTÉ**

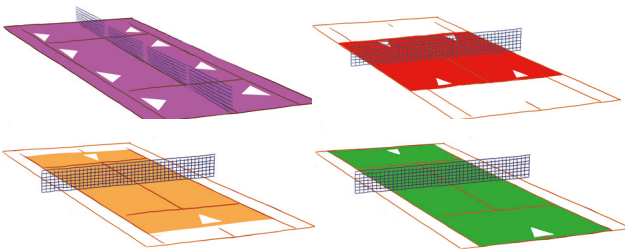


Les enseignants s'engagent en accord avec le pratiquant à remplir régulièrement un carnet de suivi : **Pass'Sport tennis santé** (outil de liaison entre le médecin, le pratiquant et l'enseignant).

## Le matériel adapté/évolutif

- Adaptation de la **taille** des terrains → Permet de **moduler les déplacements**.
- Utilisation de **différents** types de **balles** → Permet de **moduler la vitesse des échanges**.
- Ajustement de la **taille** de la **raquette** → Plus de maniabilité.

→ **RÉUSSITE dès la première séance**



Vidéo Le tennis pour le plaisir

# Effets bénéfiques sur la santé de l'APS et plus particulièrement du tennis

EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA SANTÉ DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE ET PLUS PARTICULIÈREMENT DU TENNIS		
<b>CŒUR &amp; VAISSEAUX</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribue à <b>renforcer la qualité des parois artérielles</b>.</li> <li>• Diminue la pression artérielle et la fréquence cardiaque de repos.</li> </ul>
<b>POUMONS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliore la capacité respiratoire.</li> <li>• Facilite le sevrage tabagique.</li> </ul>
<b>MÉTABOLISME</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmente la masse maigre.</li> <li>• <b>Consomme la graisse musculaire</b> responsable du diabète de type 2 et diminue la glycémie.</li> <li>• Diminue le LDL-cholestérol, les triglycérides ; augmente le HDL-cholestérol.</li> <li>• Réduction, voire suppression, des traitements médicamenteux.</li> </ul>
<b>RHUMATOLOGIE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcement musculaire, amélioration de la souplesse, de la densité osseuse.</li> <li>• <b>Baisse du risque d'ostéoporose</b>.</li> <li>• Améliore les symptômes de l'arthrose.</li> </ul>
<b>PSYCHISME</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baisse du stress et de l'anxiété.</li> <li>• Baisse des symptômes de la dépression.</li> <li>• <b>Développe le lien social</b>.</li> <li>• <b>Améliore l'estime de soi</b>.</li> </ul>
<b>CANCÉROLOGIE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduction du risque de cancer (sein, colon, prostate).</li> <li>• Réduction du risque de récurrence avec un effet dose-réponse (→ 50 %).</li> <li>• Seul traitement validé de la fatigue en oncologie.</li> <li>• Améliore la tolérance aux traitements.</li> <li>• <b>Améliore la qualité de vie</b>.</li> </ul>
<b>HÉMATOLOGIE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préservation de la niche hématopoïétique.</li> <li>• Favorise la reconstitution hématopoïétique.</li> </ul>
<b>VIEILLISSEMENT</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Augmente l'espérance de vie en bonne santé</b>.</li> <li>• Contribue à la <b>prévention des chutes</b>.</li> <li>• Contribue au maintien de l'autonomie.</li> </ul>
<b>CERVEAU</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stimule les fonctions cognitives</b>.</li> <li>• <b>Améliore la mémoire</b>.</li> <li>• Améliore la <b>concentration</b>.</li> <li>• Améliore la <b>réactivité</b>.</li> <li>• Améliore la <b>coordination</b>.</li> </ul>



Vidéo Octobre Rose

# L'INSERM, une expertise collective



## Activité physique – prévention et traitement des maladies chroniques

La balance bénéfico-risque de l'APS est largement favorable lorsqu'elle est pratiquée en respectant les recommandations.

**Le groupe d'experts recommande que la prescription d'activité physique soit systématique et aussi précoce que possible dans le parcours de soins des pathologies chroniques.**





Dossier de presse INSERM

## Études scientifiques internationales

Deux études scientifiques internationales montrent que **le tennis est 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, devant la natation, le fitness, le cyclisme** :

-  - **Diminution** du risque de **mortalité** de **47%** toutes causes confondues.
-  - **Diminution** du risque de mortalité d'origine **cardiovasculaire** de **56%**.

\* 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

**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.

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



Vidéo M6



Les articles



→ **LE TENNIS = LE sport de la longévité !**

## La parole de nos médecins référents



“ Le bénéfice apporté par le tennis est largement supérieur au risque lorsque la pratique est adaptée. ”

**Pr Nicolas MANSENCAL,**  
(service de cardiologie de l'hôpital  
Ambroise-Paré, Boulogne-Billancourt)



“ Le sport a exactement les mêmes effets thérapeutiques que les médicaments qu'on utilise au quotidien pour soigner le diabète. Le tennis est l'un des sports les mieux adaptés au diabète de type 2 de par la combinaison des différents types d'effort qu'il implique. ”

**Pr Étienne LARGER,**  
(service de diabétologie  
de l'hôpital Cochin, Paris)



“ Intégrer le tennis dans le parcours de soins contribue à la réussite de l'hospitalisation post-greffe : sur le plan purement hématologique, sur le plan psychologique avec la reprise de la confiance en soi et sur le plan physique avec l'envie de continuer la pratique sportive. ”

**Dr Nathalie CHÉRON,**  
(service d'hématologie de l'hôpital  
de Bligny, Briis-sous-Forges)



“ Le côté ludique et convivial du tennis est très important ; les effets sont d'autant plus importants sur la qualité de vie qu'il restaure le lien social. Le sport diminue le taux de récurrence et apporte un gros bénéfice sur la fatigue. ”

**Dr Caroline CUVIER,**  
(service d'oncologie  
de l'hôpital Saint-Louis, Paris)



Vidéo Médecins experts

## Témoignages de patients

### • Simone

« J'ai pris beaucoup de plaisir, je redécouvre le plaisir de bouger. Le sport, c'est vraiment le médicament pour la grande jeunesse. »

### • Patiente du club de Mont-Saint-Aignan

[cancer du sein]  
« Je suis parfois arrivée fatiguée, mais je suis toujours repartie requinquée. »

### • Virginie

[cancer du sein]  
« On partage, c'est ma deuxième famille. Et pendant la chimio, faire du sport c'est extraordinaire. Quand on n'en fait pas, on voit la différence. »

### • Marie-Noëlle

[cancer du sein]  
« Cela m'a permis de me rendre compte que j'avais des muscles et qu'en les faisant travailler j'étais beaucoup moins fatiguée. Tout se transformait en énergie, c'était formidable. »

### • Bruno

[séjour post-greffe]  
« C'était vraiment une activité essentielle. »

### • Marcelle (83 ans)

« Cela fait énormément de bien, on sort de chez soi, il y a de l'ambiance. »



Vidéo TF1





## FORMULAIRE DE PRESCRIPTION MÉDICALE SPÉCIFIQUE TENNIS SANTÉ

Je prescris une activité physique et sportive pour un cycle d'1 an dans le cadre du programme tennis santé de la Fédération Française de Tennis, **à adapter en fonction des aptitudes du patient.**

- Dans un club labellisé tennis santé avec un enseignant diplômé d'État, formé au tennis santé et à la prise en charge de patients atteints de pathologies chroniques
- Séances régulières, adaptées, sécurisantes et progressives d'intensité faible à modérée
- Recommandations et limitations éventuelles :

- Limitation de la mobilité articulaire :  Oui  Non (*si oui, précisez*)

.....

- Douleurs :   .....

.....

- Autres : .....

.....

.....

.....

.....

Je soussigné(e), Docteur .....

certifie avoir examiné

Mr/Mme ..... né(e) le .....

et atteste à ce jour, de l'absence de contre-indication à la pratique d'une activité physique et sportive adaptée.

LIEU .....

CACHET PROFESSIONNEL

SIGNATURE

DATE .....

**La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas actuellement donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.**



Prescription FFT

## Le label « Club Tennis Santé »

Les clubs peuvent se voir accorder le label « Club Tennis Santé » s'ils disposent d'un **enseignant professionnel** de tennis DE/DES **formé au tennis santé** et s'ils proposent au moins une séance adaptée **hebdomadaire**, tout en faisant un suivi avec les médecins prescripteurs.

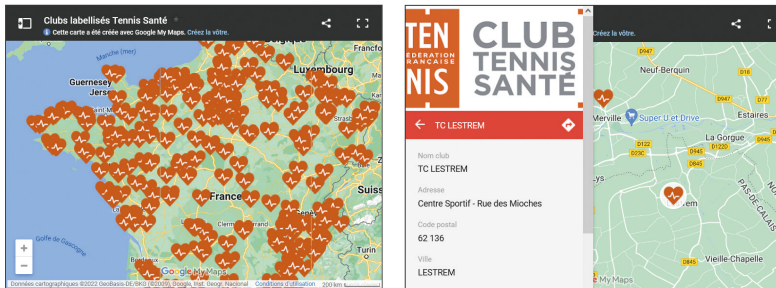
Le label est un **gage de sécurité** pour le patient et pour le médecin prescripteur.

Les clubs labellisés sont référencés sur le site Internet **www.fft.fr**, ainsi que sur la plateforme Ten'UP.



Lien vers la cartographie des clubs labellisés

<https://www.fft.fr/index.php/les-clubs-labellises-tennis-sante>



## Votre « Club Tennis Santé »

**Nom du club**

Adresse du club

**Pour tout renseignement, contacter :**

prénom, nom, téléphone, mail du contact tennis santé dans le club

