



**DOSSIER DE PRESSE**  
**LE TENNIS SANTÉ**  
La pratique sportive  
bénéfique pour la santé

*«La santé est au bout de la raquette»*  
Christian Forbin, médecin fédéral  
en charge de la diversité sociale

# Le tennis au service de la santé, un véritable enjeu de santé publique

Le tennis est un sport qui contribue au bien-être physique, mental et social, les trois composantes de la définition de la santé. Il se révèle, en effet, être en tête dans les études internationales en termes de bénéfices pour la santé<sup>1</sup>. Facteur de prévention, il est aussi un véritable outil thérapeutique dans la lutte contre les maladies chroniques et le vieillissement. Il peut se jouer à tous les âges et quel que soit son passé sportif.

La FFT a ainsi créé un programme adapté et sécurisé destiné à tous les publics, notamment aux personnes atteintes de certaines pathologies chroniques et/ou concernées par le vieillissement : **le Tennis Santé**.



## La FFT, une fédération innovante dans le développement du sport santé

Dès 2014, la Fédération Française de Tennis a réuni une partie de ses entités (le pôle fédéral, la direction technique nationale, la commission fédérale médicale et celles des ligues) pour mettre en place le programme Tennis Santé, en accord avec les recommandations du CNOSE. Son objectif est alors de prévenir et de réduire les facteurs de risque ainsi que les limitations fonctionnelles liées à la maladie. La FFT a ainsi collaboré avec des médecins spécialistes

– le docteur Caroline Cuvier (oncologue), le professeur Étienne Larger (endocrinologue) et le professeur Nicolas Mansencal (cardiologue) – afin d'élaborer des protocoles adaptés aux différents publics cibles. Depuis 2016, l'activité physique et sportive (APS) est reconnue dans le Code de santé publique comme une thérapeutique non médicamenteuse pouvant être prescrite par les médecins.



## Le Tennis Santé : outil thérapeutique, plaisir et lien social

Le programme Tennis Santé est adapté aux personnes concernées par le vieillissement et/ou atteintes de diverses pathologies chroniques :

- artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI);
- hypertension artérielle (HTA);
- coronaropathies;
- surpoids et obésité;
- diabète de type 2;
- stress, anxiété, dépression;
- cancer (sein, prostate, colon);

- pathologies articulaires (arthrose, spondylarthrite, polyarthrite);
- bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO).

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

## Chiffres clés

La pratique du tennis, c'est :



une diminution du risque de mortalité de

**47 %**

(toutes causes confondues)\*



un abaissement du risque de mortalité d'origine cardio-vasculaire de

**56 %\***



un allongement de la durée de vie de ses pratiquants jusqu'à

**9,7 ans\*\***

Le programme Tennis Santé, ce sont :



**850**

bénéficiaires en moyenne chaque année



**124 clubs**

FFT labellisés « Club Tennis Santé » au 20 novembre 2020



près de

**400**

enseignants formés

\* Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80306 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 Tennis Santé : une pratique adaptée, personnalisée et sécurisée

La FFT contribue à la santé de ses pratiquants grâce au développement du Tennis Santé. Le Tennis Santé doit savoir s'adapter à l'âge et à l'état de santé de chacun. Pour cela et afin de garantir une pratique sécurisée, une formation fédérale a été mise en place dans chaque ligue.



## Le trinôme : l'acteur du déploiement du programme national

Le développement du programme Tennis Santé au niveau national repose sur un trinôme présent dans chaque ligue depuis janvier 2018. Ces trinômes sont composés d'un médecin référent, d'un enseignant diplômé d'État et d'un conseiller en développement. Ils ont pour mission la formation des enseignants, la recherche de financements, la prise de contact au niveau des différents réseaux et l'accompagnement des clubs volontaires, notamment, dans la procédure de labellisation Club Tennis Santé.

Les trinômes ont bénéficié au Centre National d'Entraînement de la FFT d'une formation fédérale Tennis Santé leur donnant toutes les clés et informations pour initier la pratique du Tennis Santé dans leur région.

Chaque année, la FFT réunit l'ensemble des trinômes formateurs dans un but de formation continue et de partage d'expérience. Cela leur permet également de se tenir informés des évolutions du projet sport santé au niveau national.



## L'enseignant : la clé du succès de la pratique

Les formations Tennis Santé sont pour l'instant réservées aux enseignants professionnels de Tennis (DE ou DES).

À l'issue de cette formation, l'enseignant doit connaître les caractéristiques très générales des principales pathologies chroniques et des effets du vieillissement, être capable

d'encourager les comportements favorables à la santé, d'évaluer les capacités physiques de chacun, de concevoir une séance adaptée la plus ludique possible, d'encourager et de motiver, d'établir régulièrement un bilan et transmettre les informations au médecin prescripteur.



## Les séances de Tennis Santé : des moments de plaisir et de partage

Sous la forme d'une séance collective hebdomadaire rassemblant huit joueurs maximum, les enseignants s'appuient sur un matériel évolutif qui permet à chaque pratiquant, novice ou non, de réaliser des échanges et de s'amuser dès la première séance. Ce matériel s'adapte alors à l'état de santé, à l'âge et aux capacités physiques de chacun :

- terrains de taille variable
- filets de hauteur modulable
- balles plus lentes
- raquettes de taille adaptée

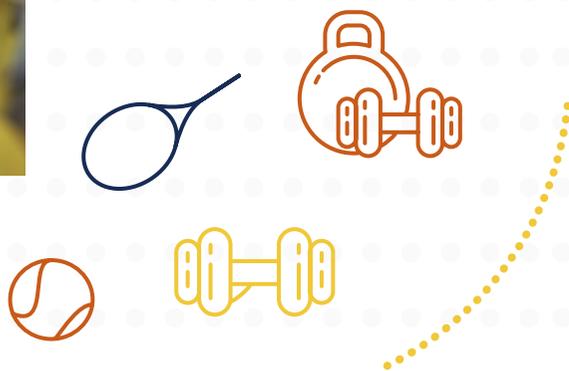
permettant ainsi de limiter les déplacements et de faciliter les échanges.

Ces séances débutent toujours avec un temps suffisant réservé à l'accueil. L'enseignant doit prendre le temps de s'informer sur la forme et les éventuels problèmes de chacun. Après l'énoncé des objectifs de la séance, l'échauffement qui est un temps très important peut commencer. L'enseignant doit aussi chercher à développer tous les éléments de la condition physique : endurance, force musculaire, équilibre, souplesse. Tout au long de la séance, l'enseignant devra respecter les trois principes fondamentaux d'une séance sport-santé :

- adaptation à chacun,
- progressivité,
- et enfin plaisir et réussite.

Retour au calme et debriefing clôturent la séance dans un dernier moment de convivialité.

Ecoute, vigilance et bienveillance doivent faire partie de l'ADN de l'enseignant.



## L'inscription et le suivi du pratiquant

Pour participer à ce programme adapté, les personnes atteintes d'une pathologie doivent consulter leur médecin généraliste ou spécialiste. Ce dernier a alors la possibilité de prescrire des séances de Tennis Santé en tant qu'activité physique adaptée à la pathologie et aux capacités physiques de chacun.

Actuellement, le niveau de prise en charge est lié au fonctionnement de chaque région et plusieurs solutions

existent, notamment à travers les mutuelles, les assurances, les associations de patients et le dynamisme des municipalités.

Un Pass'Sport Tennis Santé FFT est remis au pratiquant lors de son premier rendez-vous avec le responsable pédagogique du Club Tennis Santé. Ce support va permettre le suivi et la liaison entre le pratiquant, l'enseignant et le médecin.

# Le Tennis Santé : une pratique au plus proche de chacun

En proposant ce programme Tennis Santé, la FFT a la volonté de proposer une offre visible et lisible au grand public et au secteur médical.



## L'accompagnement de la FFT aux acteurs du Tennis Santé

Pour permettre au plus grand nombre de clubs de proposer ce programme répondant à un vrai besoin, la FFT, ses ligues et ses comités départementaux peuvent les accompagner et leur apporter des subventions.

En plus de son budget annuel doté de 70 000 €, la FFT peut subventionner les clubs engagés dans le développement du Tennis Santé et participant, par exemple, aux Trophées des actions solidaires, opération qui récompense les clubs ayant réalisé une action qui favorise la pratique du tennis, notamment dans le domaine de la santé. En 2019, elle a ainsi récompensé 55 clubs FFT dans la catégorie «Tennis Santé». Ces derniers ont été subventionnés par la FFT à hauteur de 53 172 € au global, soit une aide financière de 46 172 € et une aide matérielle de 7 000 €. (kit tennis santé).

Au-delà de ce soutien financier, les clubs peuvent être accompagnés par la FFT, les ligues et les comités départementaux grâce à des aides matérielles, pédagogiques et administratives, dont la prise en charge de la licence FFT ou encore l'aide au montage du projet.



## La labellisation des clubs : un gage de qualité

Au 20 novembre 2020, 124 clubs FFT ont obtenu leur labellisation Club Tennis Santé. Soumis à un cahier des charges strict, ce label garantit une pratique individualisée et sécurisée du tennis. Pour l'obtenir, le club doit justifier, notamment, de la présence au sein de son équipe pédagogique d'un enseignant professionnel de tennis diplômé d'État ayant suivi la formation Tennis Santé FFT.

Cette labellisation, accessible régulièrement tout au long de l'année, certifie la pratique du Tennis Santé dans un cadre adapté et sécurisé.

Les Clubs Tennis Santé ont accueilli cette année environ 850 bénéficiaires. De nombreux autres clubs sont en cours de labellisation à travers la France.

## Les clubs labellisés, terrains de jeu du Tennis Santé



Pour trouver un Club Tennis Santé adapté à leurs besoins, les pratiquants peuvent se référer aux ligues et/ou aux comités départementaux de tennis, aux réseaux sport santé locaux, tels que Prescriforme en Île-de-France, ou encore consulter la liste complète sur le site [fft.fr](http://fft.fr).

De plus, ces clubs sont identifiés sur l'application mobile gratuite de la FFT Ten'Up grâce à un pictogramme spécial. Pour découvrir ce programme, un reportage sur trois clubs labellisés est également disponible sur la [chaîne YouTube de la FFT](#).



**NOVEMBRE 2020**

**Fédération Française de Tennis**

2, avenue Gordon-Bennett - 75016 PARIS

Tél.: 01 47 43 48 00

**CONTACTS PRESSE**

**Nicolas BEAUDELIN**

Tél.: 01 47 43 48 15 - [nbeaudelin@fft.fr](mailto:nbeaudelin@fft.fr)

**Emmanuelle LEONETTI**

Tél.: 01 47 43 56 37 - [mleonetti@fft.fr](mailto:mleonetti@fft.fr)



1920 - 2020