

TCRAS : Club labellisé Tennis Santé



05.11.2019



La labellisation « Club Tennis Santé »



Sujet de santé publique, le Sport Santé est une priorité du ministère des sports et de la **Fédération Française de Tennis**

En **Octobre 2019**, le Tennis Club des Rocailles Arve et Salève a fait partie des 9 clubs de la Ligue ARA à obtenir la labellisation « Club Tennis Santé » de la FFT. **Référent Club : Jérémy Gilabert**

Ce label vient récompenser les efforts fait par le club de Reignier-Esery depuis plusieurs années en faveur du tennis adapté. Ceci en proposant à des personnes en situation de handicap, souffrant de maladies chroniques ou bien encore de personnes en rééducation, une thérapie basée sur les vertus du sport.

Cette initiative est portée par **Michel Lasalle** Président depuis 2004 qui souhaitait proposer une activités sportive adaptée, dans un cadre verdoyant à des personnes dont les victoires ne se comptabilisent pas en sets gagnés mais en petits progrès quotidiens dans leur volonté de se « sentir mieux »(physiquement, mentalement et socialement).

L'accent est mis sur le plaisir et le jeu, les résultats obtenus sont prodigieux comme peuvent en témoigner les joueurs eux-mêmes, mais aussi les éducateurs spécialisés et les encadrants dont le dévouement est largement récompensé par le bonheur visible sur les visages des participants.

Le « Tennis pour tous » à Reignier-Esery, c'est une réalité

Une grande mission : la santé



- Enjeu de santé publique, le Sport **Santé est une priorité** du **Ministère des sports**.
- Piloté par le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), le projet "**Sport Santé Bien Être**" consiste à proposer une offre sportive adaptable aux caractéristiques individuelles et médicales de chacun.
- Les bienfaits du sport sur la santé sont maintenant reconnus et figurent dans la nouvelle loi santé. Le sport joue un rôle important dans la **prévention** des maladies chroniques et de certains effets dus au vieillissement. Il est reconnu comme un **outil thérapeutique** dans le traitement de ces maladies chroniques et à ce titre il peut être prescrit par les médecins.
- **L'INSERM** (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) a été sollicité par le ministère des Sports pour réaliser une expertise sur les maladies chroniques afin d'apporter un éclairage scientifique et de formuler des recommandations :
 - « L'activité physique et sportive doit être intégrée dans le parcours de soin: sa prescription doit être systématique et aussi précoce que possible » INSERM
- Le tennis possédant beaucoup d'atouts, la Fédération Française de Tennis (FFT) en fait une priorité et souhaite ainsi jouer un rôle majeur dans le développement du Sport Santé Bien Être.
- Avec le principe du tennis évolutif développé dès les années 90 qui utilise différentes tailles de balles, de raquettes et de terrains, le tennis peut être pratiqué par tous quel que soit son âge, son passé sportif, son état de santé .

Les atouts du tennis dans le cadre du Tennis Santé



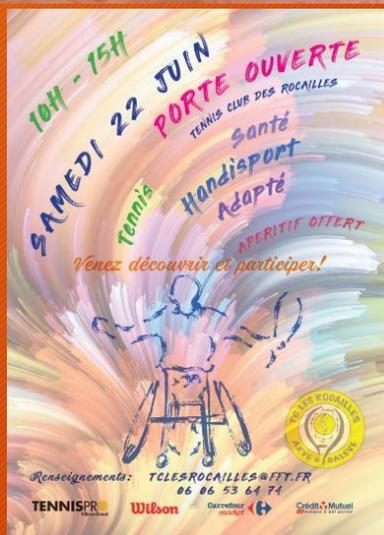
- Le tennis est un sport ludique et convivial qui crée du **lien social**. La notion de jeu et de plaisir contribue non seulement à un bon état de santé mais répond à l'enjeu n°1 du Sport-Santé à savoir obtenir l'adhésion du public afin qu'il intègre la pratique de cette activité dans son mode de vie.
- Le tennis est un sport modulable qui permet de s'adapter à **tous les publics** en offrant une pratique sécurisée.
- Une balle plus lente laisse le temps aux joueurs non experts d'évaluer son point de chute et son rebond.
- Un terrain réduit en longueur et en largeur limite les déplacements.
- Un filet abaissé facilite la réalisation d'échanges.
- Toutes ces adaptations cumulées autorisent tous les publics, débutants ou non, à pratiquer un « vrai » tennis en prenant du plaisir dès la 1ère séance.
- Le tennis possède de nombreux atouts d'ordre **physiologique**.

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 au traitement et à la maladie et diminue le taux des récurrences » explique le Docteur Cuvier (oncologue).
- "Le rythme du tennis, est excellent pour les **poumons et le système cardiovasculaire**", précise le Professeur Xavier Bigard. Il contribue à l'amélioration de la qualité de la paroi des artères ce qui explique son rôle préventif dans les AVC. Une étude réalisée par un groupe international de chercheurs classe les sports de raquettes comme les plus bénéfiques, montrant une diminution du taux de mortalité d'origine cardio-vasculaire de 56% pour leurs pratiquants. Pour les diabétologues l'activité physique est le traitement le plus important du **diabète** de type 2. « Le tennis qui combine des efforts d'endurance et de résistance un peu plus soutenus est un sport idéal pour l'équilibre de la glycémie", explique le Professeur Etienne Larger.
- En cas de **surpoids-obésité**, l'activité physique permet de développer de la masse musculaire au dépend de la masse grasse. Mais le principal intérêt réside dans l'action bénéfique sur les complications. Dans le cadre du **vieillessement** le tennis contribue à maintenir et à améliorer la force musculaire, la condition physique, l'équilibre, ce qui est essentiel dans la prévention des chutes.
- Le tennis contribue également au maintien de la **cognition et de la mémoire** en faisant travailler la concentration, l'agilité et la coordination. Le côté ludique et l'aspect social du tennis prend tout son sens pour lutter contre **l'isolement et la dépression** de la **personne âgée**

Le Tennis adapté à Reignier - Photos



Le Tennis adapté à Reignier - Témoignages



Carole 40 ans handicapé depuis la naissance déficience intellectuelle
Le tennis la calme elle est moins impulsive
Elle en fait depuis 5 ans
« CAROLE : depuis que je fais du tennis je suis moins impulsive, j'arrive plus à travailler en équipe au niveau boulot et enfin je comprends plus l'humour
Grâce au tennis j'ai fait beaucoup de progrès !! »

Enzo 16 ans handicapé depuis la naissance syndrome cérébelleux et épileptique
Ça lui apporte une détente il adore le tennis. depuis quand il fait du tennis ?

« maman d'Enzo : je suis super heureuse que mon Enzo en situation d'handicap puisse faire un sport adapté, surtout du tennis qui lui permet de bien se concentrer et contrôler ses tremblements »

LG membre du Comité:

Je pense que l'existence du tennis adapté est une grande fierté pour les adhérents du TCR.
C'est très utile à ceux qui bénéficient de ces cours adaptés et encadrés, quelque soient leurs parcours, on peut constater des progrès considérables tant au point de vue physique qu'au point de vue de la confiance en soi et du mental. Et quand la tête va, tout va !

C'est également gratifiant pour le Club qui montre ainsi son ouverture et fais office d'exemple à l'échelle Départementale.
L'activité sportive doit être ouverte à tous, quelque soit le niveau ou les motivations, elle doit être source d'épanouissement.
Je suis content que l'on parvienne à faire cohabiter différents publics sur le Club même si ce n'est pas toujours facile.

D'un point de vue personnel je ne suis pas spécialement investit auprès du Tennis adapté mais je serai toujours là pour un coup de main.
J'ai beaucoup de respect pour ceux qui donnent de leur temps pour aider les autres.
J'en ai tout autant pour les gens en souffrance qui se lance le défi de progresser et d'avancer. »

Rejhane 26 ans je ne sais pas écrire ni lire
le tennis me plaît beaucoup grâce au tennis j'arrive plus a me concentrer

Deborah 37 ans handicapé depuis 6 ans
Syndrome cérébelleux . Elle fait du tennis depuis 2 ans. Ça lui apporte une liberté sur cette maladie, un oubli sur les difficultés de la journée un air d'oxygène la fierté d'y arriver et l'envie d'aller plus loin.

« Deborah : moi on m'avais dit que je ne pourrais pas remarquer qu'ils ne savaient pas comment je ne savais plus allait faire je n'avais plus confiance en moi peur de tomber, je ne savais plus quoi penser je voyait tous en négatif !! Mon fils m'a parlé de madame Lasalle qui était prof au collège de Reignier et a parlé du club de tennis et par curiosité j'ai essayé et depuis 2 ans je revis et depuis j'arrive à me déplacer à aimé le sport »

Stéphanie 48 ans
j'aime beaucoup le tennis je m'amuse bien et j'aime bien courir j'adore rigoler avec les copains

Le Tennis adapté à Reignier - Organisation



- .Plusieurs groupes d'adolescents et d'adultes
- .3 cycles de 11 séances par an avec ESAT « Le Monthoux » de Vétraz-Monthoux



.Types de handicaps : Autisme, trisomie, scoliose sévère, handicap mental, hémiplégie, épilepsie, traumatisme crânien sévère, syndrome cérébelleux, obésité, anorexie, cancers...

Planning 2019-2020

Lundi de 14h à 15h Fabien

Mardi de 9h00 à 10h00 : Possibilité de tennis santé suite à accident cardio-vasculaire.

de 10h00 à 12h00 travail avec Carole, Gaëlle, Déborah et Christelle en tennis santé, adapté, handisport.

Mercredi de 17h30 à 18h45 tennis santé avec Enzo et Jean Christophe au gymnase.

Jedi de 9h00 à 11h00 ESAT 74 tennis santé et adapté (3 groupes de 8 à 12 personnes)

de 14h00 à 15h30 tennis adapté.

Vendredi de 13h30 à 15h00 tennis adapté et santé et 1 semaine sur 2

de 15h30 à 17h00 tennis adapté.

Projet : Mise en place un créneau pour les dames en suivi cancérologique (Fanny).

.Le référent Tennis santé est notre **DE - Jérémy Gilabert** (Formé en Sport Santé, Bien-être, Handisport)

Merci spécial aux encadrants : Michel, Jocelyne, Patrick, Fanny, Benjamin





TEN
FEDERATION
FRANCAISE
NIS

CLUB
TENNIS
SANTÉ



TCRAS- LG 30.10.19