

Tous les mois,
retrouvez l'actualité
du comité des Yvelines
de tennis dans votre hebdo

Le comité des Yvelines de tennis :
Chemin du Parc-des-Sports 78810 Feucherolles
Tél. : 01.30.54.51.12 - comite.yvelines@fft.fr
www.comite.fft.fr/yvelines
www.facebook.com/comitedesyvelinesdetennis

Les Yvelines,
Terre de
tous les
tennis

TENNIS

COMITÉ
YVELINES

Sport santé - bien-être : le tennis sur ordonnance

En introduisant le « sport sur ordonnance », la loi santé de 2016 reconnaît pour la première fois l'activité physique, dont les effets bénéfiques sont confirmés par toutes les études épidémiologiques, comme outil de Santé Publique.

Ainsi, dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une maladie de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.

La Fédération Française de Tennis inscrit le Sport Santé comme l'un de ses principaux objectifs. Le programme participe à la prévention des effets du vieillissement et lié aux pathologies métaboliques ; diabète type 2, obésité, cancers après accords des cancérologues (sein, prostate, colon, poumons), pathologies cardiovasculaires (HTA, AOMI).

Maximiser le plaisir de jouer

Les objectifs de séance sont de maximiser le plaisir de bouger, de partager, de s'amuser tout en minimisant les risques associés à l'exercice physique. Le Comité des Yvelines de tennis s'associe au projet, s'implique dans le déploiement du programme et accompagne chaque club dans le montage des projets.

Sous la responsabilité de la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale, le site internet lasanteparlesport.fr vise à regrouper toutes les informations pour permettre au grand public et au corps médical de s'informer dans ce domaine, de



Lise Brizard et Xavier Lefebvre

référencer les offres et de certifier les clubs ou associations de la Région.

Le Tennis Club de Saint Cyr l'Ecole s'est lancé dans l'aventure, et propose depuis quelques semaines un créneau Tennis Sport Santé. Accompagné de Loïc Napoléon, président du club et de Lise Brizard, dirigeante active au sein du club, Xavier Lefebvre, l'enseignant référent, nous explique sa démarche. « Depuis 3 ans, en collaboration avec l'Hôpital de Charcot à St Cyr, je m'occupe d'enfants en difficultés sociales. Je me suis ainsi ouvert à un autre public que les cours traditionnels. Intéressant et enrichissant, j'ai souhaité m'ouvrir à un autre enseignement, celui du Tennis Sport Santé Bien Etre. » Lise, référent pour les questions administratives, coordonne le projet. « Notre club est certes un club de loisir et de compétition pour des adhérents en

pleine possession de leur moyen mais nous souhaitons vraiment l'ouvrir à tous publics, déclare-t-elle. La santé par le sport est un thème majeur et encore plus en ces temps de crise sanitaire. De plus Xavier était très motivé par le sujet et il a suivi la formation pour pouvoir le mettre en place. Notre duo est important, Je vois cela comme un accompagnement actif dans tout ce qui concerne la rédaction d'un projet, la demande de subvention, et le lien avec la municipalité. »

La pratique fait un bien fou à mon élève

Xavier poursuit : « J'ai profité du confinement pour suivre la formation initiée par la Ligue Ile de France. Mes dirigeants me font confiance et m'accompagnent pour monter le projet. Quelques semaines après ma formation, un de mes élèves m'expliquait qu'il devait arrêter le tennis, car son cancer du sein

le contraignait à ne plus se servir de son bras droit au moins temporairement. Je lui ai proposé d'apprendre le tennis de sa main gauche. Il a d'abord été surpris, a pris rendez-vous avec son médecin, sensibilisé au Sport sur Ordonnance, il lui a fait une prescription.

veaux créneaux en semaine et en journée. »

Le tennis est un sport pour tous

« Le sport en général peut aider et apporter un bien être au corps mais aussi à l'esprit. Nos « anciens » doivent aussi pou-



Son ordonnance certifie que l'état de santé de mon élève nécessite qu'il pratique un sport adapté à sa pathologie, et notamment, l'apprentissage des gestes du tennis avec le membre gauche.

Depuis, il joue deux fois trente minutes par semaine. Je suis à l'écoute de son ressenti physique, je module l'intensité et j'ajuste le volume en fonction de son traitement et de sa fatigue. Nous en sommes à 4 cours particuliers et je suis déjà étonné des progrès. Je constate que la pratique du Tennis influe sur son état psychologique et physique, cela lui fait un bien fou.

Nous sommes des éducateurs sportifs, notre rôle est d'apporter quelque chose de plus, le Tennis apporte un bien être, un équilibre psychologique. Mon objectif pour la suite est de monter des partenariats avec des maisons de retraites, des hôpitaux ou des associations qui accompagnent les personnes atteintes du cancer. Je souhaite proposer une offre Tennis Santé, et mettre en place un enseignement à des patients atteints de différentes pathologies. Les dirigeants et moi-même sommes prêts à accueillir des groupes et à ouvrir de nou-

voir se faire plaisir mais aussi les personnes atteintes de maladie ou en convalescence », souligne le président.

Suite à cette motivation commune, Lise a fait une demande de subvention à l'Agence Nationale du sport (ANS) que le club a obtenue. « Nous souhaitons aujourd'hui créer un cours de tennis sport santé convivial pour des séniors de plus de 65 ans pour les maintenir en bonne forme physique et mentale à travers une activité tennistique. Nous avons pour projet de contacter les structures ou associations accueillant ce type de public. La crise sanitaire et toutes ses contraintes ont ralenti ce projet, mais il reste néanmoins un de nos objectifs à moyen terme. Nous envisageons dans un premier temps d'obtenir la labellisation du club ce qui nous permettra d'en faire la promotion et de donner de la visibilité sur ce projet. Nous réfléchissons sur la manière de mettre en avant le démarrage des séances avec l'élève de Xavier, en interne auprès de nos adhérents, et en externe. Nous avons la volonté de faire grandir ce projet et ainsi donner une autre vision du tennis que celle d'un sport élitiste. Le tennis est sport pour tous et adapté à tous. »

ÉDITO

« Tous solidaires ! »

Après plusieurs mois de confinement depuis le mois de mars, puis un été déconfiné où la vie des clubs avait repris pour le plus grand plaisir de tous, la recrudescence des cas de Covid a imposé un nouveau confinement dès le mois d'octobre.

Malgré les contraintes, les dirigeants bénévoles des clubs et les enseignants ont fait preuve de solidarité vis-à-vis de leurs adhérents et d'inventivité pour les faire participer à la vie de leur club, et continuer d'avoir une activité physique pour se préparer à la reprise.



Francis Eveillard, président du Comité des Yvelines de tennis.

Depuis le 28 novembre, les adultes sont de nouveau autorisés à pratiquer leur sport en extérieur, en loisir ou en cours collectifs encadrés par un enseignant dans les clubs, dans le respect d'un protocole qui garantit une pratique la plus sûre.

Nous espérons tous que cette première étape sera rapidement suivie d'une autre qui autorisera la pratique en court couvert, mais aussi la reprise de la compétition pour tous, après une année 2020 au cours de laquelle ni les moins de 18 ans, ni les adultes n'ont pu participer aux championnats régionaux ni nationaux, en dehors des circuits professionnels.