



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** (il y a très peu de contre-indications).

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**.

Bienfaits thérapeutiques

Les bienfaits thérapeutiques du tennis sont nombreux :

- 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 sport est une thérapie efficace et sans effet indésirable contribuant au bien-être et à l'amélioration de la santé. Je le recommande à tout âge et pour toute pathologie. Mais toujours supervisé par un médecin.

- En 2016, une étude anglo-saxonne portant sur plus de 80 000 personnes et publiée dans le British Journal of Sports Medicine souligne les bienfaits des sports de raquette dont le tennis. Résultat : les sports de raquette sont numéro 1 devant la natation, le fitness, le cyclisme.
- En 2018, une étude danoise publiée dans la revue Mayo Clinic Proceedings et fondée sur un panel de plus de 8 000 personnes met en avant le tennis, sport de référence en termes d'allongement de la durée de vie, et ce jusqu'à 9,7 années de plus.
- Diminution du risque de mortalité de 47 % toutes causes confondues.
- Abaissement du risque de mortalité d'origine cardiovasculaire de 56 %.



Le matériel d'aujourd'hui permet de proposer à chacun une balle, une raquette et une situation de jeu adaptée à la santé du joueur. Vous progressez facilement, pour prendre un maximum de plaisir rapidement.



Au 23 avril 2021, ce sont désormais **214 clubs** qui sont labellisés "Club Tennis Santé", dont le Saint Cyr Tennis club.

Vidéos :

[Sport et Santé : le tennis pour le plaisir | FFT - YouTube](#)

[Ligue Ile de France de Tennis : Le Sport Santé Bien-Être - YouTube](#)

[Le programme TENNIS SPORT SANTE BIEN ETRE - Ligue Nouvelle Aquitaine de Tennis - YouTube](#)

[TENNIS SANTÉ - ENSEIGNANTS - YouTube](#)

Xavier LEFEBVRE

Moniteur de tennis, formé à la pratique du tennis santé

- Moniteur enseignant de tennis au SCTC depuis de nombreuses années au club de Saint Cyr l'Ecole, pour tous publics, adultes, jeunes, séniors.
- Cours de tennis adaptés aux élèves en situation de handicap et en difficulté psychologique de l'Hôpital Charcot.
- Je propose des séances adaptées pour améliorer la santé des personnes souffrant de pathologies chroniques, en toute sécurité et de manière ludique. J'ai suivi la formation sport santé.
- Des séances de tennis santé le **mardi de 11h à 12h**, et le **vendredi de 11h à 12h** sont déjà en cours avec un groupe de séniors du club de tennis du St Cyr l'école.

Pour votre santé, venez pratiquer le tennis dans notre club !