



**CLUB  
TENNIS  
SANTÉ**



# TENNIS SANTÉ BIEN-ÊTRE

**Le Tennis, c'est bon pour la santé !**

Le **TENNIS CLUB DE COUTAINVILLE** va lancer très prochainement une nouvelle offre de Bien-Être et proposer des cycles **Tennis Santé Bien Être**.

En effet, **modulable, sécurisé et adaptable** à chacun, quel que soit son âge, son niveau et ses aptitudes physiques, les caractéristiques du tennis constituent de formidables atouts pour le Sport Santé Bien-Être.

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

## L'offre TSSBE au TENNIS CLUB DE COUTAINVILLE

Notre moniteur de tennis **Hélène LAFOSSE** a suivi en juillet 2021 une formation adaptée sur trois jours, organisée par la Ligue de Normandie Ile de Tennis, et permettant au Club **d'être labellisé**.

Il s'agit de proposer une activité physique adaptée à des patients souffrant des pathologies ci-après définies. L'objectif principal est de donner accès au sport à des personnes ayant une pathologie médicale qui sont envoyées au club de tennis, sur prescription médicale, pour une activité sportive qui correspond à leur état de santé, un atout pour leur bien être et leur santé.

- **Les pathologies concernées**

- maladies métaboliques : diabète de type 2, surpoids et obésité
- maladies cardiovasculaires
- cancers : cancer du sein, cancer du colon, cancer de la prostate
- maladies respiratoires - Asthme
- effets du vieillissement.

- **Les avantages du tennis pour le TSSBE**

- **Le tennis est accessible à tous et sans danger**

Le tennis présente l'avantage d'être modulable et adaptable à chacun, quel que soit son âge, son niveau et ses aptitudes physiques.

Le tennis, dans une pratique adaptée « tennis santé » ne présente aucun risque spécifique.

- **Le tennis crée du lien social**

Sur le plan psychologique quelle que soit la pathologie, l'aspect ludique et convivial du tennis permet de développer du lien social, élément déterminant pour améliorer l'état psychologique des patients, souvent mis à mal face à la maladie.

- **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 aux traitements et diminue le nombre des récurrences tout en aidant à ne pas reprendre de poids post traitement.

Pour les maladies cardio-vasculaires, un entraînement physique régulier d'intensité modérée entraîne notamment une baisse de la pression artérielle. Concernant le diabète, l'activité physique régulière est considérée comme un véritable médicament, améliorant la glycémie.

Enfin, l'augmentation de la dépense énergétique permet de réduire la masse grasseuse dans les cas d'obésité. Le principal intérêt réside dans l'action bénéfique sur les complications du surpoids.

Une loi et un décret récemment publié donnent la possibilité aux médecins de prescrire sur ordonnance l'activité physique adaptée comme thérapie non médicamenteuse, mais exclusivement aux patients reconnus en affection longue durée (ALD). La prochaine étape sera d'obtenir le remboursement par la Sécurité sociale.

*"L'activité physique et sportive doit être intégrée dans le parcours de soin:  
sa prescription doit être systématique et aussi précoce que possible".*

D'ores et déjà, dans la Manche, nous avons la chance d'être partenaire de **PLANETH Patient**, plateforme Normande de coordination, d'information, d'orientation et de référence d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP). Son objectif est d'améliorer, de déployer et de rendre visible et accessible l'offre d'éducation thérapeutique sur l'ensemble de la Région à tous les acteurs (patients, professionnels de santé, partenaires...). Conjointement au programme d'éducation thérapeutique, une des missions attribuées sur le Territoire de la Manche, est la mise en œuvre d'un dispositif Sport Santé sur Ordonnance dans le respect du Décret 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée (APA) prescrite par le médecin traitant atteints d'une affection longue durée.



**PLANETH Patient**

Plateforme Normande  
d'Éducation Thérapeutique

[www.planethpatient.fr](http://www.planethpatient.fr)



[www.sportsantenormandie.fr](http://www.sportsantenormandie.fr)

Dans le cadre de la convention signée avec le TC COUTAINVILLE, PLANETH Patient s'engage à rémunérer le prestataire pour ses séances encadrées d'APA, sur présentation de justificatifs, sur la base de 5 € par séance réalisée pour un total de 24 séances, soit au maximum 120 €.

Le TC COUTAINVILLE est aussi inscrit sur la plateforme régionale SPORT SANTÉ NORMANDIE et ainsi répertorié dans l'Annuaire régional des associations et structures proposant une activité physique adaptée.

Par ailleurs, dans l'attente d'un remboursement prochain par la Sécurité sociale, de nombreuses mutuelles, comme notamment **HARMONIE MUTUELLE**, la **MATMUT**, la **M.A.A.F**, la **M.A.I.F.**, la **MGEN** proposent à leurs sociétaires en affectation de longue durée ou accidentés, une garantie « Sport sur ordonnance », non négligeable. Cf. sur leurs sites respectifs.

*Piloté par **Hélène LAFOSSE**, monitrice de tennis diplômée d'Etat et formée TENNIS SANTÉ, le projet sera mené en synergie et en étroite collaboration avec plusieurs médecins membres du Club et par d'autres médecins, kinésithérapeutes ou pharmaciens partenaires des plateformes ci-dessus.*

*Le TCC propose des cycles, renouvelables, de 12 séances d'une heure de cours collectifs de tennis, par groupes de 5 personnes maximum.*

*Le montant de l'accès aux cours collectifs est de 144 € par cycle de 12 heures comprenant une quote-part d'inscription au Club pour l'accès au tennis pendant la durée des cycles, hors licence annuelle FFT 2022 qui est obligatoire (30€).*

**Pour renseignements et/ou inscriptions, merci de contacter Hélène LAFOSSE au 06 31 13 24 33**



# Tennis Club de Coutainville



**« Une activité adaptée et sécurisée »**

**Cycles de 12 séances délivrés par une monitrice diplômée labellisée FFT**

**sur prescription médicale et recommandations de médecins partenaires « Sport sur ordonnance »**

**Club labellisé FFT-PARTENAIRE PLANETH PATIENT** [www.planethpatient.fr](http://www.planethpatient.fr)  
Inscrit sur l'annuaire en ligne de SPORT SANTÉ NORMANDIE [www.sportsantenormandie.fr](http://www.sportsantenormandie.fr)

**Pour inscriptions et/ou renseignements, merci de contacter**

**Hélène LAFOSSE au 06 31 13 24 33**

18 avenue des Tennis – 50230 AGON-COUTAINVILLE

[www.tenniscoutainville.fr](http://www.tenniscoutainville.fr)



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