



Vendredi 29 juin 2018
Mardi 3 juillet 2018



Le Sport Santé Bien-être dans mon Club de Tennis

Présentation aux Clubs des Hauts de France



Présentation : Le Tennis Sport Santé Bien-être

Mise en place du Tennis Sport Santé et Bien-Être : le TSSBE

Introduction

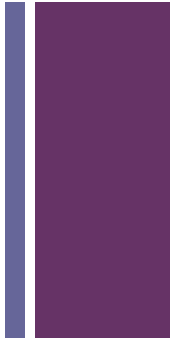
Le cadre légal

Les objectifs de santé et les intérêts publics

Les pathologies concernées :

Obésité – Diabète – HTA – AOMI – Le vieillissement - Les cancers

Présentation de l'Action « Sport Santé et Bien être avec le Tennis »





Mise en place du Tennis Sport Santé et Bien-Être : le TSSBE

■ I) Les ressources-Club nécessaires :

- Accueil, Club-house, vestiaires
- Professeur de tennis BE formé au TSSBE
- Séances encadrées par une infirmière confirmée ou autres professionnel de santé comme Kiné, ergothérapeute ou médecin détaché.
- Terrains de tennis, salle de gym/musculation, salle de réunion/bureau
- Kit de TSSBE
- Matériels médicaux (tensiomètre/appareil de lecture glycémique)
- Personnel d'accueil
- Trousse de secours/premiers soins (gants, désinfectant, pansements, défibrillateur en état de marche)
- Terrains balisés (pour distances de marche métrées)
- Restauration sur place (menu rédigé avec l'aide d'une diététicienne « Menu Sport Santé Bien Être»)
- Communication : passeport Santé Bien Être, Presse, réseaux sociaux ...



Présentation : Le Tennis Sport Santé Bien-être

Mise en place du Tennis Sport Santé et Bien-Être : le TSSBE

- II) Un cycle de TSSBE dans mon Club : l'exemple du TSBV
 - Durée d'un cycle : 20 semaines réparties sur 9 mois consécutifs selon un calendrier établi (en tenant compte des congés et des vacances scolaires)
 - Description du cycle :
 - Inscription initiale à l'accueil du Club
 - Prise d'un rendez vous initial avec le Professeur avant le début de l'activité (agenda spécifique)
 - Le rendez vous initial permet d'évaluer la condition physique, la motivation et les objectifs de la personne, le Passeport TSSBE devra être pré-rempli pour cet entretien.
 - Possibilité de former 2 groupes selon le niveau d'intensité physique
 - Le Cycle débutera par une séance de Tests
 - Puis 17 séances de Tennis Sport Bien Être « standart » de 1h30 chacune
 - Une 2^{ème} séance de Tests aura lieu en milieu de cycle
 - Une 3^{ème} séance de Tests concluera le cycle



Présentation : Le Tennis Sport Santé Bien-être



■ - Description d'une séance de Tests :

■ 30 à 40 minutes de Tests composés de

- Souplesse
- Endurance (marche de 6 minutes)
- Force musculaire
- Equilibre

■ 1h d'exercices moins intensifs qu'une séance « standart »

■ Fin

■ - Description d'une séance « standart » :

■ 1h30 d'exercices adaptés : échauffement, marche, exercices sans balle , échanges avec balles, ...

■ Chaque séance est régulièrement ponctuée de pauses et de périodes de réhydratation afin d'évaluer la tolérance de chaque participant

■ Fin

Chaque séance est encadrée par un Professeur formé au TSSBE et par un professionnel de santé qualifié



Présentation : Le Tennis Sport Santé Bien-être

Mise en place du Tennis Sport Santé et Bien-Être : le TSSBE

■ III) Restauration :

- Le TSBV proposera chaque midi , un menu « sport Santé et Bien Être »
- Celui-ci aura été validé par une diététicienne
- Le Tarif sera réduit pour les participants au Cycle TSSBE

■ IV) Tarification :

- Adhésion au Club : 60 € par an (Licence FFT incluse)
- Adhésion au Cycle de TSSBE : 10 € / mois pendant 9 mois
- Repas à la charge du participant (5€) sur inscription préalable
Menu « Sport Santé Bien Être »



Mise en place du Tennis Sport Santé et Bien-Être : le TSSBE

■ V) Qui peut participer au Tennis Sport Santé et Bien Être ?

Les Pré-requis :

- Ouvert à tous à priori
- Ouvert en priorité aux patients :
 - Porteur d'une ALD (Affection Longue Durée)
 - De plus de 65 ans
 - Sans activité sportive « intensive » par ailleurs
- Être adressé par un médecin
- Être porteur d'un certificat de non contre-indication à la pratique sportive avec éventuellement des restrictions à certains gestes (ex : dans les cancers du sein) ou certains efforts intenses (AOMI)
- Être en possession d'un Passeport rempli par le patient et par le médecin qui l'adresse
- Venir en tenue sportive
- Avoir une attitude coopérative et respectueuse envers les autres participants au Cycle



Présentation : Le Tennis Sport Santé Bien-être

Mise en place du Tennis Sport Santé et Bien-Être : le TSSBE

■ VI) Le Professeur formé au TSSBE : son rôle

- Tenue d'un agenda pour la prise de rendez vous initial (avant le début de l'activité)
- Prise de connaissance des éléments médicaux motivant la participation du patient au Cycle TSSBE
- Préparation de la séance et du matériel et tenir un agenda de présence
- Ranger le matériel et raccompagner les participants
- Réaliser les bilans intermédiaires (3^{ème} et 6^{ème} mois) lors des séances de tests
- Établir un calendrier annuel avec la répartition des séances à venir (dates des séances « standards » et des séances de tests)
- Réaliser 1 séance de test 1 fois par mois si besoin (en fonction des dates d'entrée des participants dans le Cycle)
- Constitution des groupes selon 2 principaux critères :
 - Groupe A : AOMI, obésité et vieillissement avec échauffement long et activité très modérée
 - Groupe B : Diabète, HTA et Cancer avec les participants les plus actifs pour des séances plus intensives
 - Certains participants pourront même être orienté vers des groupes d'adultes débutants, sous condition.



Présentation : Le Tennis Sport Santé Bien-être

Mise en place du Tennis Sport Santé et Bien-Être : le TSSBE

■ VI) La communication :

- Programme national d'information mis en place par la FFT
- Établir une relation_presse avec les journaux du secteur (Voix du Nord, Observateur, ...)
- Utiliser les réseaux sociaux du Club (Newsletter, Facebook, ...) et en ce rapprochant des Facebook locaux tel que « Tous les Valenciennois ici »
- Contacter les médecins du secteur / les associations de patients / les centres de rééducation / les chefs de pôle des services hospitaliers concernés par l'action
- Mise en place d'une compétition sportive ouverte aux professions de santé (médecins, kinés, infirmiers, ...) en format court sous la forme d'un TMC ou d'un tournoi plus classique sur 2 semaines
- Profitez de cette compétition pour organiser une soirée d'information et de sensibilisation vers les professions de santé et vers les dirigeants de clubs voisins
- Édition de T-Shirt



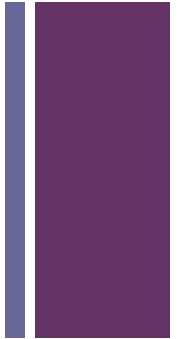
Présentation : Le Tennis Sport Santé Bien-être

Mise en place du Tennis Sport Santé et Bien-Être : le TSSBE

■ VII) Le budget et l'aide au financement du TSSB :

■ Le Budget prévisionnel :

- Pour 2 séances par semaine de 1h30 sur 20 semaines
(jeudi matin et/ou vendredi après-midi)
- Encadrement : Professeur 2h par séance (15 min d'accueil et de préparation – 1h30 de terrain – 15 min de rangement et de débriefing)
- Encadrement : Infirmière 2h par séance (prise de TA , Dextro, ...)
- Achat Kit TSSBE
- Location des terrains et mise à disposition d'un personnel d'accueil au Club
- Achat trousse de secours
- Organisation d'un Tournoi réservé aux Professions de Santé (lots, remise des prix)
- Soirée d'information sur le TSSBE au Club (envoi des courriers, intervenant et coût du repas)





Présentation : Le Tennis Sport Santé Bien-être

Mise en place du Tennis Sport Santé et Bien-Être : le TSSBE

- VII) Le budget et l'aide au financement du TSSB : (suite)

- Les aides au financement :
 - CNDS
 - ARS / Mutuelle
 - Appel à projet FFT / Ligue
 - Réseau Sport Santé Régional / DRJS
 - Club
 - Municipalité / Communauté d'Agglomération
 - Les cotisations des participants
 - La CAF – La Petite Enfance
 - Le Privé ? (équipement sportif, matériel santé, ...)

