



# PASS'SPORT

## TENNIS SANTÉ BIEN-ÊTRE





# ÉDITO



**Le Pass'Sport Tennis Santé Bien-Être** de la Fédération Française de Tennis est le carnet de suivi de votre parcours d'activités physiques dans le cadre d'une prescription sport santé.

Il rassemble les informations utiles à tous les acteurs impliqués et vous accompagnera tout au long de votre parcours tennis.

Cet outil permet de faire la liaison avec les différents professionnels : votre médecin prescripteur et votre éducateur tennis santé.

Ce livret comprend les tests d'évaluation utilisés par les éducateurs :

- test de Ricci & Gagnon, questionnaire d'autoévaluation permettant de déterminer votre profil (inactif, actif ou très actif);

- tests d'évaluation de la condition physique mesurant force, souplesse, équilibre et endurance.

Ces évaluations régulières leur permettront de vous suivre de manière personnalisée, de vous orienter et d'adapter régulièrement les séances de tennis qui vous seront proposées.

Ainsi, vous serez accompagné(e), à votre rythme, par un enseignant diplômé d'État DE/DES formé tennis santé avec un programme adapté vous permettant de pratiquer le tennis de manière efficace, sécurisée et progressive, tout en prenant du plaisir !

# FICHE PATIENT



NOM : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....



## INFORMATIONS MÉDICALES À REMPLIR AVEC MON MÉDECIN

Date : .....

Lieu : .....

Médecin : .....

.....

Poids (kg) : .....

Taille (cm) : .....

IMC\* : .....

Tour de taille (cm) : .....

• Tension au repos (mm Hg) :  
.....

• Fréquence cardiaque au repos  
(pulsations par minute) :  
.....

• Nombre d'heures d'activité  
physique par semaine  
(ménage, jardinage,  
bricolage, marche, vélo, etc.) :  
.....

• Combien d'étages  
pouvez-vous monter  
sans vous arrêter ? .....

\*IMC = poids (en kg) / taille au carré (en mètres)

# FORMULAIRE DE PRESCRIPTION MÉDICALE SPÉCIFIQUE TENNIS SANTÉ

Je prescris une activité physique et sportive pour un cycle d'un an dans le cadre du programme tennis santé de la Fédération Française de Tennis, à **adapter en fonction des aptitudes du patient/pratiquant**.

• Dans un club labellisé tennis santé avec un enseignant diplômé d'État formé au tennis santé et à la prise en charge de patients atteints de pathologies chroniques.

• Séances régulières, adaptées, sécurisantes et progressives d'intensité faible à modérée.

• Recommandations et limitations éventuelles :

- Limitation de la mobilité articulaire :  Oui  Non (si oui, précisez)

- Douleurs :  Oui  Non (si oui, précisez) .....

- Autres : .....

Je soussigné(e), docteur ....., certifie avoir examiné Mr/Mme ....., né(e) le ....., et atteste à ce jour de l'absence de contre-indication à la pratique d'une activité physique et sportive adaptée.

LIEU .....

DATE .....

CACHET PROFESSIONNEL

SIGNATURE

**La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas actuellement donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.**

# BILAN SPORTIF SANTÉ INITIAL

À la reprise d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive.

Lieu de réalisation du bilan : .....

Date : .....

## QUESTIONNAIRE DE RICCI & GAGNON MODIFIÉ

Cf. annexe 1 page 24

Score - (A) Comportements sédentaires :

Score - (B) Activités physiques de loisir (dont sport) :

Score - (C) Activités physiques quotidiennes :

Total (A)+(B)+(C) :

Légende : Moins de 18 points : inactif - Entre 18 et 30 points : actif - Plus de 35 points : très actif

## RÉSULTATS DES TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Cf. annexe 2 page 28

### 1/ SOUPLESSE



Résultat test souplesse avant debout

Score à remplir

### 2/ ENDURANCE



Résultat test marche de 6 minutes

Score à remplir

### 3/ FORCE MUSCULAIRE



Résultat test résistance des cuisses

Score à remplir

### 4/ ÉQUILIBRE



Résultat test équilibre sur une jambe

Score à remplir

# ÉVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ INITIAL

Commentaires de l'éducateur tennis santé : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Attentes du patient/pratiquant : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# BILAN SPORTIF SANTÉ À 3 MOIS APRÈS LA REPRISE

À 3 mois après la reprise d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive.

Lieu de réalisation du bilan : .....

Date : .....

## QUESTIONNAIRE DE RICCI & GAGNON MODIFIÉ

Cf. annexe 1 page 24

Score - (A) Comportements sédentaires :

Score - (B) Activités physiques de loisir (dont sport) :

Score - (C) Activités physiques quotidiennes :

Total (A)+(B)+(C) :

Légende : Moins de 18 points : inactif - Entre 18 et 30 points : actif - Plus de 35 points : très actif

## RÉSULTATS DES TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Cf. annexe 2 page 28

### 1/ SOUPLESSE



Résultat test  
souplesse  
avant debout

Score à remplir

### 2/ ENDURANCE



Résultat test  
marche  
de 6 minutes

Score à remplir

### 3/ FORCE MUSCULAIRE



Résultat test  
résistance  
des cuisses

Score à remplir

### 4/ ÉQUILIBRE



Résultat test  
équilibre  
sur une jambe

Score à remplir

# ÉVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ À 3 MOIS

Commentaires de l'éducateur tennis santé : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Attentes du patient/pratiquant : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# BILAN SPORTIF SANTÉ À 6 MOIS APRÈS LA REPRISE

À 6 mois après la reprise d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive.

Lieu de réalisation du bilan : .....

Date : .....

## QUESTIONNAIRE DE RICCI & GAGNON MODIFIÉ

Cf. annexe 1 page 24

Score - (A) Comportements sédentaires :

Score - (B) Activités physiques de loisir (dont sport) :

Score - (C) Activités physiques quotidiennes :

Total (A)+(B)+(C) :

Légende : Moins de 18 points : inactif - Entre 18 et 30 points : actif - Plus de 35 points : très actif

## RÉSULTATS DES TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Cf. annexe 2 page 28

### 1/ SOUPLESSE



Résultat test  
souplesse  
avant debout

Score à remplir

### 2/ ENDURANCE



Résultat test  
marche  
de 6 minutes

Score à remplir

### 3/ FORCE MUSCULAIRE



Résultat test  
résistance  
des cuisses

Score à remplir

### 4/ ÉQUILIBRE



Résultat test  
équilibre  
sur une jambe

Score à remplir

# ÉVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ À 6 MOIS

Commentaires de l'éducateur tennis santé : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Attentes du patient/pratiquant : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# BILAN SPORTIF SANTÉ À 9 MOIS APRÈS LA REPRISE

À 9 mois après la reprise d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive.

Lieu de réalisation du bilan : .....

Date : .....

## QUESTIONNAIRE DE RICCI & GAGNON MODIFIÉ

Cf. annexe 1 page 24

Score - (A) Comportements sédentaires :

Score - (B) Activités physiques de loisir (dont sport) :

Score - (C) Activités physiques quotidiennes :

Total (A)+(B)+(C) :

Légende : Moins de 18 points : inactif - Entre 18 et 30 points : actif - Plus de 35 points : très actif

## RÉSULTATS DES TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Cf. annexe 2 page 28

### 1/ SOUPLESSE



Résultat test  
souplesse  
avant debout

Score à remplir

### 2/ ENDURANCE



Résultat test  
marche  
de 6 minutes

Score à remplir

### 3/ FORCE MUSCULAIRE



Résultat test  
résistance  
des cuisses

Score à remplir

### 4/ ÉQUILIBRE



Résultat test  
équilibre  
sur une jambe

Score à remplir

## ÉVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ À 9 MOIS

Commentaires de l'éducateur tennis santé : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Attentes du patient/pratiquant : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# BILAN SPORTIF SANTÉ À 12 MOIS APRÈS LA REPRISE

À 12 mois après la reprise d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive.

Lieu de réalisation du bilan : .....

Date : .....

## QUESTIONNAIRE DE RICCI & GAGNON MODIFIÉ

Cf. annexe 1 page 24

Score - (A) Comportements sédentaires :

Score - (B) Activités physiques de loisir (dont sport) :

Score - (C) Activités physiques quotidiennes :

Total (A)+(B)+(C) :

Légende : Moins de 18 points : inactif - Entre 18 et 30 points : actif - Plus de 35 points : très actif

## RÉSULTATS DES TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Cf. annexe 2 page 28

### 1/ SOUPLESSE



Résultat test  
souplesse  
avant debout

Score à remplir

### 2/ ENDURANCE



Résultat test  
marche  
de 6 minutes

Score à remplir

### 3/ FORCE MUSCULAIRE



Résultat test  
résistance  
des cuisses

Score à remplir

### 4/ ÉQUILIBRE



Résultat test  
équilibre  
sur une jambe

Score à remplir

# ÉVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ À 12 MOIS

Commentaires de l'éducateur tennis santé : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Attentes du patient/pratiquant : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



DU SPORT,  
OUI,  
MAIS PAS  
N'IMPORTE  
COMMENT



- 1 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUTE DOULEUR**  
dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort\*.
- 2 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUTE PALPITATION CARDIAQUE**  
survenant à l'effort ou juste après l'effort\*.
- 3 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUT MALAISE**  
survenant à l'effort ou juste après l'effort\*.
- 4 JE RESPECTE TOUJOURS UN ÉCHAUFFEMENT ET UNE RÉCUPÉRATION DE 10 MINUTES**  
lors de mes activités sportives.
- 5 JE BOIS RÉGULIÈREMENT 3 À 4 GORGÉES D'EAU PENDANT LA SÉANCE**
- 6 J'ÉVITE LES ACTIVITÉS INTENSES PAR DES TEMPÉRATURES EXTÉRIEURES À -5°C OU +30°C**  
et lors des pics de pollution.
- 7 JE NE FUME JAMAIS 1 HEURE AVANT**  
ni 2 heures après une pratique sportive.
- 8 JE NE CONSOMME JAMAIS DE SUBSTANCES DOPANTES**  
et j'évite l'automédication en général.
- 9 JE NE FAIS PAS DE SPORT INTENSE SI J'AI DE LA FIÈVRE**  
ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvres + courbatures).
- 10 JE FAIS RÉGULIÈREMENT LE POINT AVEC MON MÉDECIN**










*\*quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiaque.*

## QUELQUES CONSEILS UTILES

- Ne venez pas à jeun.  
Si possible, mangez au moins 2 heures avant la séance.
- Munissez-vous d'une tenue de sport adaptée à la température :
  - survêtement;
  - collants ou short;
  - tee-shirt;
  - chaussures de tennis (pas de running);
  - chaussettes blanches;
  - serviette, etc.
- Amenez votre bouteille d'eau : il est nécessaire que vous puissiez vous hydrater avant, pendant et après la séance.
- Prévoyez quelques morceaux de sucre, en cas de nécessité.
- Adoptez les conseils de votre médecin avant la pratique sportive.



## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET/OU SPORTIVE

<b>CŒUR &amp; VAISSEAUX</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribue à <b>renforcer la qualité des parois artérielles</b>.</li> <li>• Diminue la pression artérielle et la fréquence cardiaque de repos.</li> </ul>
<b>POUMONS</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliore la capacité respiratoire.</li> <li>• Facilite le sevrage tabagique.</li> </ul>
<b>MÉTABOLISME</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmente la masse maigre.</li> <li>• <b>Consomme la graisse musculaire</b> responsable du diabète de type 2 et diminue la glycémie.</li> <li>• Diminue le LDL-cholestérol, les triglycérides ; augmente le HDL-cholestérol.</li> <li>• Réduction, voire suppression, des traitements médicamenteux.</li> </ul>
<b>RHUMATOLOGIE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcement musculaire, amélioration de la souplesse, de la densité osseuse.</li> <li>• <b>Baisse du risque d'ostéoporose</b>.</li> <li>• Améliore les symptômes de l'arthrose.</li> </ul>
<b>PSYCHISME</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baisse du stress et de l'anxiété.</li> <li>• Baisse des symptômes de la dépression.</li> <li>• <b>Développe le lien social</b>.</li> <li>• <b>Améliore l'estime de soi</b>.</li> </ul>
<b>CANCÉROLOGIE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduction du risque de cancer (sein, colon, prostate).</li> <li>• Réduction du risque de récurrence avec un effet dose-réponse (→ 50 %).</li> <li>• Seul traitement validé de la fatigue en oncologie.</li> <li>• Améliore la tolérance aux traitements.</li> <li>• <b>Améliore la qualité de vie</b>.</li> </ul>
<b>HÉMATOLOGIE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préservation de la niche hématopoïétique.</li> <li>• Favorise la reconstitution hématopoïétique.</li> </ul>
<b>VIEILLISSEMENT</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Augmente l'espérance de vie en bonne santé</b>.</li> <li>• Contribue à la <b>prévention des chutes</b>.</li> <li>• Contribue au maintien de l'autonomie.</li> </ul>
<b>CERVEAU</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stimule les fonctions cognitives</b>.</li> <li>• <b>Améliore la mémoire</b>.</li> <li>• Améliore la <b>concentration</b>.</li> <li>• Améliore la <b>réactivité</b>.</li> <li>• Améliore la <b>coordination</b>.</li> </ul>



### Commentaires de l'éducateur tennis santé

Date	Commentaires



### Commentaires du médecin

Date	Commentaires



### Notes du pratiquant

Date	Commentaires



# ANNEXES



## ANNEXE 1 :

**Test** d'autoévaluation

## ANNEXE 2 :

**Tests** de condition physique



## TEST D'AUTOÉVALUATION RICCI & GAGNON

TEST D'AUTOÉVALUATION  
(D'APRÈS J. RICCI ET L. GAGNON, UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL,  
MODIFIÉ PAR F. LAUREYNS ET JM. SÉNÉ)

Le questionnaire d'autoévaluation permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif.

Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

### (A) COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?

- Plus de 5 h ..... 1
- 4 à 5 h ..... 2
- 3 à 4 h ..... 3
- 2 à 3 h ..... 4
- Moins de 2 h ..... 5

TOTAL (A) :  points

### (B) ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORT)

Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?

- Non ..... 1
- Oui ..... 5

À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?

- 1 à 2 fois/mois ..... 1
- 1 fois/semaine ..... 2
- 2 fois/semaine ..... 3
- 3 fois/semaine ..... 4
- 4 fois/semaine ..... 5

Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?

- Moins de 15 minutes ..... 1
- 16 à 30 minutes ..... 2
- 31 à 45 minutes ..... 3
- 46 à 60 minutes ..... 4
- Plus de 60 minutes ..... 5

Habituellement, comment percevez-vous votre effort ?  
(le chiffre 1 représentant un effort très facile  
et le chiffre 5 un effort difficile)

- 1 ..... 1
- 2 ..... 2
- 3 ..... 3
- 4 ..... 4
- 5 ..... 5

TOTAL (B) :  points

Légende : 1 point 2 points 3 points 4 points 5 points

### (C) ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES

Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?

- Légère..... **1**
- Modérée ..... **2**
- Moyenne ..... **3**
- Intense ..... **4**
- Très intense ..... **5**

En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers (bricolage, jardinage, ménage, etc.) ?

- Moins de 2h..... **1**
- 3 à 4 h ..... **2**
- 5 à 6h..... **3**
- 7 à 9h..... **4**
- Plus de 10h..... **5**

Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?

- Moins de 15 minutes..... **1**
- 16 à 30 minutes ..... **2**
- 31 à 45 minutes ..... **3**
- 46 à 60 minutes ..... **4**
- Plus de 60 minutes..... **5**

Légende : 1 point 2 points 3 points 4 points 5 points

Combien d'étages en moyenne montez-vous à pied chaque jour ?

- Moins de 3 ..... **1**
- 3 à 5 ..... **2**
- 6 à 10 ..... **3**
- 11 à 15 ..... **4**
- Plus de 16..... **5**

TOTAL (C) :  points

TOTAL (A)+(B)+(C) :  points

### RÉSULTATS

Moins de 18 points ..... *Inactif*

Entre 18 et 35 points ..... *Actif*

Plus de 35 points ..... *Très actif*

## TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

## 1/ SOUPLESSE



Résultat test  
souplesse  
avant debout

## 2/ ENDURANCE



Résultat test  
marche  
de 6 minutes

3/ FORCE  
MUSCULAIRE

Résultat test  
résistance  
des cuisses

## 4/ ÉQUILIBRE



Résultat test  
équilibre  
sur une jambe

## 1/ PREMIER TEST : SOUPLESSE

FLEXION DU TRONC EN AVANT  
(SOUPLESSE AVANT DEBOUT)

- But** Mesurer la souplesse du tronc et la chaîne postérieure des membres inférieurs
- Matériel** Aucun
- Consignes** Debout, jambes tendues, fléchissez le tronc et amenez vos mains le plus bas possible (sans plier les jambes) avec un mouvement de bascule du buste vers l'avant progressif et sans secousse.
- Mesures** Voir le tableau ci-dessous

## Où vous situez-vous ?

<b>Hommes</b>	Vous touchez le sol les doigts fermés	5
	Le bout des doigts touche le sol	4
	Le bout des doigts touche le cou de pied	3
	Le bout des doigts atteint le bas des tibias	2
	Le bout des doigts atteint le milieu des tibias	1
<b>Femmes</b>	Les paumes des mains touchent le sol	5
	Vous touchez le sol les poings fermés	4
	Le bout des doigts touche le sol	3
	Le bout des doigts touche le cou de pied	2
	Le bout des doigts atteint le bas des tibias	1

Source : HEPA

2/ DEUXIÈME TEST : ENDURANCE

**TEST 6 MINUTES DE MARCHÉ  
(PERMET UNE ÉVALUATION  
DE L'APTITUDE D'ENDURANCE)**



- But** Évaluer l'endurance cardio-respiratoire et la mobilité
- Matériel** Un parcours plat que l'on a pu étalonner par des plots ; un chronomètre.
- Consignes** Après un échauffement, le sujet doit parcourir en marchant le plus de mètres possible en 6 minutes.
- Mesures** Longueur parcourue et nombre de pulsations cardiaques sont mesurés en fin d'épreuve.

**Où vous situez-vous ?**

	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice
<b>Hommes</b>	839 m	789 m	738 m	689 m	638 m	5
	801 m	751 m	700 m	651 m	600 m	4
	763 m	713 m	662 m	613 m	562 m	3
	725 m	675 m	624 m	575 m	524 m	2
	686 m	636 m	585 m	535 m	485 m	1

<b>Femmes</b>	777 m	719 m	661 m	603 m	546 m	5
	742 m	684 m	626 m	568 m	511 m	4
	707 m	649 m	591 m	533 m	476 m	3
	672 m	614 m	556 m	498 m	441 m	2
	638 m	580 m	522 m	464 m	407 m	1

Source : Paul L. Enricht et Duane L. Sherill

3/ TROISIÈME TEST : FORCE MUSCULAIRE

**TEST DEBOUT-ASSIS 30 SECONDES  
(FORCE AU NIVEAU DES MEMBRES INFÉRIEURS)**



- Attention !** Pour ce test, s'assurer que la personne n'a pas de problèmes d'équilibre liés à un étourdissement et qu'elle n'est jamais victime de perte de connaissance. Il est recommandé une grande vigilance (une personne doit être prête à intervenir) si perte d'équilibre.
- But** Mesurer la force des membres inférieurs et la capacité des muscles à se contracter pour produire un mouvement
- Matériel** Une chaise avec dossier sans accoudoir placé contre un mur ou de façon à la maintenir immobile ; un chronomètre.
- Consignes** Faire des flexions assis-debout pendant une période de 30 secondes, bras en croix sur la poitrine. (Par debout, on entend être redressé et genoux tendus).
- Mesures** On compte le nombre de levées.

**Où vous situez-vous ?**

	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice
<b>Hommes</b>	34	33	25	21	19	5
	33	30	20	18	17	4
	31	25	19	15	15	3
	21	19	19	13	13	2
	20	17	17	11	9	1

<b>Femmes</b>	34	27	26	18	17	5
	32	22	22	16	15	4
	27	20	18	14	13	3
	21	18	16	12	11	2
	19	16	14	10	10	1





A large white rounded rectangle with 20 horizontal dotted lines, serving as a writing area.



**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS**

Stade Roland-Garros - 2, avenue Gordon-Bennett 75016 Paris

Tél. : 01 47 43 48 00 - E-mail : tennissante@fft.fr - [www.fft.fr](http://www.fft.fr)

**Réalisation :** @FFT / 3<sup>e</sup> édition - Février 2024 - **Illustrations :** ©FFT/C. Lecoq