

PROGRAMME « TENNIS SANTE »

TEMOIGNAGES D'ENSEIGNANTS & DE DIRIGEANTS

En tant que dirigeant de club, l'intérêt de s'engager dans un programme « tennis santé » me semble au moins double : s'inscrire dans le parcours sportif lié à la santé, thème très en vogue actuellement, quelle que soit la discipline sportive, compléter notre panel d'offres au sein du club et créer une activité professionnelle avec un volume horaire intéressant pour un ou plusieurs professeurs de tennis.

En tant que médecin, je trouve également très intéressant de s'inscrire dans une telle démarche, "extra médicale", en apportant des soins par la prévention primaire ou secondaire, grâce aux activités sportives; en plus des traitements médicamenteux classiques, mais qui restent néanmoins souvent essentiels. Ceci complète les démarches kinésithérapiques, diététiques,... avec une action plus dans la durée.

Le retour des participants est excellent. Ils apprécient le fait de pouvoir retrouver le petit groupe habituel, créent des liens et deviennent des amis au fur et à mesure.

Didier Leclère (médecin & dirigeant du Beauvais Oise Tennis - 60)

J'aborde l'encadrement des séances « tennis santé » de manière conviviale avec une approche orientée tennis tout de suite et en dédramatisant de suite le tennis dans son ensemble. En tant qu'enseignante, cette activité « tennis santé » m'apporte une nouvelle approche du tennis. C'est un public différent mais très sympathique et très enthousiaste. L'approche se fait par des ateliers de mise en forme, de motricité et de tennis.

Mon attention sur le ressenti des participantes est très important et on échange beaucoup sur les sensations de chacune. Si certaines peuvent avoir quelques à priori au départ (l'image du tennis, un sport où il faut taper fort et courir sur un grand terrain), le plaisir vient rapidement avec les progrès, l'évolution des séances, l'échange tennistique et humain.

Les participantes souhaitent pouvoir continuer les cours au-delà du cycle des 10 séances initialement proposées, avec toujours un encadrement et une pratique en groupe.

Frédérique de Morestel (enseignante au TC Saint-Saulve - 59)

Précurseur dans le domaine du tennis « santé », le club avait intégré dans son projet associatif 2014 l'action « Ma dose de sport ». Nous sommes satisfaits d'être désormais en phase avec la démarche fédérale et d'être un maillon du développement de cette action dans le valenciennois.

Cela nous conforte aussi dans l'idée que le sport, et le tennis en particulier, puisse être bénéfique et accessible à tous.

Si on veut être pragmatique, cela contribue aussi au développement du club en permettant d'augmenter son nombre de licenciés et d'occuper des heures creuses.

Les retours de la structure APAVAL'S (qui intervient dans le domaine du sport sur ordonnance sur Valenciennes Métropole) avec qui nous collaborons sont excellents : notre démarche étant tout à fait en phase avec la leur.

Didier Moné (président du Tennis Club de Saint-Saulve - 59)

L'engagement dans le « tennis santé » peut paraître de prime abord comme un acte militant. Nous avons pu constater que c'est aussi un axe de développement et de fidélisation dans les clubs. Combien de nos adhérents sont touchés par la maladie qu'elle soit chronique ou de type cancer ? Combien d'enfants voyons-nous passer lors des séances scolaires, frappé dès 8 ans de surpoids qui les condamne à moyen terme à une vie compliquée ? Combien de personnes âgées connaissons-nous, qui seraient heureuses de sortir de leur sédentarité et de retrouver une activité sportive encadrée et conviviale ? Le « tennis santé » est donc devenu un axe de développement évident dans notre association.

Les participants sont toujours très heureux après les séances, on sent même une forme de fierté de leur part. Ceux qui vont au bout des 10 séances sont toujours partants pour continuer sur un autre cycle.

Laurence Stelandre (présidente de La Raquette Villeneuve d'Ascq - 59)



Au-delà des contenus tennistiques proposés, c'est surtout l'accueil d'un public spécifique qu'il faut découvrir, rassurer, apprendre à connaître pour s'adapter. Les maîtres mots sont : « adaptabilité », « réactivité » et « différenciation pédagogique ». La dimension ludique est importante et il faut individualiser voire personnaliser les situations proposées. Cela demande une écoute davantage liée à l'état de santé, à l'état psychologique, à la dimension sociale des participants. On est à la recherche d'un bien être par l'activité physique, le tennis étant un moyen.

Pour un enseignant, des cours en matinée sont aussi intéressants dans le rythme de la semaine.

Le ressenti des participants est positif, avec une prise de confiance au fur et à mesure des séances. C'est un rendez-vous convivial, physique et en second lieu tennistique. La dimension « tennis » prend de plus en plus d'importance avec la confiance installée.

Jacob Depecker (enseignant à La Raquette Villeneuve d'Ascq - 59)

Pour le club de Béthune, nous partons du principe qu'il faut toujours être en mouvement. Il ne faut pas tomber dans la routine pour que les adhérents aient la perception d'un club dynamique. Le tennis ne doit pas se cantonner qu'à la compétition, le tennis loisir doit être préservé mais il y a tant d'autres tennis possibles aussi. Le gros avantage du « tennis santé » est qu'il se pratique en dehors des créneaux habituellement forts chargés. Nous permettons d'optimiser les installations et permettons à notre DE d'accroître son activité sans bloquer les heures prisées.

Nous avons mis en place cette activité avec l'association de patients Prév'Art qui œuvre sur des pathologies telles que le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires.

Le succès a été vite au rendez-vous, les gens ont répondu rapidement à l'offre et sont depuis assidus. Nous sommes loin du tennis compétition, certains en arrivant ont du mal à faire un tour de terrain, mais ils ne s'imaginaient plus capables d'avoir une activité physique, ce qui est la première grande victoire mais aussi et surtout ils retrouvent un lien social. Leur pathologie fait qu'ils s'isolent, se coupent du monde, perdent tout lien avec la société, ils sont reclus. Avec ce rendez-vous hebdomadaire, ils retrouvent le plaisir de voir du monde, d'échanger, de rire, d'avoir une activité, un rituel qui les oblige à sortir de chez eux.

Bruno Hannecart (président de l'AT Béthune - 62)

De ce type de public, qui était décroché de toute activité physique depuis plusieurs mois ou années pour certains, et qui ne pensait plus pouvoir repratiquer et s'épanouir dans le sport, je reçois un retour et une reconnaissance plus importante. Par rapport à mon activité classique, cela m'a permis d'ouvrir davantage le dialogue sur les sensations et les attentes des patients, ce qui me permet de transférer cela dans mes autres groupes de joueurs. Les voir progresser, reprendre confiance en eux et s'ouvrir, séance après séance, montre les bienfaits au-delà de la pure pratique physique.

Au départ, comme dans toute expérience nouvelle, la peur de « l'inconnu » est présente mais elle s'est estompée dès les premières séances pour disparaître définitivement. En adaptant les attentes, le temps de pratique et le temps de repos, je ne perçois pas un "risque" ou "une fragilité" plus importants que dans d'autres séances avec un autre public.

Il est important de prévoir autant de chaises que de participants afin de réaliser des regroupements fréquents, pour la récupération mais aussi pour le partage et les échanges oraux, qui sont indispensables pour ce public qui présente des besoins particuliers (mettre des mots sur les ressentis de chacun, être à l'écoute de leurs attentes et valoriser les progrès).



Des retours qui me sont donnés, il en ressort que la majorité des patients qui participent aux séances avaient de grosses appréhensions et des doutes importants sur leur capacité à pouvoir pratiquer l'activité. Nombreux sont ceux qui ne pensaient pas pouvoir réussir à jouer au tennis, progresser en terme d'équilibre, de déplacement ou de coordination.

Ils manifestent beaucoup de plaisir à revenir séance après séance, pour se retrouver, pour dialoguer et pour, à chaque fois, retrouver de meilleures sensations que la séance précédente. Le plaisir est d'ailleurs le maître mot de ces séances. Leurs craintes quant à la perte d'équilibre, aux vertiges ou à la fatigue physique sont rapidement remplacées par le plaisir et l'épanouissement d'être ensemble, de pratiquer et de progresser. Leurs attentes en termes de dialogue, de partage et d'échanges sont très présentes.

Michaël Ooghe (enseignant au Tennis Club de Lestrem - 62)

En tant qu'enseignante, l'encadrement de séance « tennis santé » est abordé de façon différente qu'une séance classique. Je dois m'adapter aux joueurs que j'encadre de manière constante : par exemple l'échauffement va être différent pour 3 joueurs sur 6 par rapport à la capacité de chacun. Je dois donc anticiper tout ce qu'il faudra faire au moment de la séance pour l'adapter au mieux : individualiser les jeux à effectuer afin que le joueur soit capable de le faire et se fasse plaisir.

J'aime cet enseignement différent. Cette séance « tennis santé » m'apporte beaucoup de satisfaction humaine : une relation de confiance se crée et on ressent le bienfait que la pratique du tennis leur apporte dans la vie de tous les jours.

Je n'ai pas eu d'appréhension pour encadrer un public considéré comme « fragile ou à risque » car si le bilan de chaque patient (fiche individuelle à effectuer avant la pratique pour connaître les pathologies en lien avec le suivi médical) est bien effectué au début du cycle, puis que les tests physiques (fiches à remplir sur la capacité du patient) sont bien réalisés, nous sommes en confiance sur notre encadrement afin de ne pas faire des efforts mal adaptés.

Les participants sont heureux, ils ressentent un bien-être physique mais pas seulement : ils créent du lien social grâce à cette activité, des amitiés se créent. Ils aiment se sentir dans un groupe où ils se retrouvent chaque semaine pour faire une activité physique mais aussi pour se raconter leurs soucis. Au départ, il faut savoir les mettre en confiance par des jeux simples à effectuer afin qu'ils soient en situation de réussite. En tant qu'enseignant, il est important de leur parler, de les écouter, d'avoir envie de les connaître pour qu'ils se sentent bien.

Julie Meigneux (enseignante au Tennis Club de Wimereux - 62)

Nous essayons depuis plusieurs années de mettre en place des projets qui permettent de découvrir le tennis à différents types de public. Lors de la présentation du « tennis santé », nous avons décidé d'essayer de le lancer en nous appuyant sur un environnement géographique favorable : hôpital de jour, établissement thermal, association de médecins généralistes... Il a fallu faire connaître et surtout reconnaître l'action auprès des professionnels médicaux.

Aujourd'hui nous sommes heureux de pouvoir démocratiser le tennis et faire découvrir le club et la ville au travers cette action. Je remercie vivement mes 3 enseignants d'avoir adhéré à ce nouveau projet et j'invite les clubs voisins à se lancer dans ce beau projet qui est malheureusement au cœur de notre actualité, à savoir la santé grâce au sport.

Maxime Tonneau (président du Tennis Club de Saint-Amand Porte du Hainaut - 59)

A l'issue de la formation je suis ressorti avec moins de craintes et moins d'à priori car le fait d'avoir acquis des connaissances sur les différents publics ainsi que des retours d'expériences m'a permis d'avoir une meilleure approche du public. J'ai ainsi pu très vite adapter mes séances aux attentes et aux spécificités de ce public. Pour le reste la pédagogie n'est pas différente de ce que l'on fait en club. Le côté humain est tout de même plus développé.

Il est avant tout important d'être très à l'écoute et de prendre le temps de créer un climat de confiance par le dialogue afin d'effacer progressivement les craintes et les aprioris des pratiquants et de les mettre très vite en réussite.

Les maîtres mots sont « rassurer » et « valoriser », ceci dans le but de leur donner tout de suite goût à la pratique du tennis.

Le retour des joueuses est très positif car elles me disent qu'elles attendent la séance avec impatience. Bien évidemment certaines joueuses sont venues au club avec une certaine appréhension (« Comment je peux apprendre à jouer au tennis à mon âge ? », « Je n'ai jamais joué, je vais être nulle... »). Mais ces doutes ont très vite disparu.



TC Sains-en-Amiénois

Simon Deliecourt (enseignant au Tennis Club de Sains-en-Amiénois - 80)

