

Qui sommes-nous ?

L'ASSOCIATION FRANCE COLON

Née à l'automne 2012 dans les Alpes de Haute Provence, France Còlon est la première association de patients nationale, destinée aux personnes touchées par un cancer colorectal, patients mais aussi proches. Destinée à accompagner les personnes atteintes de cette maladie, elle s'inscrit résolument dans la dynamique de la démocratie sanitaire. La place de France Còlon se situe à la fois en amont de l'hospitalisation, lors du dépistage et du diagnostic, et en aval, lors du retour à la vie sociale. Elle propose information, écoute, entraide, rencontre, partage et échanges autour du cancer colorectal. Avec l'aide de son comité scientifique, France Còlon organise des rendez-vous et des actions de terrain autour de la prévention, de la prise en charge médicale et de la recherche.

Avec les nouveaux traitements, internet, l'approche personnalisée... le contexte a changé. Le patient est acteur de sa souffrance et souhaite devenir un patient éclairé tout au long de son parcours médical. Nous souhaitons être là pour l'aider à s'informer et pour l'accompagner !

Pour en savoir plus: www.association-france-colon.fr

LA LIGUE DE PROVENCE DE TENNIS

Représentante de la Fédération Française de Tennis sur le territoire provençal, la Ligue de Provence de Tennis est aujourd'hui au delà de ses missions éducatives et sportives, un acteur du développement de la pratique sportive au service de tous notamment grâce à son Pôle Sociétal. Elle ne pouvait donc être absente des problématiques de santé, véritable enjeu de politique publique pour les années à venir. C'est donc tout naturellement qu'elle a choisi de mettre son réseau de clubs, d'enseignants et ses compétences au service du sport santé avec l'Association France Colon.

50 095 licenciés

26 657 Jeunes et 23 438 adultes dont 18 183 âgés de 35 à 80 ans

296 clubs

1 348 courts de tennis (dont 92 couverts)

437 Enseignants Professionnels

397 Diplômés d'Etat JEPS Tennis

40 Diplômés d'Etat Supérieur JEPS Tennis

504 Assistants Moniteurs (certificat de qualification professionnelle)

4 Comités Départementaux

Alpes de Haute Provence

30 clubs – 3 002 licences

Hautes Alpes

16 clubs – 1 759 licences

Bouches du Rhône

166 clubs – 35 591 licences

Vaucluse

84 clubs – 9 743 licences

Les clubs référents "tennis santé"

TC SISTERONNAIS

300, chemin de la Machine Fixe
04200 Sisteron
04 92 61 47 17

TC MANOSQUE

Rue des Muriers - Gassaud
04100 Manosque
04 92 72 24 95

TCM GREOUX

Chemin de la Barque
04800 Gréoux Les Bains
04 92 75 41 95

TC GAP

Quartier Graffinel
Route de Marseille
05 000 Gap
04 92 53 98 12

AIL ROUSSET

Chemin de Saint Marc
13790 Rousset
04 42 53 25 96

OLYMPIQUE CABRIES CALAS

Complexe R. Martin
Plaine du Boulard
13480 Calas
04 42 61 10 28

SET CLUB

1335 chemin de Granet
Le Pey Blanc
13090 Aix en Provence

TC ASPTT AIX

Complexe sportif La Pioline
Chemin Albert Guigou
13290 Les Milles

TC BOCAGE

PLAN DE CUQUES
Allée Pierre de Coubertin
13380 Plan de Cuques
04 91 21 96 01

TC CADOLIVE

Stade Moulard
13950 Cadolive
06 15 02 58 88

TC CHÂTEAU GOMBERT

88 rue Paul Langevin
13013 Marseille
04 91 05 72 55

TC JAS DE BOUFFAN

Place du Château de l'Horloge
13090 Aix en Provence
04 42 59 30 50

TC LAMANONNAIS

Annexe du Château
13113 Lamanon

TC MARSEILLE

10, Bd de Tunis
13008 Marseille
04 91 77 84 86

TC MARTIGUES

Avenue Auguste Baron
13500 Martigues
06 61 36 41 12

TC PORT SAINT LOUIS DU RHONE

Gymnase Virgile Barel
Rue Ambroise Croizat
13230 Port St Louis du Rhône
04 42 05 68 32
ou 04 90 58 19 74

TC ROQUEFORT LA BEDOULE

Allée Gondrexon
13830 Roquefort La Bedoule
04 42 73 03 78

TC ST JULIEN

Stade Esperanza
7, impasse de la Mourenne
13012 Marseille
04 91 93 32 43

TCM GARDANNAIS

ZI La Palun
1, rue Emmanuel Vitria
13120 Gardanne
04 42 50 92 99

TC AVIGNON

1, Bd des Frères Reboul
30400 Villeneuve Lez Avignon
06 13 80 14 04

TC CAVAILLON

Rue des Chantiers de la Jeunesse
Quartier Boscodomini
84300 Cavailon
04 90 71 73 69

TC MONTEUX

590 chemin de Saint Hilaire
84170 Montoux
04 90 66 72 20

TENNIS CLUB VELLERONNAIS

Le Stade
84740 Velleron



Ligue de Provence de Tennis
1175 chemin des Cruyes - 13090 Aix en Provence
04 42 28 19 41 - ligue.provence@fft.fr
www.ligue.fft.fr/provence



LIGUE DE PROVENCE
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

Mon club, Mon tennis, Ma santé

Une démarche innovante entre une Association Nationale de Patients et une Ligue sportive

Vers un accès à une pratique sportive en club, régulière et sécurisée pour les patients atteints de maladies chroniques et les personnes souhaitant se réadapter à l'effort



Association France Colon

la Mutuelle Générale

Le tennis un sport santé

"Les maladies cardiaques sont une des causes principales de mortalité et de morbidité dans les pays développés. Malgré le fait qu'il existe des programmes de réhabilitation cardiaque, un des écueils rapporté dans la littérature scientifique est le manque d'adhésion des patients à ces programmes, qui sont jugés souvent trop rébarbatifs (Encuesta Sorecar et coll. 2010).

Fort de ce constat, Fernandez et coll. 2009 ; Fuentes et coll. 2010) ont proposé que le tennis pourrait-être une alternative ludique et efficace à ce problème.

Il semblerait que l'effort physique que représente le tennis soit tout à fait en accord avec les exigences recommandées par l'American College of Sport Medicine.

A ce titre, de nombreuses études ont rapporté une amélioration de la santé pour des joueurs ayant pratiqué toute leur vie et/ou depuis l'âge adulte (Pluim et coll. 2007 ; Tournaire et coll. 2007) avec des bénéfices sur les capacités aérobies, des baisses du pourcentage de masse grasse et un meilleur profil lipidique.

Ainsi, la possibilité d'adapter le terrain de jeu, la pratique du double et les plages de récupération qui sont 3 fois plus élevées que le temps effectif de jeu, sont des facteurs pour lesquelles ce sport ne présente que peu de contraindication au niveau cardiaque.

A ce titre, une étude récente (Garcia et coll. 2012) a comparé un programme de réhabilitation traditionnel avec la mise en place d'entraînements de tennis adaptés chez des patients souffrants de maladies coronariennes. Les auteurs ont conclu, que la pratique du tennis améliorait les adaptations métaboliques à l'effort, la tolérance à l'exercice ainsi que l'ensemble des caractéristiques physiques qui réduisent les risques cardiovasculaires."

Jean-Bernard Fabre

Ph.D en Physiologie
ESP Consulting

Formation et accueil

L' Association France Colon et la Ligue de Provence de Tennis ont donc mis en commun leurs compétences pour permettre l'accès à la pratique sportive pour les patients atteints de maladie chronique avec le concours de clubs pilotes pour cette première année. Ce projet s'articule autour de deux axes :

Sécurisation du parcours des patients avec la mise en place d'une formation spécifique auprès d'enseignants professionnels volontaires

FORMATION DES ENSEIGNANTS D.E ET D.E.S SUR 5 JOURS

Choix des intervenants : médecins universitaires et privés référents dans leur domaine, experts du sport.

Choix du programme : l'ensemble des maladies chroniques : les maladies cardio-vasculaires, la rhumatologie, obésité et surpoids, le diabète, le cancer, asthme et maladies respiratoires, réanimation cardio-pulmonaire, les situations d'urgence et le ré-entraînement à l'effort mais aussi, la politique de santé publique !

Accessibilité renforcée avec une offre adaptée dans les clubs et une sensibilisation des dirigeants bénévoles

La Ligue de Provence a créé une offre adaptée dans les clubs dont les enseignants ont suivi le stage

Mon club Mon Tennis Ma Santé

Création de créneau(x) de pratique encadrée par un enseignant DE Tennis (ayant suivi le cycle de formation proposé par la Ligue) identifiés comme «tennis santé bien être » Proposition d'une offre découverte de 3 séances à 12 euros pour de nouveaux pratiquants licence incluse Possibilité d'intégration au sein d'un cycle « tennis santé » sur une durée plus longue voire à l'année



Sport et santé en club

Pourquoi allier sport et santé ?

L'OMS recommande au moins 30 min d'activité physique modérée 5 jours par semaine pour réduire d'environ 25% le risque de développer un cancer du sein et du colon (février 2011)

Pendant le traitement contre le cancer on peut

- Améliorer sa qualité de vie, grâce à :
 - Une réduction d'environ 30% du niveau de fatigue quel que soit le stade (localisé ou métastaté) et le moment de la prise en charge (pendant ou après le traitement)
 - Diminution du stress et de l'épuisement
 - Diminution de l'anxiété et dépression
 - Réparation du sommeil
- Lutter contre la douleur et les effets secondaires des traitements
- Récupérer les capacités physiques et le bien-être mental
- Maintenir et développer la fonctionnalité articulaire, musculaire et cardiovasculaire
- Reprendre confiance en soi
- Positiver son image et créer du lien social

Ces bienfaits du sport sont reconnus pour l'ensemble des maladies chroniques et ne se limitent pas au seul cancer.

Le tennis : une organisation adaptée

Le tennis, une pratique encadrée

La pratique du tennis est encadrée par des professionnels titulaires de diplômes d'Etat. En Provence, il y a plus en moyenne plus d'un enseignant professionnel par club, le pratiquant n'est pas livré à lui-même et s'inscrit au cœur d'une pratique organisée et adaptée.

Le club de tennis, un lieu de vie

Les clubs de tennis n'accueillent pas seulement une pratique liée à la compétition ou à l'enseignement des plus jeunes. Avec près de 65 % de pratiquants loisirs et de nombreuses écoles de tennis adultes, les clubs ont appris à diversifier leur offre de pratique et créer du lien entre tous les publics qui fréquentent le club au travers de nombreuses animations autour du lieu de vie incomparable que sont les club-houses.

Un maillage du territoire sans équivalent

Une affirmation qui pourrait se résumer par cette formule, il y a forcément un club près de chez vous. Nos clubs sont présents sur toute la Provence que ce soit en zone rurale ou dans les plus grandes villes.