

# LE TENNIS SANTÉ

"LA SANTÉ AU BOUT DE LA RAQUETTE"

"Le tennis est un sport qui contribue au bien-être physique, mental et social, les 3 composantes de la définition de la santé. Il se révèle, en effet, être en tête dans les études internationales en termes de bénéfices pour la santé.

Facteur de prévention, il est aussi un véritable outil thérapeutique dans la lutte contre les maladies chroniques et le vieillissement. Il peut se jouer à tous les âges et quel que soit son passé sportif."

*Le programme Tennis Santé est adapté aux personnes concernées par le vieillissement et/ou atteintes de diverses pathologies chroniques:*



Une diminution du risque de mortalité de 47%



Un abaissement du risque de mortalité d'origine cardio-vasculaire de 56%



Un allongement de la durée de vie de ses pratiquants jusqu'à 9,7 ans

## LE TENNIS AU SERVICE DE LA SANTÉ

stress, anxiété, dépression

artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI)

coronaropathies

pathologies articulaires

diabète de type 2

cancer

surpoids et obésité

bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)

hypertension artérielle (HTA)



# "LES SÉANCES DE TENNIS SANTÉ: DES MOMENTS DE PARTAGE"

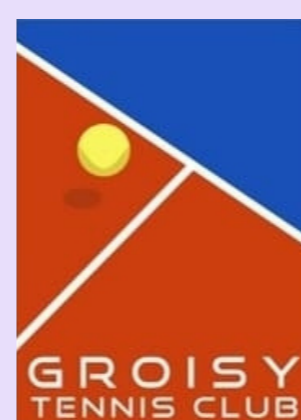


*"Pour participer à ce programme adapté, les personnes atteintes d'une pathologie doivent consulter leur médecin généraliste ou spécialiste. Ce dernier a alors la possibilité de prescrire des séances de Tennis Santé en tant qu'activité physique adaptée à la pathologie et aux capacités physiques de chacun."*

## CONTACTS



**9 bis rue de Verdun  
74940 Ancecy**  
04 50 66 08 16  
06 50 47 70 37  
sante.tcav@gmail.com



**125 rte Usse  
74570 Groisy**  
04 50 77 31 70  
tc.groisy@fft.fr



**Route du plateau  
74370 Ancecy - Pringy**  
04 50 27 14 22  
tcpringy74@gmail.com



**410 rue du Stade - 74190 Passy  
866 avenue de Miage -  
74170 St Gervais les Bains**  
04 50 78 10 93  
06 81 99 11 27  
tc.passysaintgervais@gmail.com



**Avenue de la Grangette  
74200 Thonon les Bains**  
04 50 71 69 51  
tennis.thonon@fft.fr

**Vous pouvez également nous  
contacter pour plus de renseignements :**

comite.haute-savoie@fft.fr  
06 37 25 54 02