

FNE – TENNIS SANTE

OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les Intérêts de l'activité physique dans les pathologies chroniques. • Conduire des séances collectives de tennis adaptées à des publics atteints de pathologies chroniques. • Développer l'offre « Tennis Santé Bien-Être » dans le club et bien identifier le réseau institutionnel (ARS, DRAJES, FFT...).
PUBLIC PREREQUIS	<p>Action de formation destinée aux enseignants professionnels de tennis des clubs Normands, titulaires d'un diplôme d'état (BE1, BE2, DE, DES).</p> <p>Effectif : 6 minimums à 25 maximums.</p>
ENCADREMENT	<ul style="list-style-type: none"> • Guillaume LEVAVASSEUR Médecin du sport Rouen • Alain GRIPON Conseiller en développement coordonnateur de la Ligue de Normandie • Mael GARNESSON Enseignant de tennis titulaire du DESJEPS mention Tennis
METHODES PEDA.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exposés théoriques, retours d'expériences, interrogations individuelles, démonstrations. ➤ Mise en situation : conduite de séances pédagogiques en présence de publics adultes.
MOYENS TECHNIQUES	<p>Une salle de réunion équipée multimédias (TV, vidéoprojecteur, connexion internet...)</p> <p>Deux courts couverts et Bureaux administratifs de la Ligue, secrétariat, photocopieurs.</p>
SUIVI ASSIDUITE	<p>Feuilles d'émargement par ½ journée de formation signées par les stagiaires & les formateurs.</p>
RESULTATS	<p>Quiz à mi-parcours (J1 & J2) en fin de formation (J3 & J4)</p>
TAUX DE SATISFACTION	<p>95%</p>
DUREE	<p>28 Heures (4 jours) de formation de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.</p>
TARIF	<p>980€ HT</p>
CONTACT	<p>02.31.14.48.90 ou jessica.rebut@fft.fr</p>
FINANCEMENT	<p>AFDAS : FNE – Formation prioritairement ou sur les fonds conventionnels de la branche du sport. Demande d'action individuelle du club employeur avant le démarrage de l'action, de préférence 10 jours avant et impérativement avant le 1er jour de formation.</p>
INSCRIPTION & POSITIONNEMENT	<p>Inscription en ligne sur le site de la Ligue de Normandie de tennis</p> <p>Dès votre inscription en ligne à la formation, nous vous transmettons par mail (copie à votre employeur) les documents nécessaires à nous remettre pour finaliser votre candidature.</p> <p>Avant le démarrage de l'action de formation, nous enverrons une convocation et un quiz en ligne pour bien identifier vos attentes.</p>
HANDICAP	<p>Si vous êtes en situation de handicap : contactez-nous</p> <p>Référente régional formation : jessica.rebut@fft.fr</p>

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

Jour 1		
9H00 / 9H30	Présentation & rappel des objectifs de la formation	G. LEVAVASSEUR A. GRIPON
9H30 / 10H00	Mise en place du projet à la FFT. <ul style="list-style-type: none"> • Connaître l'organisation territoriale mise en place par la FFT • Connaître le projet fédéral et les moyens associés 	A. GRIPON Conseiller régional Coordonnateur Développement
10H00/ 12H30	Intérêt de l'activité physique dans les pathologies chroniques <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre l'Intérêt et les bienfaits de l'activité physique dans ces pathologies chroniques et face à la sédentarité. • Connaître les différentes pathologies chroniques • Avoir des notions sur la physiologie de l'activité physique • Connaître le cadre légal de la prescription de l'activité physique Adaptée • Savoir définir et mesurer les activités physiques • Connaître les structures proposant des activités physiques adaptées 	G. LEVAVASSEUR Médecin
13H30 / 15H30	Un public atteint de pathologies chroniques variées (A. SPROULE enseignant) <ul style="list-style-type: none"> • Mettre en place un programme pour ces publics variés : Témoignage & démonstration d'1 séance sur le terrain par un enseignant de tennis 	G. LEVAVASSEUR
15H30 / 16H30	Arrêt cardiaque : trois gestes pour sauver une vie <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les compétences demandées à un enseignant Sport-santé • Reconnaître les signes d'un arrêt cardiorespiratoire • Savoir prévenir les secours, Savoir effectuer les gestes de premiers secours dans ce cadre, Savoir utiliser un défibrillateur automatique. 	G. LEVAVASSEUR
16H30 / 17H00	Retour d'expérience Questions et bilan de la journée	G. LEVAVASSEUR A. GRIPON

Jour 2		
9H00 / 11H00	Nutrition et tennis santé/ conseils de diététique (M. OLIVIERI diététicienne) <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les grandes familles de nutriments • Connaître les grands principes de l'équilibre alimentaire • Connaître les conseils alimentaires pour limiter l'apparition et le développement des pathologies chroniques 	G. LEVAVASSEUR
11H00 / 13H00	Présentation des pathologies chroniques (1) : <ul style="list-style-type: none"> • Connaître la physiopathologie et les différents signes cliniques des pathologies chroniques suivantes : Obésité et diabète de type 2 – Anxiété et dépression – Vieillesse. • Savoir reconnaître les éléments cliniques de ces pathologies nécessitant l'arrêt des activités sportives. Savoir prendre en charge dans le cadre de ses compétences les principales urgences relatives à ces pathologies.	G. LEVAVASSEUR
14H00 / 16H15	Yoga : Approche intégrée corps / esprit (M. CROGUENEC enseignant) Gestion du stress, de la douleur et du bien-être « corps et esprit ». Basée sur la respiration, le renforcement musculaire en douceur et ou profondeur, le stretching postural, la méditation en mouvement et le lâcher prise physique et mental. <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les bienfaits du yoga sur le corps et la gestion du stress • Connaître différents exercices de respiration et d'échauffement pour la pratique du tennis chez des personnes présentant des pathologies chroniques 	G. LEVAVASSEUR A. GRIPON
16H15 / 17H00	Bilan de la journée	A. GRIPON

Jour 3		
9H00 / 10h30	Rappels des J1 & J2 Présentation des pathologies chroniques (2) : <ul style="list-style-type: none"> • Connaître la physiopathologie et les différents signes cliniques des pathologies chroniques suivantes : Insuffisances respiratoires – HTA, coronaropathie, Artérite des membres inférieurs. • Savoir reconnaître les éléments cliniques de ces pathologies nécessitant l'arrêt des activités sportives. Savoir prendre en charge dans le cadre de ses compétences les principales urgences relatives à ces pathologies.	G. LEVAVASSEUR
10H30 / 11H00	Le « Tennis Santé Bien Etre » dans la Ligue de Normandie de Tennis Déploiement sur le territoire (cartographie). Mise en place des trinômes. Labellisation des clubs. Présentation des acteurs (Maisons de Santé – Associations partenaires) <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les différents acteurs (Maison de Santé - Associations partenaires...) • Connaître les différents outils qui permettent d'être visible par le + grand nombre • Savoir compléter un dossier de demande de labellisation santé FFT 	A. GRIPON
11H00 / 12H30	Le « Tennis Santé Bien Etre » dans le club ? <ul style="list-style-type: none"> • Développer l'offre TSBE dans sa structure (promotion / communication / Aides) • Connaître les outils liés à la promotion • Connaître le réseau institutionnel & savoir développer son réseau Connaître les différents types d'aides financières	A. GRIPON
13H30 / 14H30	Tennis Santé dans un club rural (B. LEFEBVRE président de club) <ul style="list-style-type: none"> • Mettre en place le programme en ruralité : témoignage concret d'élaboration 	A. GRIPON
14H30 / 16H30	Insuffisances respiratoires (M. GOURIEUX enseignante de tennis) <ul style="list-style-type: none"> • Conduire une séance adaptée à ce public : Démonstration commentée 	G. LEVAVASSEUR
16H30 / 17H00	Questions et bilan de la journée	G. LEVAVASSEUR

Jour 4		
9H00 / 10H30	Présentation des pathologies chroniques (3) : <ul style="list-style-type: none"> • Connaître la physiopathologie et les différents signes cliniques des pathologies chroniques suivantes : Cancers. • Savoir reconnaître les éléments cliniques de ces pathologies nécessitant l'arrêt des activités sportives. • Savoir prendre en charge dans le cadre de ses compétences les principales urgences relatives à ces pathologies. 	G. LEVAVASSEUR
10H30 / 12H30	Le programme « jeu, santé et match » (cancer du sein) <ul style="list-style-type: none"> • Connaître le programme : Présentation du programme (PPT) & démonstration d'une séance sur le terrain auprès d'un public atteint d'un cancer du sein. 	M. GARNESSON Enseignant de tennis
13H30 / 16H00	Le programme « jeu, santé et match » (cancer du sein) <ul style="list-style-type: none"> • Préparer & conduire une séquence d'animation adaptée auprès d'un public atteint d'un cancer du sein (échauffements, situation de corps de séances). Mise en pratique réelle par les enseignants (Evaluation) 	M. GARNESSON
16H00 / 17H00	Evaluation des stagiaires : Quizz en ligne & correction Satisfaction des stagiaires : Quizz en ligne Questions, bilan de la journée & Conclusion Remise du support papier fédéral : « Cahier de l'enseignant – Tennis santé »	G. LEVAVASSEUR A. GRIPON M. GARNESSON