

« 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 un public féminin atteint d'un cancer du sein, un public d'insuffisant respiratoire et l'approche intégrée corps esprit. 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"> Alain GRIPON Conseiller en développement coordonnateur de la Ligue de Normandie Guillaume LEVEVASSEUR Médecin Pole Santé Sport Rouen Mael GARNESSON 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	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Une salle de réunion équipée multimédias (TV, vidéoprojecteur, connexion internet...) ❖ Deux courts couverts et Bureaux administratifs de la Ligue, secrétariat, photocopieurs.
POSITIONNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Un positionnement sera fait en amont de l'action de formation (quiz à distance)
SUIVI ASSIDUITE	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Feuilles d'émargement par ½ journée de formation signées par les stagiaires & les formateurs.</i>
RESULTATS	Quiz en fin de formation
DUREE	❖ 28 Heures (4 jours) de formation de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.
TARIF	Financé à 100% par les fonds conventionnels de la branche professionnelle du Sport.
CONTACT	02.31.14.48.90 ou jessica.rebut@fft.fr
FINANCEMENT	AFDAS – Action Collective gérée par le Centre de Formation de la Ligue de Normandie de Tennis Cette action est financée par les fonds conventionnels de la branche du sport.
INSCRIPTION	<p>Inscription en ligne :</p> <p>Programme à télécharger sur le site de la Ligue : Centre de Formation / Formation continue</p>

HANDICAP	Si vous êtes en situation de handicap : contactez-nous Réfèrent régional formation : jessica.rebut@fft.fr
-----------------	--

CALENDRIER ET LIEUX

09/10 mars 2023 & 13/14 avril 2023 au Centre de Ligue à HONFLEUR

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

Jour 1 jeudi 22 janvier		
9H00 / 9H30	Présentation de la formation – Rappel des objectifs FFT	G. LEVAVASSEUR
9H30 / 12H00	Intérêt de l'activité physique dans les pathologies chroniques Rappel des compétences demandées à un enseignant Sport-santé (décret du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée). Arrêt cardiaque : trois gestes pour sauver une vie	
13H30 / 14H00	Mise en place du projet à la FFT.	A. GRIPON
14H00 / 16H30	Présentation d'une séance sur le terrain avec des joueuses concernées du club de Mt ST Aignan. Mise en pratique par les enseignants . Retour d'expérience	M GARNESSON
16H30 / 17H00	Retour d'expérience Questions et bilan de la journée	

Jour 2 Vendredi 23 janvier		
9H00 -10H30	Nutrition et santé Marie Olivieri	G. LEVAVASSEUR
10H30 – 12H00	Présentation des pathologies chroniques (1) : <ul style="list-style-type: none"> • Maladies métaboliques : Obésité et diabète de type 2 • HTA , coronaropathie, Artérite des membres inférieurs • Cancer • Anxiété et dépression • Vieillessement 	
12H00 – 12H30	Partage d'expériences	
14H00 – 15H30	Présentation des pathologies chroniques (3) : <ul style="list-style-type: none"> • Maladies métaboliques : Obésité et diabète de type 2 • HTA , coronaropathie, Artérite des membres inférieurs • Cancer • Anxiété et dépression • Vieillessement 	G. LEVAVASSEUR A GRIPON
15H30 -16H30	Déploiement sur le territoire (cartographie). La mise en place des trinômes. La labellisation des clubs. Présentation des différents acteurs (Maisons de Santé – Associations partenaires)	
16H30 – 17H00	Questions et bilan de la journée	

Jour 3 Jeudi 5 mars		
9H00 11H00	suite pathologies chroniques	G LEVAVASSEUR
		B LEFEBVRE
11H00-12H00	exemple concret d'élaboration et mise en place dans le programme tennis santé en ruralité B LEFEBVRE	
		M GOURIEUX
14H00– 16H00	Explication de la séance et des exercices pour les insuffisants respiratoires Présentation d'une séance sur le terrain Mise en pratique par les enseignants retour d'expérience	
16h00- 16H30	Suite pathologies chroniques	G LEVAVASSEUR
16H30- 17H00	Questions et bilan de la journée	

Jour 4 vendredi 6 mars		
9H00 – 9H30	suite pathologies chroniques G Levavasseur	
9H30 – 11h00	Informations et sensibilisations sur le paratennis F Sanson	
G11H00 – 12H30	Comment développer l'offre TSBBE dans le club ? La promotion/ communication/Aides	A. GRIPON
14H00 – 16H00	Présentation du yoga Basée sur la respiration, le renforcement musculaire en douceur et ou profondeur, le stretching postural, la méditation en mouvement ; (relaxation par respiration et le mouvement) ; et lâcher prise physique et mental (par des exercices spécifiques). (Objectifs complémentaires : gestion du stress, de la douleur et bien être corps et esprit) Mise en pratique : 1 séance d'une heure environ, théorie et pratiques, mise en situation par groupe : création d'une séance type par les enseignants	M CROGUENNEC
16H00 – 16H30	Evaluation des stagiaires : Quizz en ligne Satisfaction des stagiaires : Quizz en ligne	G. LEVAVASSEUR A. GRIPON
16H30- 17H00	Questions et bilan de la journée Conclusion	