

« 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	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 Référent 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	
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	G. LEVAVASSEUR
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
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 • Vieillissement 	G. LEVAVASSEUR
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 • Vieillissement 	G. LEVAVASSEUR
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)	A GRIPON
16H30 – 17H00	Questions et bilan de la journée	

Jour 3 Jeudi 5 mars		
9H00 11H00	suite pathologies chroniques	G LEVAVASSEUR
11H00-12H00	exemple concret d'élaboration et mise en place dans le programme tennis santé en ruralité B LEFEBVRE	B LEFEBVRE
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	M GOURIEUX
16h00- 16H30	Suite pathologies chroniques	
16H30- 17H00	Questions et bilan de la journée	G LEVAVASSEUR

Jour 4 vendredi 6 mars

9H00 – 9H30	suite pathologies chroniques G Levavasseur	A. GRIPON
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	