

LE BLANC SPORTS

Spécial Sport Santé

Revue Office Municipal des Sports

Parution n°61- Octobre 2025

CORINE COACH AU TENNIS CLUB BLANCOIS



En quoi consiste le sport santé?

Le Tennis Sport Santé est une approche du tennis adaptée pour favoriser la santé, le bien être et la prévention des maladies. Il rend le tennis accessible et bénéfique pour tous, quels que soient l'âge ou les capacités physiques.

Les grands principes:

Adaptation de la pratique: exercices et séances modulés selon l'âge, la condition physique, les capacités et les objectifs de chacun.

Prévention et accompagnement: il peut être pratiqué par des personnes en bonne santé pour entretenir leur condition, mais aussi dans le cadre de pathologies chroniques (diabète, obésité, maladies cardiovasculaires, cancers, etc...) en complément du suivi médical.

Bienfaits physiques: améliore l'endurance, la coordination, la souplesse, le renforcement musculaire, l'équilibre et la dépense énergétique.

Encadrement spécialisé: club formé "Tennis sport santé" avec un éducateur ayant une certification spécifique (comme le label FFT Sport Santé).

Selon vous, quel est l'intérêt d'ouvrir la pratique sportive à un public qui ne s'y serait pas intéressé d'instinct? Quel bénéfice obtient-il d'une pratique sportive?

Cette pratique va leur permettre de lutter contre la sédentarité. Cette pratique devient accessible aux séniors, à des personnes ayant des maladies chroniques, en surpoids ou même en convalescence. Cela apporte du plaisir. C'est une porte d'entrée douce et valorisante vers l'activité sportive. Elle améliore leur santé, leur bien être psychologique et leur vie sociale, sans mettre la performance en priorité.

Constatez-vous une progression du sport santé ces dernières années, et encore plus de puis les JO 2024?

Il y a une progression du sport santé en France depuis quelques années et les JO ont joué un rôle catalyseur. L'activité physique est favorablement perçue pour la santé physique mais aussi mentale. Après les JO et les paralympiques, il y a 27% des français disant faire plus de sport qu'avant et 26% se sont mis au sport. Au Tennis Club Blançois, la discipline a été mise en place en septembre 2023 et depuis il y a plus de personnes qui la pratiquent

Que mettez-vous en place dans vos cours sport santé (programme, heures, activités physiques adaptées...)?

Les objectifs d'une séance sont:

- d'améliorer la condition physique générale
- favoriser le plaisir, la convivialité et la confiance en soi
- prévenir les blessures grâce à un échauffement adapté et des intensités contrôlées
- travailler mobilité, équilibre, motricité et cardio modéré

Séance type:

- **Accueil et mise en route:** discussion sur leur état actuel, échauffement doux type marche, exercices de mobilité articulaire, étirements
- **Exercice de motricité et coordination:** travail avec raquette/balle (jonglages), travail en duo (passe avec et sans raquette)
- **Situation de jeu adaptée:** ateliers ludiques en petits groupes (échanges, frappes au-dessus de la tête...)
- **Renforcement doux:** parcours de motricité avec raquette en main
- **Retour au calme:** petits étirements, respiration guidée et discussion de clôture (ressentis, points positifs...)

Que pourriez-vous conseiller aux personnes qui n'osent pas se lancer?

Changer son regard sur le Tennis, penser bien-être avant performance. Le Tennis Sport Santé n'a rien à voir avec la compétition. Il s'agit de bouger, s'amuser et de prendre soin de soi. Le matériel est adapté (balles, raquettes, terrain). Il faut venir essayer au moins une séance avant de dire "Non"!

Enfin, existe t-il des démarches à connaître pour intégrer des cours de sport santé?

Lorsque la personne est intéressée pour suivre les cours de Tennis Sport Santé, nous demandons juste un Certificat médical de non contre-indication à la pratique du tennis. Nous en fournissons un vierge donné par la maison de sport santé de Tournon St Martin avec laquelle nous collaborons. Chaque joueur(se) aura 2 bilans physiques dans la saison pour voir les progrès dans tous les domaines physiques.

 TC Blançois  tc_blancois  tennisclubblancois@wanadoo.fr

LE BLANC SPORTS

Spécial Sport Santé



HERVÉ ROBERT
PRÉSIDENT-COORDINATEUR
MAISON SPORT SANTÉ
ET ENSEIGNANT APA



Qu'est ce qu'une Maison Sport Santé ?

Une Maison Sport Santé, constituée de professionnels de la santé et du sport, a pour but de prendre en charge et d'accompagner les publics vers une pratique d'activité physique durable, grâce à des programmes sport-santé personnalisés. Elle centralise les informations du réseau sport santé et propose des actions pour pratiquer des activités physiques adaptées aux besoins et aux spécificités de chacun. Toutes les personnes voulant débiter ou reprendre une activité physique sont concernées, avec une attention particulière pour les personnes en affection de longue durée, avec des pathologies chroniques, en situation de sédentarité ou de vulnérabilité (perte d'autonomie, précarité, isolement social, etc.).

Peut-on dire que l'activité physique agit comme un traitement médical ou en complément ?

Comme un traitement médical, l'accompagnement en Activité Physique Adaptée se fait sur prescription médicale. Cette dernière mentionne les limitations et les points de vigilance afin de pratiquer en toute sécurité. L'Enseignant en Activité Physique Adaptée réalise ensuite un bilan Sport Santé permettant d'évaluer l'état de santé de la personne et sa forme physique à travers différents tests fonctionnels (notamment la force, la souplesse, l'endurance et l'équilibre). A l'issue de ce bilan, le professionnel indique une pratique recommandée, la bonne dose d'activité ainsi que la fréquence de pratique, comme un traitement médical.

L'activité physique est complémentaire à d'éventuels traitements médicaux et des prises en charge avec d'autres professionnels de santé.

La prescription de l'APA ne permet pas de bénéficier d'un remboursement de l'assurance maladie. Des prises en charge partielles ou totales sont toutefois possibles par certaines complémentaires santé.

Quels sont les bienfaits de la pratique sportive ?

La pratique d'une activité physique est essentielle au maintien d'une bonne santé et du bien être général. Cette pratique permet de faire progresser nos capacités cardiaques et respiratoires, musculaires, articulaires ou encore osseuses. L'activité physique est recommandée dans la prévention de nombreuses maladies chroniques mais aussi dans leur suivi en complément d'autres prises en charge, comme les traitements médicamenteux ou la kinésithérapie par exemple.

Outre les bienfaits sur le corps, l'activité physique a aussi un impact positif sur la santé mentale avec l'amélioration de l'humeur et la diminution du stress. C'est également une excellente occasion de renforcer les liens sociaux lorsqu'on pratique en collectif.

Ces bienfaits sont les plus importants quand la pratique est régulière, ce qui nécessite de choisir une activité qui soit plaisante, adaptée à ses objectifs ou ses capacités, et qui soit progressive.



LE BLANC SPORTS

Spécial Sport Santé

En tant que Maison Sport Santé, quel PROGRAMME proposez-vous ?

Une Maison Sport Santé c'est avant tout un réseau de professionnels Sport Santé. Sur le territoire de la Brenne, l'équipe de coordination est composée d'un médecin, d'une infirmière, de 2 enseignants en APA et d'une enseignante en yoga. On retrouve plus de 40 médecins qui prescrivent régulièrement de l'APA, 10 professionnels en mesure de réaliser des bilans Sport Santé et environ 50 partenaires permettant la pérennisation de l'activité. Tous ces acteurs et les différentes actions sont recensés sur le site internet de la Maison Sport Santé de la Brenne

Dans le cadre de nos actions à la Maison Sport Santé de la Brenne, nous proposons au sein de nos locaux à Tournon-Saint-Martin, plusieurs types de programmes en fonction de la prescription médicale et du bilan Sport Santé initial. Ces programmes, d'une durée de 3 mois, permettent de réapprendre à pratiquer en sécurité et de (re)prendre plaisir à bouger. Ils peuvent se dérouler :

En collectif avec 5 activités pour cet automne 2025 :

- 123 Marchez : programme permettant d'améliorer la capacité de marche de personnes ayant des troubles de l'équilibre et une dégradation de la qualité de marche,
- Equilibre : programme s'adressant à toute personne souhaitant travailler son équilibre et sa coordination dans un cadre sécurisé et rassurant,
- Exergame : activité multigénérationnelle combinant jeu vidéo, activité physique et convivialité. Le premier programme a permis d'accueillir des personnes de 5 à 78 ans,
- Lomb'air : des séances ciblées pour mobiliser, renforcer et relâcher votre dos dans une approche douce et progressive,
- Yoga doux : le yoga adapté s'adresse à tous ceux qui veulent bouger en douceur et en conscience. Une pratique bienveillante pour le corps et l'esprit, pensée pour s'adapter à chacun.

Pour les prochaines sessions, vous trouverez toutes les informations sur la page facebook de la Maison Sport Santé de la Brenne.



En individuel : si les activités collectives ne répondent pas aux besoins de la personne, nous proposons des activités individuelles à la salle de Tournon Saint Martin et dans certains cas à domicile.

Au décours du programme, un second bilan est effectué pour mesurer sa progression. L'objectif des prises en charge est de pouvoir ensuite pratiquer en autonomie ou d'être orienté et accompagné vers des associations sportives ou des professionnels du sport qui proposent des créneaux Sport Santé.

Maison Sport Santé de la Brenne

19 route de Douadic - 36220 Tournon Saint Martin

Planning Activité Physique Adaptée

Septembre à Décembre 2025

EQUILIBRE

Lundi 15h30 - 16h30

LOMB'AIR

Mercredi 14h - 15h
Jeudi 18h - 19h

EXERGAME

Mercredi 17h - 18h

YOGA DOUX

Vendredi 17h - 18h



Pour vous inscrire à une activité,
merci d'appeler le 07 87 71 61 90

Pour les personnes qui souhaitent débiter la course sans douleur ou pour les sportifs afin de limiter le risque ou la récurrence de blessure, nous faisons des analyses de la course à pied contribuant à la construction d'un programme de reprise adapté et progressif.

La Maison Sport Santé de la Brenne mène également des actions dans différentes structures du territoire telles que des EHPAD, MARPA, IME, MFR, Foyer de Vie.

LE BLANC SPORTS

Spécial Sport Santé

Quel lien faites-vous avec les clubs sportifs du territoire ?

Dans la démarche d'une Maison Sport Santé, la pérennisation de la pratique fait partie intégrante du projet. Le lien avec les associations et clubs sportifs sur l'ensemble du territoire de la Brenne est donc primordial. Il passe par un recensement des différents créneaux Sport Santé pour permettre une orientation pertinente et correspondant au projet de chaque personne. Nous proposons également de mettre à disposition des outils pour effectuer des bilans Sport Santé visant à évaluer les bénéfices.

Enfin, le lien se fait également dans l'autre sens car les différents clubs sportifs ou associations du territoire peuvent nous contacter s'ils souhaitent :

- Être soutenu dans le développement de nouvelles actions Sport Santé
- Se former à accueillir des personnes porteuses de maladies chroniques,
- Des précisions dans la prise en charge ou des recommandations médicales de ces personnes.



Si le patient souhaite pérenniser son programme physique sur le secteur de Le Blanc, pouvez-vous nous dire quels sont les clubs sportifs partenaires avec vous ?

Sur le secteur du Blanc, les différents partenaires du milieu sportif permettent une offre diversifiée.

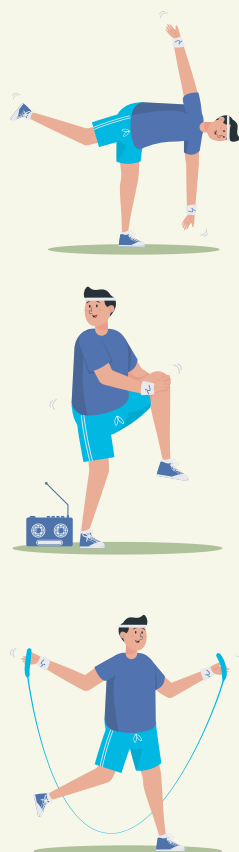
On y retrouve des créneaux dédiés au Sport Santé avec des professionnels du sport formés :

- ASSG Basket Le Blanc qui lance l'activité « Basket Santé »,
- Les Dauphins Blancois avec le programme « Nagez Forme Santé »,
- Judo Club Blancois qui vient d'ouvrir son créneau « judo adapté »,
- Tennis Club Blancois avec le programme « Tennis santé ».

On retrouve également le Groupe 123 Marchez sur Le Blanc encadré par Frédérique Lheureux (Masseur Kinésithérapeute) et Julien Vachon (Psychomotricien). Ainsi que les autres partenaires de pérennisation avec notamment, Club Sportif et des Loisirs de la Gendarmerie du Blanc, Fitness Form, Le Blanc Athlé, Tennis de Table Blancois, etc.

Toutes les informations sont à retrouver sur le site internet mssbrenne.fr et le **Facebook de la maison sport santé de la brenne**

Vous pouvez nous contacter par :
Mail : contact@mssbrenne.fr
Téléphone : 07 87 71 61 90



LE BLANC SPORTS

Spécial Sport Santé

**ANGÉLITO
COACH À L'ASSG
BASKET**

En quoi consiste le sport santé-bien être?

Le sport santé-bien-être regroupe des activités physiques adaptées, dont l'objectif est d'améliorer ou de maintenir la santé physique et mentale, sans recherche de performance.

Il vise à prévenir les maladies liées à la sédentarité, à renforcer le corps et à favoriser le bien-être.

Les activités sont variées : marche, gym douce, Pilates, stretching, yoga, etc., et toujours adaptées aux capacités de chacun.

Selon vous, quel est l'intérêt d'ouvrir la pratique sportive à un public qui ne s'y serait pas intéressé d'instinct ? Quel bénéfice obtient-il d'une pratique sportive ?

Ouvrir la pratique à un public peu habitué au sport permet de rendre l'activité physique accessible à tous, même à ceux qui pensent "ne pas être sportifs".

Cela favorise la prévention santé, aide à reprendre confiance en soi et crée du lien social.

Pour beaucoup, c'est aussi l'occasion de découvrir le plaisir de bouger et d'adopter une meilleure hygiène de vie, sans pression ni jugement.

Constatez-vous une progression du sport-santé ces dernières années, et encore plus depuis les JO 2024 ?

Oui, on observe une forte progression du sport-santé en France.

De plus en plus de personnes pratiquent une activité physique régulière pour leur santé et leur bien-être.

Les JO 2024 ont renforcé cette dynamique : ils ont suscité un engouement pour le sport, encouragé les collectivités à développer des programmes sport santé et fait évoluer les mentalités vers une pratique plus inclusive.



 **A.S.S.G Basketball LE Blanc**

 **basket.leblanc@laposte.net**



5

Que mettez-vous en place dans vos cours sport santé-bien être (programme, heures adaptées, Activités Physiques Adaptées... ?

Mes séances durent environ 1h, en petits groupes, afin de permettre un suivi personnalisé.

Chaque cours comprend un échauffement doux, une activité principale adaptée (renforcement, équilibre, coordination, cardio modéré) et un retour au calme (étirements, respiration, relaxation).

Les exercices sont progressifs et individualisés, avec plusieurs niveaux d'intensité selon les capacités de chacun.

L'objectif : bouger, se sentir mieux et progresser à son rythme.

Que pourriez-vous conseiller aux personnes qui n'osent pas se lancer ?

Je leur conseille de ne pas avoir peur de commencer doucement : même 10 à 15 minutes d'activité par jour apportent déjà des bienfaits.

Il faut choisir une activité qui plaît, ne pas se comparer et écouter son corps.

Le sport santé-bien-être est encadré par des éducateurs formés, donc sécurisé et accessible à tous.

Le plus difficile, c'est la première séance... mais très vite, on ressent plaisir, fierté et mieux-être.

Enfin, existe t-il des démarches à connaître pour intégrer des cours de sport santé-bien être ?

Pour intégrer des cours de sport santé-bien-être, il suffit de se rapprocher d'une structure adaptée (association, Maison Sport-Santé, collectivité, etc.). Avant de commencer, un questionnaire de santé ou un certificat médical est souvent demandé afin d'assurer une pratique en toute sécurité. Un entretien avec l'éducateur permet ensuite d'adapter les exercices aux capacités et aux objectifs de chacun. La plupart des structures proposent une séance d'essai pour découvrir la méthode et se rassurer. Une fois inscrit, l'important est de pratiquer régulièrement et sans pression, dans une ambiance bienveillante. Ces démarches simples rendent le sport santé-bien-être accessible à tous et favorisent une reprise d'activité progressive et durable.

LE BLANC SPORTS

Spécial Sport Santé



NAGEZ FORME SANTÉ

LA NATATION AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE



Initié et labellisé par la Fédération Française de Natation (FFN) sous l'impulsion de Danièle GASTOU en 2009 (aujourd'hui décédée d'une longue maladie), le programme Nagez Forme Santé s'inscrit pleinement dans le cadre du sport-santé. Il vise à utiliser les bienfaits reconnus du milieu aquatique pour permettre à chacun de développer, maintenir ou restaurer son capital santé dans un environnement sécurisé et adapté. Plus qu'une simple activité de natation, il s'agit d'une démarche globale de bien-être encadrée par des professionnels spécifiquement formés.

Un programme pour tous, une approche personnalisée

Loin de s'adresser uniquement aux nageurs confirmés, Nagez Forme Santé est conçu pour être accessible au plus grand nombre, quels que soient l'âge ou la condition physique. Le programme est particulièrement indiqué pour :

- Les personnes atteintes de maladies chroniques : diabète, pathologies cardiovasculaires, maladies respiratoires, cancers (pendant ou après les traitements), surpoids, obésité, etc.
- Les personnes souffrant d'affections de longue durée (ALD) ou de troubles ostéo-articulaires comme l'arthrose ou les lombalgies.
- Les seniors souhaitant entretenir leur mobilité et leur forme physique en douceur.
- Les personnes sédentaires désireuses de reprendre une activité physique progressive.
- Toute personne, même non nageuse ou aquaphobe, souhaitant améliorer sa qualité de vie par une pratique aquatique adaptée.

L'accès au programme se fait souvent sur prescription médicale, garantissant ainsi une prise en charge en adéquation avec les besoins et les capacités de chacun.

Les multiples bienfaits de l'eau au service de la santé

Le milieu aquatique offre un cadre privilégié pour l'activité physique. La sensation de quasi-apesanteur réduit les contraintes sur les articulations, le dos et les muscles, rendant les mouvements plus faciles et moins douloureux. La résistance de l'eau, quant à elle, permet un travail musculaire complet et efficace.

Les bénéfices du programme Nagez Forme Santé sont nombreux et validés :

- Sur le plan cardiovasculaire et métabolique : Amélioration de l'endurance, régulation de la tension artérielle, baisse de la glycémie et du cholestérol.
- Sur le plan corporel : Renforcement de l'ensemble des muscles, tonification de la silhouette et augmentation de la dépense énergétique.
- Sur le plan articulaire et de la souplesse : Amélioration de l'amplitude des mouvements, soulagement des douleurs articulaires et amélioration de la posture.
- Sur le plan respiratoire : Développement de la capacité pulmonaire et meilleure gestion du souffle.

- Sur le plan psychologique : Réduction significative du stress et de l'anxiété, amélioration de l'humeur, restauration de la confiance et de l'estime de soi.

Au-delà des bienfaits physiques, le programme est également un excellent moyen de créer du lien social et de partager un moment convivial en groupe.

Un encadrement de qualité par des éducateurs certifiés

La sécurité et la qualité de l'accompagnement sont au cœur du dispositif. Les séances sont animées par des éducateurs sportifs diplômés, titulaires du Brevet Fédéral "Éducateur Nagez Forme Santé". Cette formation spécifique leur apporte des connaissances approfondies sur les différentes pathologies chroniques et les méthodologies d'entraînement adaptées.

L'éducateur conçoit ainsi des séances personnalisées, progressives et sécurisantes. Il s'adapte en permanence aux capacités et aux ressentis des pratiquants pour que chacun puisse évoluer à son propre rythme, retrouver le plaisir de bouger et améliorer durablement sa qualité de vie.

Reconnu par le Ministère de la Santé et des Sports depuis 2009, Nagez Forme Santé est aujourd'hui une réponse concrète et efficace aux enjeux de santé publique, faisant de la natation un véritable allié pour la santé de tous.

Le Sport Santé au Club des Dauphins : une histoire de succès et d'engagement !

Notre aventure a démarré lors de la saison 2015/2016, suite à la diplomation fédérale de l'un de nos éducateurs. Cependant, l'intégration de cette nouvelle activité n'a pas été immédiate. Il a fallu un engagement de longue haleine pour convaincre non seulement les futurs adhérents, mais aussi l'ensemble du corps médical et paramédical (médecins, kinésithérapeutes, infirmières...) de la pertinence de ce projet. Après des années de réunions et de concertation, le Club des Dauphins est fier d'être aujourd'hui le seul club de l'Indre à proposer le Sport Santé. Avec plus d'une dizaine de pratiquants, nous collaborons étroitement et régulièrement avec l'équipe de la Maison de Santé de Tournon Saint Martin (référente départementale Sport Santé 36).

Envie de nous rejoindre ?

La démarche est simple : en plus de votre dossier d'inscription classique (fiche d'adhésion, licence FFN, règlement), vous aurez juste besoin d'une Prescription Médicale spécifique (que nous vous fournirons) attestant l'indication pour le Sport Santé, délivrée par votre médecin traitant.

Horaires des cours (hors vacances scolaires) :

• Mercredis : 12h15 à 13h15

• Vendredis : 13h15 à 14h15

NAGEZ FORME

Contact: presidentcdb36@gmail.com