

VENDREDI 10/01/2020 à 16H48

HUB SANTE

Sport-Santé : quand le tennis permet de reprendre des forces après une longue maladie

Le Tennis Club de Marseille propose des séances dédiées aux patients souffrant d'une maladie à longue durée

Par Fabien Cassar



La pratique du tennis permet à des personnes souffrant d'une affection de longue durée (cancer, obésité, insuffisance cardiaque, diabète...) d'aller mieux dans leur tête et leur corps. *PHOTO ILLUSTRATION*

Vous me prendrez de l'aspirine, et une dizaine de séances de sport pour vous sentir mieux". On n'en est pas encore là, mais le sport sur ordonnance prescrit par les médecins généralistes commence à se développer dans la région.

Mis en place depuis 2017, le sport sur ordonnance a du mal à décoller du fait d'une méconnaissance des démarches. Tout d'abord, il ne faut pas penser que sport sur ordonnance signifie rembourser par la sécurité sociale. Les frais sont à la charge du patient, mais des aides existent du côté des mutuelles.

Pièce essentielle du dispositif, les clubs de sport proposent aujourd'hui de plus en plus de créneaux dédiés Sport-Santé. Que ce soit par la course à pied, la natation ou encore le tennis, tous les moyens sont bons pour se mettre à l'activité physique.

Dans ce dernier cas, un club de Marseille, le Tennis Club de Marseille (TCM) s'inscrit dans cette démarche en accueillant toutes les semaines des patients atteints d'une affection de longue durée (cancer, obésité, insuffisance cardiaque, diabète...).

"Toutes les personnes dans le besoin sont les bienvenues", précise Patricia Puglisi, l'entraîneur en charge du projet. Ancienne joueuse classée, Patricia et son frère Patrick se sont lancés dans l'aventure Sport-Santé grâce au docteur Virginie Castera, chef du service d'Endocrinologie-Diabétologie de l'hôpital Saint-Joseph de Marseille. "Le docteur Castera est licencié dans notre club. Nous avons conjointement décidé de nous lancer dans ce projet, car les bénéfices humains y sont formidables", soutient la coach sportive.

Le but : prendre du plaisir en bougeant son corps

Formés à la pratique du sport-santé, les Puglisi rencontrent des personnes revenant d'une longue maladie qui ont besoin de se retaper physiquement et mentalement. *"Mon frère travaille sur la partie physique et remise en forme, tandis que de mon côté je m'occupe de la pratique tennistique. On débute le programme de dix séances par un état des lieux sur les envies et les capacités des participants puis on adapte nos séances en fonction des besoins, en insistant sur le déplacement et la pratique raquette en mains".*

Ici, pas question de parler de performance, ni de compétition, les maîtres mots restent le plaisir, la motivation, le bien-être et le partage. *"Notre travail est de faire en sorte que les personnes se sentent mieux dans leur corps et dans leur tête. L'un de notre licencié était à la limite du burn-out, nous l'avons pris en main, aujourd'hui : venir sur le terrain est un besoin psychologique puisqu'il a trouvé dans le tennis un besoin psychologique pour son bien-être".*

Reste à trouver la motivation

En répétant les efforts, ces sportifs pas comme les autres supportent mieux la douleur et sont moins stressés. Les chiffres le prouvent. Pratiquer une activité physique régulièrement tout au long de sa vie diminue de 20% le risque de développer un cancer du côlon, de la prostate ou du sein.

Reste encore à motiver des individus qui parfois ne sont pas intéressés par la pratique physique, ou qu'ils n'ont pas confiance en eux. *"Les médecins généralistes doivent pousser et vanter les bienfaits du sport-santé pour leurs patients. Il faut que ça devienne un réflexe puisque les résultats sont plus que satisfaisants".* D'un coût de 200 €, les dix séances sont réparties sur un trimestre hors période scolaire. *"Nous avons eu la chance d'avoir un financement de la part de la mutuelle Eovi Mcd qui a permis le démarrage de ce beau projet",* précise madame Puglisi.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter la page facebook [Santé Tennis Fitness](#) ou appeler le 06 62 53 41 35