

# Le sport, c'est la santé et jouer, la conserver

Il était question de Tennis santé, samedi, sur les courts du TC Baumette.

Samedi se tenait au Tennis club Baumette une animation dans le cadre du partenariat avec l'Association Sport pour tous 49. Anthony Chauviré, coordinateur régional des projets sport, prévention, santé, bien-être au sein du Comité départemental sports pour tous de Maine-et-Loire, expliquait l'objet d'une telle réunion : « Cette journée, à l'initiative du club de La Baumette, avait pour but d'inciter les personnes obèses orientées par le CHU à faire du sport afin de leur redonner confiance par le biais d'une activité ludique. Nous voulons leur donner l'envie de s'investir dans une activité régulière. Aujourd'hui, le tennis c'est une première pour, peut-être, amener ensuite à une pratique dans un but de prévention des maladies chroniques comme le diabète ou les maladies cardio-vasculaires ». On ne parle pas là de compétition : « La finalité n'est pas de faire des matchs, précise Anthony Chauviré, mais de prendre du plaisir et de réaliser de la dépense énergétique progressive ». Samedi, les participants jouaient au tennis mais cela peut être une autre activité : « A la limite, tout sport est



Les participants se sont initiés de manière parfois ludique à la pratique de ce sport.

préconisé, à partir du moment où celui qui le met en place l'adapte », souligne Anthony Chauviré. Initiateur de cette journée, Thomas Ciron, enseignant au TC Baumette, s'est intéressé au Tennis Santé dans le cadre de ses études et de son master à l'IFEPSA. Il a mis en place différentes animations donc celle de samedi dernier, qui a regroupé 21 personnes. Plutôt satisfait de l'accueil reçu par les participants, le joueur

par ailleurs classé 4/6, souhaite développer une section dédiée à cette pratique sur les courts de l'avenue Jean XXIII : « J'ai passé une formation tennis santé au sein de la Ligue qui permet d'intervenir auprès d'un public entre guillemets fragile. Cette activité est complètement nouvelle et l'objectif va être de la pérenniser si des personnes sont intéressées ».

À l'issue de la journée, plusieurs participants se sont prononcés en faveur

d'une pratique régulière du tennis adapté. C'était notamment le cas de Frédérique, 55 ans, qui découvrait la petite balle jaune : « Je fais déjà de la gymnastique adaptée et de l'aquagym et cette activité permet de découvrir un autre sport pour se maintenir en forme. Le tennis incite à bouger, effectuer d'autres mouvements au niveau des bras et des jambes. Si le projet se concrétise, je suis intéressée pour continuer ».