



PASS'SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE





ÉDITO



Le Pass'Sport Santé Bien-Être de la Fédération Française de Tennis est le carnet de suivi de votre parcours d'activités physiques dans le cadre d'une prescription sport-santé.

Il rassemble les informations utiles à tous les acteurs impliqués et vous accompagnera tout au long de votre parcours tennis.

Cet outil permet de faire la liaison avec les différents professionnels : votre médecin prescripteur et les éducateurs (médico-sportif, sportif santé, sportif tennis).

Ce livret comprend les tests d'évaluation de condition physique utilisés par les éducateurs :

- test de Ricci et Gagnon, questionnaire d'auto-évaluation permettant de déterminer votre profil (inactif, actif ou très actif) ;
- tests d'évaluation de la condition physique, mesurant force, souplesse, équilibre et endurance.

Ces évaluations régulières leur permettront de vous suivre de manière personnalisée, de vous orienter et d'adapter régulièrement les séances de tennis qui vous seront proposées.

Ainsi, vous serez accompagné(e), à votre rythme, avec un programme adapté vous permettant de pratiquer le tennis de manière efficace, sécurisée, tout en prenant du plaisir !

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

Stade Roland-Garros - 2, avenue Gordon-Bennett - 75016 Paris - Tél. : 01 47 43 48 00 - E-mail : fft@fft.fr - www.fft.fr

Illustrations : ©FFT/P. Ballet - M. Philibert - octobre 2017

FICHE PATIENT



NOM :

Prénom :

Date de naissance :



INFORMATIONS MÉDICALES À REMPLIR AVEC MON MÉDECIN

Date :

Lieu :

Médecin :

Poids (kg) :

Taille (cm) :

IMC :

Tour de taille (cm) :

• Tension au repos (mm/Hg) :
.....

• Fréquence cardiaque au repos
(pulsations par minute) :
.....

• Nombre d'heures d'activité
physique par semaine
(ménage, jardinage,
bricolage, marche, vélo, etc.) :
.....

• Combien d'étages
pouvez-vous monter
sans vous arrêter ?

CERTIFICAT MÉDICAL

DE NON-CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
ET/OU SPORTIVE ADAPTÉE, RÉGULIÈRE, SÉCURISANTE ET PROGRESSIVE.



Je soussigné(e) :

docteur en médecine exerçant à :

certifie avoir examiné ce jour Mr, Mme, Mlle :
.....

Né(e) le :

et n'avoir pas constaté, à la date de ce jour, de signes cliniques
apparents contre-indiquant la pratique physique et/ou sportive
adaptée dans les disciplines souhaitées.

Certificat établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en main
propre pour faire valoir ce que de droit. Valable pour une durée
d'un an à compter de ce jour.

Cachet du médecin (obligatoire)

Fait à :

le :

Signature du médecin :



BILAN SPORTIF SANTÉ INITIAL

À la reprise d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive.

Lieu de réalisation du bilan :

Date :

QUESTIONNAIRE DE RICCI & GAGNON MODIFIÉ

Cf. annexe 1 page 22

Inactif / score :

Actif / score :

Très actif / score :

RÉSULTATS DES TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Cf. annexe 2 page 26

1/ SOUPLESSE



Résultat test **souplesse** avant debout

2/ ENDURANCE



Résultat test **marche** de 6 minutes

3/ FORCE MUSCULAIRE



Résultat test **résistance** des cuisses

4/ ÉQUILIBRE



Résultat test **équilibre** sur une jambe

ÉVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ INITIAL

Commentaires de l'éducateur (médico-sportif, sportif santé, sportif tennis) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Attentes du patient :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BILAN SPORTIF SANTÉ À 3 MOIS

À la reprise d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive.

Lieu de réalisation du bilan :

Date :

QUESTIONNAIRE DE RICCI & GAGNON MODIFIÉ

Cf. annexe 1 page 22

Inactif / score :

Actif / score :

Très actif / score :

RÉSULTATS DES TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Cf. annexe 2 page 26

1/ SOUPLESSE



Résultat test **souplesse** avant debout

2/ ENDURANCE



Résultat test **marche** de 6 minutes

3/ FORCE MUSCULAIRE



Résultat test **résistance** des cuisses

4/ ÉQUILIBRE



Résultat test **équilibre** sur une jambe

ÉVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ À 3 MOIS

Commentaires de l'éducateur (médico-sportif, sportif santé, sportif tennis) :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Attentes du patient :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

BILAN SPORTIF SANTÉ À 6 MOIS

À la reprise d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive.

Lieu de réalisation du bilan :

Date :

QUESTIONNAIRE DE RICCI & GAGNON MODIFIÉ

Cf. annexe 1 page 22

Inactif / score :

Actif / score :

Très actif / score :

RÉSULTATS DES TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Cf. annexe 2 page 26

1/ SOUPLESSE



Résultat test **souplesse** avant debout

2/ ENDURANCE



Résultat test **marche** de 6 minutes

3/ FORCE MUSCULAIRE



Résultat test **résistance** des cuisses

4/ ÉQUILIBRE



Résultat test **équilibre** sur une jambe

ÉVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ À 6 MOIS

Commentaires de l'éducateur (médico-sportif, sportif santé, sportif tennis) :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Attentes du patient :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

BILAN SPORTIF SANTÉ À 9 MOIS

À la reprise d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive.

Lieu de réalisation du bilan :

Date :

QUESTIONNAIRE DE RICCI & GAGNON MODIFIÉ

Cf. annexe 1 page 22

Inactif / score :

Actif / score :

Très actif / score :

RÉSULTATS DES TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Cf. annexe 2 page 26

1/ SOUPLESSE



Résultat test **souplesse** avant debout

2/ ENDURANCE



Résultat test **marche** de 6 minutes

3/ FORCE MUSCULAIRE



Résultat test **résistance** des cuisses

4/ ÉQUILIBRE



Résultat test **équilibre** sur une jambe

ÉVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ À 9 MOIS

Commentaires de l'éducateur (médico-sportif, sportif santé, sportif tennis) :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Attentes du patient :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

BILAN SPORTIF SANTÉ À 12 MOIS

À la reprise d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive.

Lieu de réalisation du bilan :

Date :

QUESTIONNAIRE DE RICCI & GAGNON MODIFIÉ

Cf. annexe 1 page 22

Inactif / score :

Actif / score :

Très actif / score :

RÉSULTATS DES TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Cf. annexe 2 page 26

1/ SOUPLESSE



Résultat test **souplesse** avant debout

2/ ENDURANCE



Résultat test **marche** de 6 minutes

3/ FORCE MUSCULAIRE



Résultat test **résistance** des cuisses

4/ ÉQUILIBRE



Résultat test **équilibre** sur une jambe

ÉVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ À 12 MOIS

Commentaires de l'éducateur (médico-sportif, sportif santé, sportif tennis) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Attentes du patient :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**DU SPORT,
OUI,
MAIS PAS
N'IMPORTE
COMMENT**



**1 JE SIGNALE À MON MÉDECIN
TOUTE DOULEUR**

dans la poitrine ou
essoufflement anormal
survenant à l'effort*.

**2 JE SIGNALE À MON MÉDECIN
TOUTE PALPITATION CARDIAQUE**

survenant à l'effort
ou juste après l'effort*.

**3 JE SIGNALE À MON MÉDECIN
TOUT MALAISE**

survenant à l'effort
ou juste après l'effort*.

**4 JE RESPECTE TOUJOURS
UN ÉCHAUFFEMENT ET UNE
RÉCUPÉRATION DE 10 MINUTES**

lors de mes activités sportives.

**5 JE BOIS 3 À 4 GORGÉES D'EAU
TOUTES LES 30 MINUTES
D'EXERCICES**

à l'entraînement
comme en compétition.

**6 J'ÉVITE LES ACTIVITÉS INTENSES
PAR DES TEMPÉRATURES
EXTÉRIEURES À -5°C OU +30°C**

et lors des pics de pollution.

**7 JE NE FUME JAMAIS
1 HEURE AVANT**

ni 2 heures après une pratique
sportive.

**8 JE NE CONSOMME JAMAIS
DE SUBSTANCES DOPANTES**

et j'évite l'automédication en général.

**9 JE NE FAIS PAS DE SPORT
INTENSE SI J'AI DE LA FIÈVRE**

ni dans les 8 jours qui suivent
un épisode grippal
(fièvres + courbatures).

**10 JE PRATIQUE UN BILAN MÉDICAL
AVANT DE REPRENDRE UNE
ACTIVITÉ SPORTIVE INTENSE**

si j'ai plus de 35 ans pour les
hommes et 45 ans pour les
femmes.

**quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et
de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiaque.*

QUELQUES CONSEILS UTILES

- Ne venez pas à jeun. Si possible, mangez au moins 2 heures avant la séance.
- Munissez-vous d'une tenue de sport adaptée à la température :
 - survêtement ;
 - collants ou short ;
 - tee-shirt ;
 - chaussures de tennis (pas de running) ;
 - chaussettes blanches ;
 - serviette, etc.
- Amenez votre bouteille d'eau : il est nécessaire que vous puissiez vous hydrater avant, pendant et après la séance.
- Prévoyez quelques morceaux de sucre, en cas de nécessité.
- Adoptez les conseils de votre médecin avant la pratique sportive.



LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET/OU SPORTIVE

CŒUR-VAISSEAUX



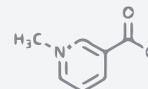
- > • Diminue le risque d'accident cardiaque.
- Diminue le risque d'accident vasculaire cérébral.
- Diminue la tension artérielle au repos.

POUMONS



- > • Améliore la respiration et aide à l'arrêt du tabac.

MÉTABOLISME



- > • Baisse le taux de sucre et des graisses dans le sang.

MUSCLES-TENDONS-OS



- > • Préserve les muscles et la souplesse des tendons.
- Diminue le risque d'ostéoporose.

PSYCHISME



- > • Diminue le stress.
- Améliore le moral et la confiance en soi.
- Favorise le lien social.

CANCER



- > • Diminue le risque de cancer (sein, colon, prostate, utérus).

ÂGE



- > • Augmente l'espérance de vie dans de meilleures conditions.

TEST D'AUTO-ÉVALUATION RICCI & GAGNON

TEST D'AUTO-ÉVALUATION
(D'APRÈS J. RICCI ET L. GAGNON, UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL,
MODIFIÉ PAR F. LAUREYNS ET JM. SÉNÉ)

Le questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif.

Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

(A) COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?

- Plus de 5 h.....*
- 4 à 5 h.....●
- 3 à 4 h.....■
- 2 à 3 h.....✱
- Moins de 2h.....▲

TOTAL (A) : points

(B) ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORT)

Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?

- Non.....*
- Oui.....▲

À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?

- 1 à 2 fois/mois.....*
- 1 fois/semaine.....●
- 2 fois/semaine.....■
- 3 fois/semaine.....✱
- 4 fois/semaine.....▲

Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?

- Moins de 15 minutes.....*
- 16 à 30 minutes.....●
- 31 à 45 minutes.....■
- 46 à 60 minutes.....✱
- Plus de 60 minutes.....▲

**Habituellement, comment percevez-vous votre effort ?
(le chiffre 1 représentant un effort très facile
et le chiffre 5 un effort difficile)**

- 1.....*
- 2.....●
- 3.....■
- 4.....✱
- 5.....▲

TOTAL (B) : points

>>>

Légende * 1 point ● 2 points ■ 3 points ✱ 4 points ▲ 5 points

(C) ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES :

Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?

- Légère ❄
- Modérée ●
- Moyenne ■
- Intense ✨
- Très intense ▲

En-dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers (bricolage, jardinage, ménage, etc.) ?

- Moins de 2h..... ❄
- 3 à 4 h..... ●
- 5 à 6 h ■
- 7 à 9h ✨
- Plus de 10h ▲

Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?

- Moins de 15 minutes..... ❄
- 16 à 30 minutes..... ●
- 31 à 45 minutes ■
- 46 à 60 minutes ✨
- Plus de 60 minutes..... ▲

Légende ❄ 1 point ● 2 points ■ 3 points ✨ 4 points ▲ 5 points

Combien d'étages en moyenne montez-vous à pied chaque jour ?

- Moins de 2 ❄
- 3 à 5 ●
- 6 à 10 ■
- 11 à 15 ✨
- Plus de 16 ▲

TOTAL (C) : points

TOTAL (A)+(B)+(C) : points

RÉSULTATS

- Moins de 18 *Inactif*
- Entre 18 et 35 *Actif*
- Plus de 35 *Très actif*

TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

1/ SOUPLESSE



Résultat test
**souplesse
avant debout**

2/ ENDURANCE



Résultat test
**marche
de 6 minutes**

3/ FORCE
MUSCULAIRE

Résultat test
**résistance
des cuisses**

4/ ÉQUILIBRE



Résultat test
**équilibre
sur une jambe**

PREMIER TEST

FLEXION DU TRONC EN AVANT
(SOUPLESSE AVANT DEBOUT)

But Mesurer la souplesse du tronc et la chaîne postérieure des membres inférieurs.

Matériel Aucun.

Consignes Debout, jambes tendues, fléchissez le tronc et amenez vos mains le plus bas possible (sans plier les jambes) avec un mouvement de bascule du buste vers l'avant progressif et sans secousse.

Mesures Voir le tableau ci-dessous.

Où vous situez-vous ?

Hommes	Vous touchez le sol les doigts fermés	5
	Le bout des doigts touche le sol	4
	Le bout des doigts touche le cou de pied	3
	Le bout des doigts atteint le bas des tibias	2
	Le bout des doigts atteint le milieu des tibias	1
Femmes	Les paumes des mains touchent le sol	5
	Vous touchez le sol les poings fermés	4
	Le bout des doigts touche le sol	3
	Le bout des doigts touche le cou de pied	2
	Le bout des doigts atteint le bas des tibias	1

DEUXIÈME TEST

**TEST 6 MINUTES DE MARCHÉ (PERMET
UNE ÉVALUATION DE L'APTITUDE
D'ENDURANCE)**



- But** Évaluer l'endurance cardio-respiratoire et la mobilité.
- Matériel** Un parcours.
- Consignes** Après un échauffement, le sujet doit parcourir en marchant le plus de mètres en 6 minutes.
- Mesures** Longueur parcourue et nombre de pulsations cardiaques sont mesurés en fin d'épreuve.

Où vous situez-vous ?

	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice
Hommes	839 m	789 m	738 m	689 m	638 m	5
Femmes	777 m	719 m	661 m	603 m	546 m	
Hommes	801 m	751 m	700 m	651 m	600 m	4
Femmes	742 m	684 m	626 m	568 m	511 m	
Hommes	763 m	713 m	662 m	613 m	562 m	3
Femmes	707 m	649 m	591 m	533 m	476 m	
Hommes	725 m	675 m	624 m	575 m	524 m	2
Femmes	672 m	614 m	556 m	498 m	441 m	
Hommes	686 m	636 m	585 m	535 m	485 m	1
Femmes	638 m	580 m	522 m	464 m	407 m	

TROISIÈME TEST

**TEST DEBOUT - ASSIS 30 SECONDES
(FORCE AU NIVEAU DES MEMBRES INFÉRIEURS)**



- Attention !** Pour ce test, s'assurer que la personne n'a pas de problèmes d'équilibre liés à un étourdissement et qu'elle n'est jamais victime de perte de connaissance. Il est recommandé une grande vigilance (une personne doit être prête à intervenir) si perte d'équilibre.
- But** Mesurer la force des membres inférieurs et la capacité des muscles à se contracter pour produire un mouvement.
- Matériel** Une chaise avec dossier sans accoudoir placé contre un mur ou de façon à la maintenir immobile.
- Consignes** Faire des flexions assis-debout pendant une période de 30 secondes, bras en croix sur la poitrine. (Par debout, on entend être redressé et genoux tendus).
- Mesures** On compte le nombre de levées.

Où vous situez-vous ?

	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice
Hommes	33	34	25	21	19	5
Femmes	34	26	27	18	17	
Hommes	30	33	20	18	17	4
Femmes	32	22	22	16	15	
Hommes	25	31	19	15	15	3
Femmes	27	20	18	14	13	
Hommes	19	21	19	13	13	2
Femmes	21	18	16	12	11	
Hommes	17	20	17	11	9	1
Femmes	19	16	14	10	10	

QUATRIÈME TEST

ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE (ÉQUILIBRE STATIQUE)



But Mesurer l'efficacité du contrôle de la posture sur un support de surface réduite.

Matériel Un chronomètre.

Consignes Le sujet se tient sur une jambe, les yeux ouverts, le talon du pied opposé placé sur la face interne du genou de la jambe d'appui, bras relâchés de chaque côté du corps. Le sujet choisit le côté qui lui convient le mieux. Deux essais peuvent être réalisés.

Mesures L'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet a une position correcte. Il arrête le chronomètre dès que le sujet perd l'équilibre (s'il commence à bouger ou dès que le pied n'est plus en contact avec le genou). Le résultat est noté en secondes ; la durée maximale du test est de 60 secondes.

Où vous situez-vous ?

	21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans	51-60 ans	61 ans et +	Indice
Hommes	-	-	-	-	-	4
Femmes	-	-	-	-	60 secondes	
Hommes	-	-	-	-	-	3
Femmes	-	-	-	-	35-59 secondes	
Hommes	60 secondes	2				
Femmes	60 secondes	60 secondes	60 secondes	60 secondes	18-35 secondes	
Hommes	< 60 secondes	< 60 secondes	< 60 secondes	< 35 secondes	< 35 secondes	1
Femmes	< 60 secondes	< 60 secondes	< 60 secondes	< 35 secondes	< 18 secondes	