FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

GUIDE D'ANIMATIONS

LES CLUBS SOUTIENNENT OCTOBRE ROSE

TENNIS FÉDÉRATION FRANÇAISE

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

La campagne Octobre Rose est l'occasion de sensibiliser à la prévention, à l'autosurveillance pour les moins de 50 ans et au dépistage du cancer du sein auprès de son médecin, gynécologue ou sage-femme et de collecter des fonds pour soutenir la recherche. La Fédération Française de Tennis souhaite soutenir cette cause sur tout le territoire.

Chaque année depuis 29 ans en France, Octobre Rose est le mois consacré à la lutte contre le cancer du sein. Du 1er au 31 octobre, professionnels de santé, ONG et associations sont rassemblés à travers le monde autour de l'information sur le dépistage du cancer du sein.

La FFT encourage ses clubs à se mobiliser, mettre en œuvre des événements et récolter des fonds au bénéfice de la Ligue contre de la cancer.

LE CANCER DU SEIN EN FRANCE

EN QUELQUES CHIFFRES

- Cancer le ⊕ FRÉQUENT chez la femme
- ⊕ DE 61 214 FEMMES sont touchées chaque année
- 1 FEMME SUR 8 développera un cancer du sein
- 80 % DES CANCERS DU SEIN se développent après 50 ans
- Il est responsable de 12 100 DÉCÈS PAR AN

*Source : La Ligue contre le cancer

BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU TENNIS DANS LA PRISE EN CHARGE DU CANCER DU SEIN :

- L'activité physique est le SEUL TRAITEMENT VALIDÉ DE LA FATIGUE en oncologie.
- L'activité physique contribue à DIMINUER LE TAUX DE RÉCIDIVE (50 à 60% des cancers du sein et colorectal) avec un effet dose-réponse.
- Le TENNIS est un sport ludique et convivial qui est VECTEUR DE LIEN SOCIAL. Il permet de lutter contre l'isolement.
- Le tennis entraîne L'ADHÉSION des patients sur le long terme.
- Le tennis contribue notamment à L'OUVERTURE DE LA CAGE THORACIQUE.

ANIMATIONS CLUB

TENNIS / BEACH TENNIS / PADEL / PARA TENNIS

Sensibilisation et bonne humeur, voici quelques idées d'animations qui permettent de mobiliser les adhérents de votre club, sur et en dehors du terrain !

LE PETIT + COM'

En amont, faîtes connaître votre événement sur les réseaux sociaux à l'aide des masques que la FFT a mis à votre disposition. Après, postez des photos de l'événement sur vos réseaux sociaux.

ANIMATIONS CLUB

TENNIS / BEACH TENNIS / PADEL / PARA TENNIS

JOURNÉE POUR ELLES

Une animation où les femmes seront mises à l'honneur. Des ateliers sportifs leur sont proposés pour découvrir le tennis ou améliorer leur pratique :

- mini-jeux ludiques avec et sans raquette
- tournoi 100 % féminin
- tournoi simple/double en mixité intégrale
- rencontres par équipes féminines (interne ou avec un autre club)

ANIMATION TENNIS SANTÉ

Le programme Tennis Santé est adapté aux personnes concernées par diverses pathologies chroniques dont le cancer du sein. Le DE formé Tennis Santé pourra montrer ce qui peut être fait :

- avec du matériel adapté
- avec un terrain adapté
- Inviter des personnes concernées par le cancer du sein (en se rapprochant des centres de santé proches du club)

Les personnes concernées participantes devront disposer d'une prescription attestant l'absence de contre-indication à la pratique d'une activité physique et sportive adaptée.

ANIMATIONS CLUB

TENNIS / BEACH TENNIS / PADEL / PARA TENNIS

ANIMATION HORS TENNIS

Cette cause est aussi l'occasion de mobiliser vos adhérents avec d'autres activités que le tennis. Il y a également certainement parmi vos adhérents des personnes qui ont d'autres passions que le tennis et qui aimeraient les partager avec les autres adhérents de votre club. Alors n'hésitez pas à les solliciter où à organiser vous-même une activité.

Exemples :

- Course, marche, jeux... etc.
- Repas à thème : octobre-rose...
- Soirée à thème : cinéma, musique, femmes célèbres... etc.

SENSIBILISATION AU DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

1 femme sur 8 sera concernée au cours de sa vie par le cancer du sein. Vous pouvez notamment ou par exemple solliciter le comité départemental de la ligue contre le cancer de votre territoire pour une intervention de sensibilisation auprès de vos adhérentes (sensibilisation au dépistage organisé de 50 à 74 ans, et pour toutes les femmes, messages autour de la surveillance des seins et suivi gynécologique).

UNE SOLUTION GARDERIE EST À ORGANISER POUR CELLES QUI EN ONT BESOIN.

COMMENT DONNER ET CE QUE DEVIENNENT VOS DONS

COMMENT DONNER LES DONS RÉCOLTÉS LORS DES ANIMATIONS ?

• Faites un don par carte bancaire ou par virement, au nom de votre club, sur **le site officiel de la Ligue contre le Cancer**, au comité départemental de votre territoire.

• Par chèque à l'ordre de la Ligue Nationale contre le Cancer à l'adresse suivante :
La Ligue contre le cancer,
14 rue Corvisart
75013 PARIS.
Insérez-y sur du papier le nom de votre club.

• Ces recommandations vous sont faites pour effectuer votre don en toute sécurité à une structure reconnue et contrôlée.

- **1 séance de soins** socio-esthétique – 35€
- **1 heure d'activité physique** adaptée pour les personnes malades – 50 €
- **1 journée de travail** pour un jeune chercheur – 125 €
- **1 aide au financement** d'une prothèse mammaire – 180 €
- **1 aide à domicile** pour les personnes malades pendant 6 mois – 300€

LES MESSAGES DE SENSIBILISATION ET ACTIONS

AVEC VOS COMITÉS DÉPARTEMENTAUX DE LA LIGUE

Les messages de sensibilisation et actions avec vos Comités Départementaux de la Ligue contre le cancer

❑ Sensibiliser les femmes au dépistage organisé du cancer du sein, pour les femmes de 50 à 74 ans, sans antécédents personnels ou familiaux, et sans symptômes ;

❑ Informer toutes les femmes à partir de 25 ans, et tout au long de la vie, qu'elles doivent avoir un suivi gynécologique, avec une palpation une fois par an ;

Entre ces examens (mammo et/ou suivi), il est important que les femmes apprennent à connaitre leurs seins, et à repérer les signes rapidement, pour conduire à une consultation le cas échéant, sans attendre.

Il s'agit d'avoir une autosurveillance régulière, mais en aucun cas, cette surveillance ne doit se substituer du suivi gynécologique et/ou de la mammographie, selon les recommandations.

❑ La prévention des risques passe par :

➔ La réduction de la consommation de tabac et d'alcool (plus de 8000 cas de cancers du sein liés l'alcool),

➔ Une alimentation variée et équilibrée et la pratique régulière d'une activité physique.

Les Comités peuvent proposer des ateliers avec un buste de palpation, et plusieurs comités sont équipés de casques réalité virtuelle pour une expérience immersive.

Nous vous invitons à visiter le showroom Cancer du sein et à en faire la promotion : pour tout savoir sur le cancer du sein, son dépistage, les traitements et la prévention des risques, preventioncancers.fr

LES INDISPENSABLES POUR ORGANISER VOS OFFRES ET VOS ANIMATIONS

LES INDISPENSABLES ADMINISTRATIFS

- PRÉVOIR UN FORFAIT SACEM pour votre club à l'année ou un événement ponctuel si diffusion de musique
- REMPLIR LA FICHE puis l'envoyer par e-mail à declajourneepo@aiac.fr pour que votre événement soit assuré par la Fédération (si votre animation accueille des non-licenciés).
- Obtenir l'autorisation d'utilisation du droit à l'image. (Majeur) (Mineur)
- Obtenir l'autorisation de la mairie afin de servir exceptionnellement de l'alcool (max. 18°), à l'intérieur de l'enceinte sportive (10 dérogations/an) et en dehors de l'enceinte sportive (5 dérogations/an).
(courrier type)

LES CONSEILS DE LA FFT

AVANT L'ACTION

- PROMOUVOIR L'ANIMATION AUPRÈS DES ADHÉRENTS DE VOTRE CLUB EN AMONT (ex. : mailing invitation via ADOC, affiche dans le club), sans oublier également les professionnels de santé de votre club, mais également les centres de santé à proximité.
- Mettre en avant les animations sur votre espace TEN'UP.
- PRÉVOIR UN BUDGET si l'animation le nécessite, ainsi qu'un RÉTROPLANNING.
- Penser au FORMAT, au MATÉRIEL, aux INSCRIPTIONS et aux RÉCOMPENSES.
- Communiquer sur votre animation grâce aux AFFICHES MODIFIABLES mises à disposition.

PENDANT L'ACTION

- Prévoir des ANIMATEURS (répétiteurs, CQP, DE) du club.
- Prévoir un ENSEIGNANT ET/OU UN BÉNÉVOLE AVEC UNE FORTE APPÉTENCE POUR L'ANIMATION et la découverte de nouvelles pratiques.

APRÈS L'ACTION

- FAITES UN BILAN de l'action (chiffré et opérationnel : nombre de participants / coût de la manifestation / organisation de la journée).
- ENVOYEZ VOS MEILLEURS CLICHÉS à l'adresse suivante : animationsclubs@fft.fr
Vos photos pourront être publiées sur les supports de communication FFT (fft.fr, réseaux sociaux, Tennis Info).