# UN SPORT 100% SANTE

**Le Club de Tennis de Bessancourt (Labellisé "Tennis Sport Santé" par la Fédération Française de Tennis (FFT) depuis 2022) a fait découvrir à Elise BAUBE, un sport 100% santé qui s'adapte à elle et à ses besoins. Elle nous en dit plus :**



**Elise, pouvez-vous nous parler de votre pratique du sport au Club de Tennis de Bessancourt Frepillon ?**

Je pratique le "Tennis Santé" depuis un an, afin de compléter ma rééducation, notamment articulaire, mon coach de tennis me propose des ateliers ludiques qui s'adaptent à mes contraintes physiques et qui me permettent de travailler mon renforcement musculaire en douceur et en profondeur.

**En tant que femme, que vous a apporté cette offre sportive adaptée ?**

À mon avis, il est primordial que les femmes prennent du temps pour elles-mêmes afin de prendre soin de leur bien-être et de leur santé. Le "Tennis Santé" est devenu mon rendez-vous incontournable pour mon équilibre de vie.

Depuis que je pratique le tennis, je suis plus sûre de moi et bien dans mon corps, j’ai un meilleur équilibre et la sensation de bien-être est immédiate.

**Quels conseils donneriez-vous aux personnes qui souhaitent se mettre au sport pour prendre soin de leur santé ?**

Il n’y a pas besoin d’être très sportif : Il ne faut pas se mettre de limites, juste se lancer car rien n’est impossible.

Contact

Entraineur Sport Santé :

Nicolas Petit

06 11 30 30 14

Tc.bessancourt@fft.fr