

Dossier de Presse – Janvier 2026

JEU, SANTE et MATCH®

Fin septembre 2016, le Mont Saint Aignan Tennis Club (MSATC) a mis en place sur la métropole de Rouen une action de Sport Santé Bien Etre, s'adressant aux femmes atteintes d'un cancer du sein. Le projet est basé sur l'accompagnement des patientes pendant leurs traitements afin de reprendre une activité physique régulière. Le programme se veut consistant (135 heures d'activités physiques adaptées sur 30 semaines) pour que le sport devienne essentiel dans la vie quotidienne de ces femmes.

Le projet a été lancé à la suite du retour d'expérience de l'hôpital Saint Louis à Paris. L'oncologue Caroline Cuvier proposait des séances de tennis et d'escrime pour des femmes en cours de traitement du cancer du sein. Le point commun de ces activités ? la sollicitation de l'épaule, que l'on peut faire de manière adaptée, et non contraignante pour les femmes. Il a été démontré par le docteur Cuvier que des activités physiques pratiquées régulièrement dans ce contexte, et adaptées aux contraintes qu'entraînent les soins, permettent de contrer plusieurs effets secondaires tels que la fatigue ou la perte d'amplitude de l'épaule, tout en jouant sur l'aspect psychologique des patientes : QUE DU POSITIF !

Le MSATC, sous la présidence de Philippe Lecrosnier, souhaitant développer un projet sociétal conséquent s'est alors intéressé à ce projet. Associé à Philippe Leroux, président du pôle sociétal de la Ligue de Normandie de tennis, le docteur Guillaume Levavasseur, médecin du sport, et Maël Garnesson, professeur de tennis au MSATC, ils sont allés à la rencontre de Caroline Cuvier début 2016.

Une journée a été rapidement organisée entre le MSATC, l'hôpital Saint Louis et le Centre Henri Becquerel de Rouen (CHB), autour des bénéfices du sport, et du tennis en particulier sur cette pathologie. Très rapidement, l'ensemble des soignants (médecins et infirmières) ont été convaincus.

En septembre 2016, sans attendre de financements, le projet « JEU, SANTE et MATCH® » débute sur les terrains du MSATC. Le groupe accueille 9 femmes en septembre, puis 16 en janvier, puis 23 en avril. « JEU, SANTE & MATCH » est une marque déposée par le MSATC.

Le programme est totalement gratuit pour les femmes. Les activités sportives « Jeu Santé et Match® » font partie intégrante du parcours de soin. Chirurgie, chimiothérapie et radiothérapie sont prises en charge à 100%, il paraissait évident de proposer « JEU, SANTE et MATCH® » gratuitement. C'est aussi le point de vue défendu par Valérie Fourneyron, ancienne ministre des Sports et députée, à l'origine de l'amendement du sport sur ordonnance médicale adopté en décembre 2016 et partenaire de la première heure du programme. Le

MSATC s'est investi très fortement dans ce projet, et est aujourd'hui aidé et reconnu par de nombreux partenaires : l'Agence Régionale de Santé, l'Agence Nationale du Sport, le département du 76, le réseau Onco-Normand, la Fédération Française de Tennis, et la Ligue de Normandie de Tennis. **Depuis juin 2025, le CREDIT AGRICOLE NORMANDIE SEINE est devenu le partenaire majeur du programme.** Le principal acteur reste le MSATC, s'appuyant sur la force de ses bénévoles et le professionnalisme de ses salariés : de nombreux événements sont organisés pendant octobre rose pour récolter des fonds (sous forme de dons et mécénat) et communiquer sur le programme.

Le programme « Jeu Santé et Match® »

Chaque participante est invitée à pratiquer chaque semaine trois séances de 1h30 d'activités physiques adaptées : du tennis, du fitness et de la marche nordique. Le point commun reste la mobilisation de l'épaule. La raison est thérapeutique : la possibilité de solliciter l'épaule de manière douce et adaptée permet la rééducation de l'articulation (fortement malmenée, notamment avec les chirurgies et les radiothérapies).

La qualité passe par le volume : 4H30 sont proposées aux participantes, sur 30 semaines, en suivant le rythme scolaire. Ces 30 semaines sont découpées en 3 cycles permettant d'accueillir de nouvelles participantes tout au long de l'année. Un roulement se crée, et permet aux femmes intégrant le programme d'échanger et de partager leur expérience avec celles qui ont 10 ou 20 semaines d'avance dans les activités et dans les soins. Elles peuvent ainsi se projeter dans l'avenir et partager leur expérience !

L'intensité du planning pendant les soins peut paraître conséquent, laisser la place au repos du corps, et en particulier l'épaule, pourrait sembler naturel. Mais c'est tout le contraire : il est démontré que les activités physiques régulières et adaptées permettent de lutter contre la fatigue générale, les raideurs de l'épaule, ou encore de lutter contre le risque de lymphoedème. Plus on pratique, plus on ressent les effets positifs ! C'est ce qu'on appelle l'effet dose-réponse. Les trois séances hebdomadaires permettent aux femmes de réellement se sentir mieux physiquement ! Sur le plan psychique, c'est la même chose : sortir de la sphère médicale, avoir l'esprit qui se focalise sur une activité, voir du monde, créer des liens, avoir des oreilles attentives et compréhensives à ses problèmes... c'est aussi un effet dose-réponse !

L'évaluation du programme « JEU, SANTE et MATCH® »

« JEU, SANTE et MATCH® » met aussi en place un suivi rigoureux des participantes, afin de rendre concret les objectifs du programme :

- Objectif 1 : accompagner les femmes physiquement et psychologiquement durant la maladie. Les activités vont jouer sur la qualité de vie de la patiente.
4 évaluations des qualités physiques sont réalisées pendant les 30 semaines (au début, après 10 semaines, après 20 semaines et après 30 semaines de pratique). Les qualités de résistance des membres inférieurs, d'équilibre et de souplesse sont évaluées

- Objectif 2 : maintenir des activités physiques régulières dans leur quotidien à moyen et long terme après leur passage dans le programme. Le maintien des activités dans le temps permet de miser sur son capital santé, et de diminuer le risque de récurrence (plusieurs études démontrent que ce risque peut être diminué de 40% si des activités physiques régulières sont maintenues dans le temps).

Les femmes remplissent trois questionnaires portant sur leurs habitudes d'activités physiques hebdomadaires : un au début, un à la fin et un 6 mois après leur participation au programme. Le questionnaire porte aussi sur une auto-évaluation de la qualité de vie, l'état de forme physique et moral de la patiente.

Toutes ces données ont fait l'objet d'une thèse d'une étudiante en médecine : « Bénéfices de l'activité physique sur la qualité de vie des patientes en cours de traitement d'un cancer du sein : un programme associant tennis, fitness et marche nordique ». Le docteur Emma Jeanne a soutenu sa thèse en juin 2020. Un nouveau sujet de thèse, proposé par le docteur Guillaume Levavasseur, est en cours de rédaction pour une publication en 2026.

Le développement du programme « JEU, SANTE et MATCH® »

Après cinq années de mise en place, et un peu plus d'une centaine de participantes, le club se lance dans l'essai de « JEU, SANTE et MATCH® », avec l'objectif de couvrir l'ensemble du territoire Seine-Maritime et répondre à une liste d'attente de plus en plus importante. La formation des enseignants du tennis démarre et est essentiellement assurée par le MSATC.

En septembre 2022, le **Tennis Club de Grand Quevilly** se lance dans l'aventure et ouvre une antenne sur la rive gauche de Rouen. Le succès est immédiat !

Le projet d'essai se poursuit, et c'est le **club du HAC (Le Havre)** qui s'intéresse au projet. La rencontre a eu lieu en octobre 2022, pour former les enseignants sur novembre et décembre et lancer le programme en janvier 2023. En parallèle, le MSATC organise une réunion d'information avec l'hôpital Jacques Monod, afin d'établir un lien entre le centre hospitalier et l'association.

En octobre 2023, c'est au tour du **Tennis Petit Caux Varengeville (Dieppe)** de rencontrer le MSATC, de suivre la formation, et permettre aux habitantes de l'agglomération de Dieppe de bénéficier du programme à compter de janvier 2024.

Depuis septembre 2024, **l'Entente Tennis Plateau Est** propose aux femmes du plateau Est de Rouen le programme et permet de répondre à une demande toujours plus importante.

Grace à l'appui financier de nos partenaires, **le club de tennis de l'ALM Evreux** démarre le programme Jeu, Santé et Match® en septembre 2025 et pour la première fois nous sortons de la Seine-Maritime pour essayer dans le département de l'Eure.

Dès septembre 2026, c'est donc 45 places sur Mont Saint Aignan, 15 places sur Grand Quevilly, 15 places au Havre, 15 places sur Petit Caux Varengeville et 15 places à BOOS, 15 places à Evreux qui sont proposées chaque année, pour un potentiel total de 120 femmes (pour rappel, environ 2000 cancers du sein sont diagnostiqués en Seine Maritime et dans l'Eure).

Aujourd'hui, près de 420 femmes ont bénéficié du programme. Notre objectif est de continuer à développer « JEU, SANTE et MATCH® » sur les départements Normands et limitrophes.

DECOUVRIR LE PROGRAMME EN VIDEO

France 3, 16 mars 2025 : <https://vimeo.com/1068078903>

BFM TV, 2022: <https://vimeo.com/1060078880>



Une marque déposée à l'INPI par le Mont Saint Aignan Tennis Club

Site internet : <https://www.jeu-sante-et-match.fr>

Responsable de la commission :

Alexandra Starcevic

Alexandra.starcevic@msatc.fr

Tél : 0616932212



Mont Saint Aignan Tennis Club

8 rue du Professeur Fleury

76130 Mont Saint Aignan

Site internet : <https://msatc.fr/>

Président : **Timothée Ruyant** timothee.ruyant@msatc.fr **Tél : 0622138150**

Chargé de mission : **Philippe Lecrosnier** philippe.lecrosnier@msatc.fr **Tél : 0686688494**

