



# Proposer du Sport-Santé Bien-être

**Sophie CHA**  
Médecin conseiller DRAJES



**RÉGION ACADÉMIQUE  
BRETAGNE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

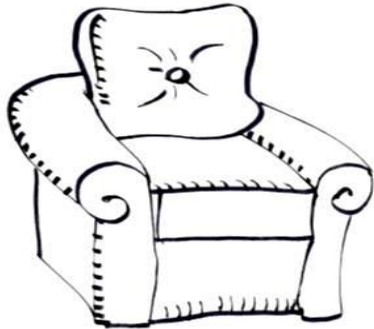
Délégation régionale académique  
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

# « sitting is the new smoking »

la **première cause de mortalité**

dans le Monde,  
devant le tabac,  
c'est

**le manque  
d'activité physique !**



Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy

I-Min Lee, Eric J Shiroma, Felipe Lobelo, Pekka Puska, Steven N Blair, Peter T Katzmarzyk, for the Lancet Physical Activity Series Working Group\*

[www.thelancet.com](http://www.thelancet.com) Vol 380 July 21, 2012

Les **maladies non transmissibles (MNT)** tuent chaque année **41 millions** de personnes, ce qui représente **71%** des décès dans le monde

**80%** des décès «**prématurés**» dus aux MNT correspondent aux :



- **maladies cardiovasculaires** : 17,9 M
- **cancers** : 9 M
- **maladies respiratoires** : 3,9 M
- **diabète** : 1,6 M

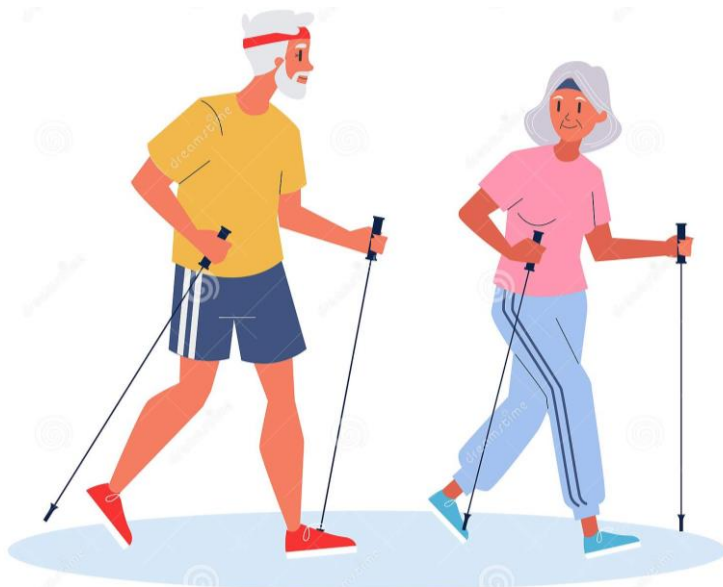
**ACTIVITE PHYSIQUE :** tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique.

**SPORT :** Le sport (ou l'activité sportive) est une forme particulière d'AP où les participants adhèrent à un ensemble commun de règles (ou d'attentes), et dans laquelle un objectif, le plus souvent de performance, est clairement défini. La pratique sportive comprend : le sport en compétition et la pratique sportive de masse en club ; le sport scolaire ; et les pratiques sportives de loisirs en individuel ou en groupe non affiliées à une association.

**SEDENTARITE :** temps passé assis

Il est important d'agir sur  
les deux composantes !

Etre PLUS actif



Etre MOINS sédentaire





« L'inactivité physique pèse lourdement sur l'économie.

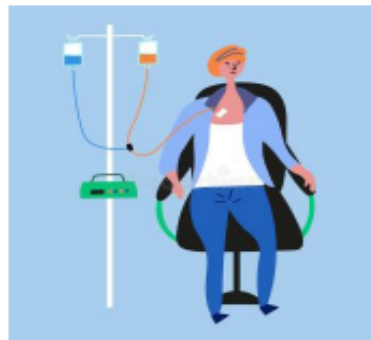
À l'échelle mondiale, près de **500 millions** de nouveaux cas de MNT évitables se produiront entre 2020 et 2030, entraînant des coûts de traitement d'un peu plus de **300 milliards** de dollars des États- Unis.

Près de la moitié de ces nouveaux cas de MNT (47 %) résulteront de **l'hypertension** et 43 % – de la **dépression**

« Il y a peu de domaines de la santé publique comme celui de l'activité physique où les données sur les mesures à prendre fournissent des preuves aussi convaincantes de la rentabilité et de l'utilité pratique de ces mesures ».

## Avec 30 minutes d'activité modérée par jour

- On diminue la **mortalité précoce** (toutes causes confondues) de **30%**
- On diminue de **25%** environ le risque de :
  - **maladies cardio-vasculaires**
  - **AVC**
  - **Diabète de type 2**
  - **Cancer du sein / utérus / poumon / côlon ...**
- On diminue **les traitements** dans de nombreuses maladies
- On peut gagner jusqu'à **9 ans** de **vie en bonne santé**



# Le Médicosport-Santé (CNOSF)

Pour prescrire les  
principales  
disciplines  
sportives « comme  
un médicament »

Le site de référence des professionnels de santé

**VIDAL**

Dans tout le site ▼ tennis **Rechercher** Historique ▼

Recherche alphabétique : 1-9 A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z | Index

🏠 Médicaments Dispositifs médicaux, parapharmacie... Interactions et convertisseurs Prises en charge thérapeutiques Communauté Vidal ▼

🏠 ► MÉDICOSPORT-SANTÉ

**MÉDICOSPORT-SANTÉ**  
Sports par ordre alphabétique

🔍 Rechercher

**Ordre alphabétique**

- 🏊 Aviron
- 🏸 Badminton
- 🏀 Basket-ball
- 🚤 Bateau collectif et habitable
- 🏂 Biathlon
- 🎱 Billard
- 🥊 Boxe anglaise

biathlon/

**Aide à la prise en charge médicale des activités physiques et sportives - MÉDICOSPORT-SANTÉ**

Le MÉDICOSPORT-SANTÉ® est un dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives. Validé par la commission médicale du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) en coopération étroite avec la Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES), il recense les caractéristiques physiques, physiologiques et mentales de chaque discipline ainsi que les conditions de pratique dans le cadre du sport-santé. Il vise à aider les médecins généralistes à la prescription d'activités physiques et sportives. Chaque protocole fédéral présenté dans le MÉDICOSPORT-SANTÉ a été validé par le comité médicosport-santé du CNOSF composé d'experts médicaux, kinésithérapeutes et en sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS).

Les disciplines sportives et les pathologies prises en compte actuellement dans le MÉDICOSPORT-SANTÉ sont celles qui ont été présentées à ce jour par les fédérations affiliées au CNOSF et expertisées par sa commission médicale. D'autres fédérations et pathologies viendront compléter ce travail. Le MÉDICOSPORT-SANTÉ a pour objectif de tendre vers l'exhaustivité et une mise à jour permanente : [En savoir +](#)

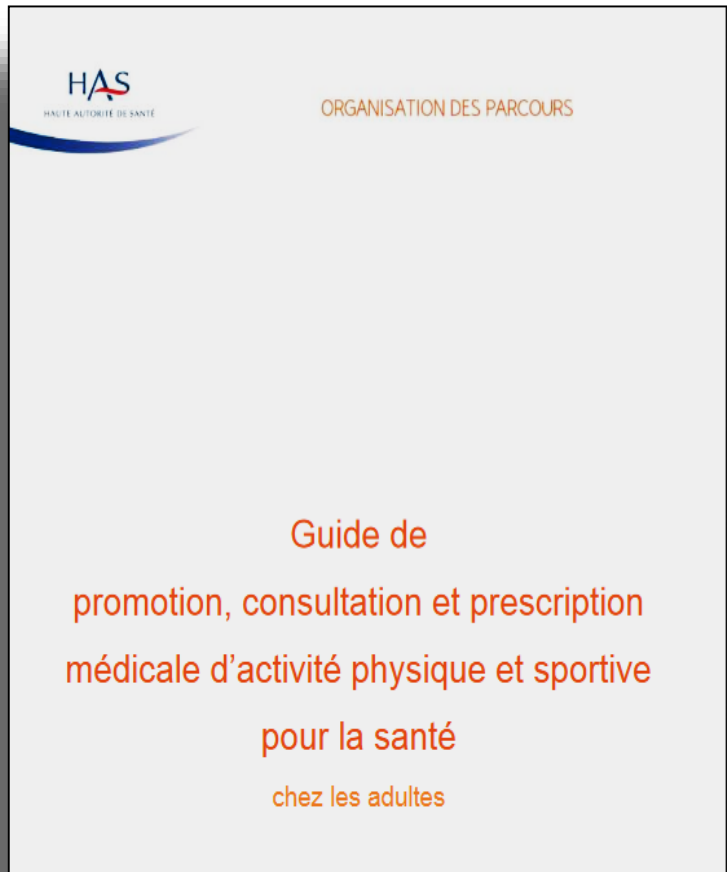
Les fédérations multisports disposent de programmes spécifiques validés par le comité médicosport-santé du CNOSF. Ils sont détaillés et indiqués dans la rubrique « document généraux » ci-dessous.

**Documents généraux**

- [APS et appareil locomoteur](#)
- [APS et avancée en âge](#)
- [APS et cancer](#)

# LES PREUVES SCIENTIFIQUES

## HAS (Haute Autorité de Santé)



### Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé

OUTIL D'AMÉLIORATION DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES - Mis en ligne le 05 déc. 2022

- Guide de consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte
- Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité
- 17 référentiels (par pathologie)

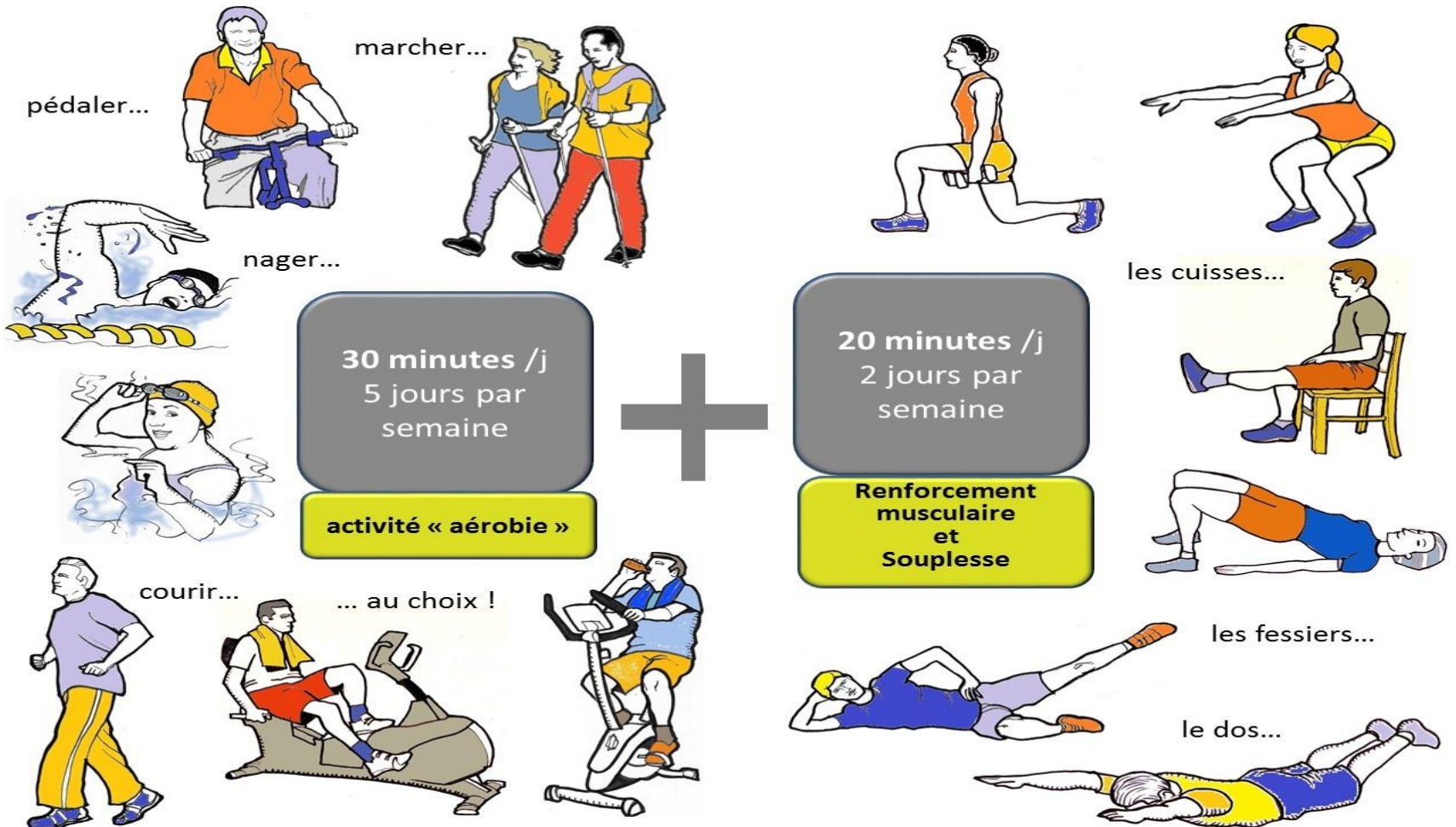
## Prescription d'AP et sportive chez un patient présentant un épisode dépressif caractérisé

Type d'AP	Fréquence	Intensité	Durée	Exemples d'AP et sportive
AP de la vie quotidienne	Tous les jours	Intensité légère à modérée		Marcher, monter les escaliers, faire du jardinage, le ménage, etc.
AP en endurance	Au moins 3 jours par semaine	Intensité modérée Si bien tolérée, possibilité d'augmenter progressivement à une intensité élevée	≥ 30 min par jour Commencer en augmentant progressivement la durée	Activités sportives dynamiques modérées (guide HAS, annexe 6) Exemples : marcher, faire du vélo, nager, etc.
AP en renforcement musculaire	≥ 2-3 jours par semaine non consécutifs	Intensité modérée Si bien tolérée, possibilité d'augmenter progressivement à une intensité élevée Pour les débutants et les personnes âgées, commencer par une intensité légère	Commencer en augmentant progressivement la durée	Activités sportives statiques modérées (guide HAS, annexe 6) Exercices en renforcement musculaire (poids, bandes élastiques, appareillages, etc.)
AP en assouplissement	≥ 2-3 jours par semaine	Étirement jusqu'au point de tension ou de petit inconfort	Étirement statique de 10 à 30 secondes 2 à 4 répétitions pour chaque exercice	Étirements statiques ou dynamiques
Activités sportives				

## Prescription d'APS chez le patient en surpoids ou obèse

Type d'AP	Fréquence	Intensité	Durée	Exemples d'AP
AP de la vie quotidienne	Quotidienne	Intensité légère à modérée		Marcher, monter les escaliers, faire du jardinage, le ménage, etc.
AP en endurance	≥ 5 jours par semaine Voire tous les jours si possible	Intensité modérée Si possible, augmenter progressivement vers intensité élevée pour de meilleurs résultats de santé	150 min par semaine (soit 30 min 5 fois par semaine) Augmenter progressivement la durée de 200 à 300 min par semaine (soit 60 min par jour 5 jours par semaine) En entraînement continu ou séquentiel	Activités sportives dynamiques modérées (guide HAS, annexe 7) Exemples : marche nordique, cyclisme, nage, gymnastique aquatique, aquabike
AP en renforcement musculaire	2-3 jours par semaine non consécutifs	Intensité modérée Si possible, augmenter progressivement l'intensité pour améliorer la force et l'endurance musculaires	2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions pour chaque groupe musculaire majeur du corps	Activités sportives statiques modérées (Guide HAS, annexe 7) Exercices en renforcement musculaire (poids, bandes élastiques, appareillages, etc.)
AP en assouplissement	≥ 2 à 3 jours par semaine	Étirement jusqu'au point de tension ou de léger inconfort	Étirement statique de 10 à 30 secondes 2 à 4 répétitions pour chaque exercice	Étirements statiques ou dynamiques

# L'ORDONNANCE DE BASE



# LA STRATEGIE SPORT-SANTE

## Une stratégie institutionnelle



Malades chroniques  
Publics à « besoins spécifiques »

Toute la population !

# La Stratégie Nationale Sport Santé

juin 2019

4 axes, 10 objectifs, 25 actions

## Axe 1

- Promouvoir la santé et le bien-être par la pratique d'activité sportive

## Axe 2

- Développer l'offre et le recours à l'activité physique adaptée à des fins d'appui thérapeutique

## Axe 3

- Mieux protéger la santé des sportifs et renforcer la sécurité des pratiques quelle que soit leur intensité

## Axe 4

- Renforcer et diffuser les connaissances relatives aux impacts de la pratique physique et sportive sur la condition physique et la santé

# Axe 1

- Promouvoir la santé et le bien-être par la pratique d'activité sportive

- Communiquer sur les bienfaits de la pratique régulière
- Promouvoir l'APS auprès des publics scolaires et des étudiants
- Développer la pratique d'APS en milieux professionnels
- Développer l'offre de pratique pour les seniors, prévenir la perte d'autonomie des personnes avançant en âge

## Axe 2

- Développer l'offre et le recours à l'activité physique adaptée à des fins d'appui thérapeutique

### Favoriser le développement territorial :

- besoin d'appui sur des **projets territoriaux** portés par les associations sportives et/ou les collectivités locales (mobilités actives dans les espaces publics, accès aux infrastructures sportives...)
- en mobilisant les **réseaux de professionnels** de proximité
- sous l'impulsion des ARS et des DR(D)JSCS

# BRETAGNE SPORT SANTÉ



## Plan Sport Santé Bien-Être 2018 2022 Région Bretagne



### SIGNATURE DU PLAN SSBE 2018-2022

Le 14 décembre 2018, aux côtés de l'Agence Régionale de Santé et de la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale de Bretagne, copilotes de ce plan, les partenaires s'engagent par leurs signatures à contribuer à la mise en œuvre du plan SSBE 2018-2022 de la région Bretagne.

*Nathalie Le Formal*

Nathalie Le Formal  
Directrice de la Santé publique  
Agence Régionale de Santé Bretagne



*Yannick Barillet*

Yannick Barillet  
Directeur Général de la Direction  
Régionale de la Jeunesse,  
des Sports et de la Cohésion  
Sociale de Bretagne



Emmanuel ETHIS

Recteur de région académique  
Bretagne, Recteur de l'Académie de  
Rennes, Chancelier des Universités  
de Bretagne  
Académie de Rennes



Claudine QUERIC

Directrice,  
Coordination Régionale Gestion du  
Risque Assurance Maladie



Dr Nikan MOHTADI

Président,  
Union des Représentants des  
professionnels de Santé



Jacqueline PALIN

Présidente,  
Comité Régional Olympique et  
Sportif



Pierre POULICVEN

Président,  
Campus Sport Bretagne



Jean-Yves LE BOZEC

Administrateur PSL Bretagne  
Professions Sport et Loisirs Bretagne



Marick FEVRE

Présidente,  
IREPS Bretagne



Loïc CHESNAIS-GIRARD

Président,  
Région Bretagne



Jean-François Besnard,

Conseiller municipal délégué à la  
Prévention et Nutrition-santé  
Ville de Rennes



Patricia APPERE

Adjoint délégué aux sports,  
Direction Sports et Nautisme  
Ville de Brest



Alain CADEC

Président,  
Département des Côtes d'Armor



Jean-Luc CHENUT

Président du  
Département d'Ille et Vilaine



Maryannick SURGET

Présidente Régionale  
France Assos Santé Bretagne



Dr François PAILLARD

Président,  
Fédération Française de Cardiologie  
de Bretagne



Fabrice KAS pour Fabienne COLAS  
(Présidente de la MFB)

Administrateur MFB et Président de  
la commission Prévention,  
Mutualité Française Bretagne



# CHARTES DE QUALITE



Des chartes  
de qualité



## Maladies chroniques

- personnes avec pathologie connue (diabète, maladie cardio-vasculaire, cancer ...)
- Groupes de **12 personnes** maximum
- Formation sport santé de **40 heures** minimum

- Accueil personnalisé
- Cycle d'au moins **12 semaines**
- Formation PSC1

## Forme Santé

- personnes sans pathologie notable mais sédentaires, désireuses de se mettre en mouvement et souhaitant trouver l'adaptation la plus parfaite à leur niveau de compétences physiques.
- Groupes de **15 à 20 personnes** maximum
- Formation sport santé de **15 heures** minimum

# SITE INTERNET REGIONAL



## En Bretagne, l'activité physique pour tous !

Des activités FORME SANTE, pour les personnes sédentaires cherchant à se mettre en mouvement.  
Des activités MALADIES CHRONIQUES, pour les porteurs d'une maladie chronique cherchant à améliorer leur santé.

Je trouve une activité physique près de chez moi



Les chartes  
Sport Santé Bien-Être



Devenir signataire  
d'une charte SSBE



Les Maisons  
Sport Santé



Les Formations  
Sport Santé



Ressources  
documentaires



L'agenda des  
événements



S'inscrire à la  
newsletter

<https://bretagne-sport-sante.fr/>

# CHARTES DE QUALITE

## LES CRITÈRES POUR DEVENIR SIGNATAIRE DE LA CHARTE SPORT SANTÉ

### MALADIES CHRONIQUES

- ✓ Encadrant formé Maladies Chroniques
  - ✓ Cycle de 12 semaines min.
  - ✓ Groupe de 12 pers. max
- ✓ Groupé dédié à l'AP adaptée
- ✓ Lien avec le milieu médical
- ✓ Entretien préalable avec le patient
- ✓ Evaluation en début et fin de cycle

Télécharger la charte

### FORME SANTÉ

- ✓ Encadrant formé Sport Santé
  - ✓ Cycle de 12 semaines min.
  - ✓ Groupe de 15/20 pers. max
- ✓ Groupé dédié à l'AP adaptée
- ✓ Entretien préalable avec le patient
  - ✓ Bilan annuel de l'activité

Télécharger la charte

## La procédure pour devenir signataire d'une charte SSBE



**Activités physiques adaptées**  
comment être référencé sur le site Bretagne Sport Santé ?

La procédure de soumission se déroule en 3 étapes qui peuvent être réalisées **séparément**, mais **dans l'ordre**.

1 – structure    2 – encadrant    3 – activité

## Etape 1 Soumission structure

**Nom de la structure \***

**Adresse de la structure \***

**Type de structure \***

- ☒ Association
- ☐ Collectivité Territoriale
- ☐ Etablissement de santé
- ☐ Professionnel de santé
- ☐ Société commerciale

**Charte(s) signée(s) par la structure \***

- ☐ Maladies chroniques
- ☐ Forme santé
- ☐ Les deux

**Mail de contact \***

**Site internet de la structure**

**Page Facebook de la structure**

**Réglementation sur la protection des données \***

## Etape 2

# Soumission encadrant

### Nom et prénom de l'encadrant \*

Nom prénom (dans cet ordre)

### Mail de contact \*

### Téléphone de contact de l'encadrant

### Profil de l'encadrant

- ☐ Bénévole
- ☐ Educateur sportif formé Forme Santé, exerçant contre rémunération
- ☐ Educateur sportif formé Maladies Chroniques, exerçant contre rémunération
- ☐ Enseignant APA, exerçant contre rémunération
- ☐ Professionnel de santé (kinésithérapeute, ergothérapeute...), exerçant contre rémunération

### Diplôme dans le domaine du sport

Indiquez 2 diplômes maximum (les plus élevés)

- ☐ Bénévole sans diplôme spécifique
- ☐ Brevet professionnel
- ☐ Brevet d'état
- ☐ Diplôme d'état
- ☐ BTS/DUT
- ☐ Deust Métiers de la Forme
- ☐ Licence professionnelle Métiers de la Forme
- ☐ Licence STAPS/APAS
- ☐ Autre licence STAPS
- ☐ Master et plus

### Formation au sport santé

### Formation au sport santé

Indiquez uniquement le diplôme le plus élevé

- ☒ Attestation sport santé de DSN
- ☐ Attestation sport santé du campus sport Bretagne
- ☐ Attestation sport santé de la MSS de Rennes
- ☐ Formation fédérale au sport santé (cochez la case ci-dessous et précisez la formation suivie)
- ☐

### Copie du diplôme ou de l'attestation de formation \*

Télécharger le document

### Copie de la carte professionnelle

Uniquement pour les encadrants exerçant contre rémunération

Télécharger le document

### Date limite de validité de la carte professionnelle

### Réglementation sur la protection des données \*

- ☐ J'accepte le traitement et la diffusion des données ci-dessus dans le cadre de la signature de la charte Sport Santé E... mois suivants. Je dispose d'un droit d'accès, de rectification et de suppression de mes données par mail à [contact@bretagne-sport-sante.fr](mailto:contact@bretagne-sport-sante.fr)

Enregistrer un nouvel encadrant

## Etape 3

### Soumission activité

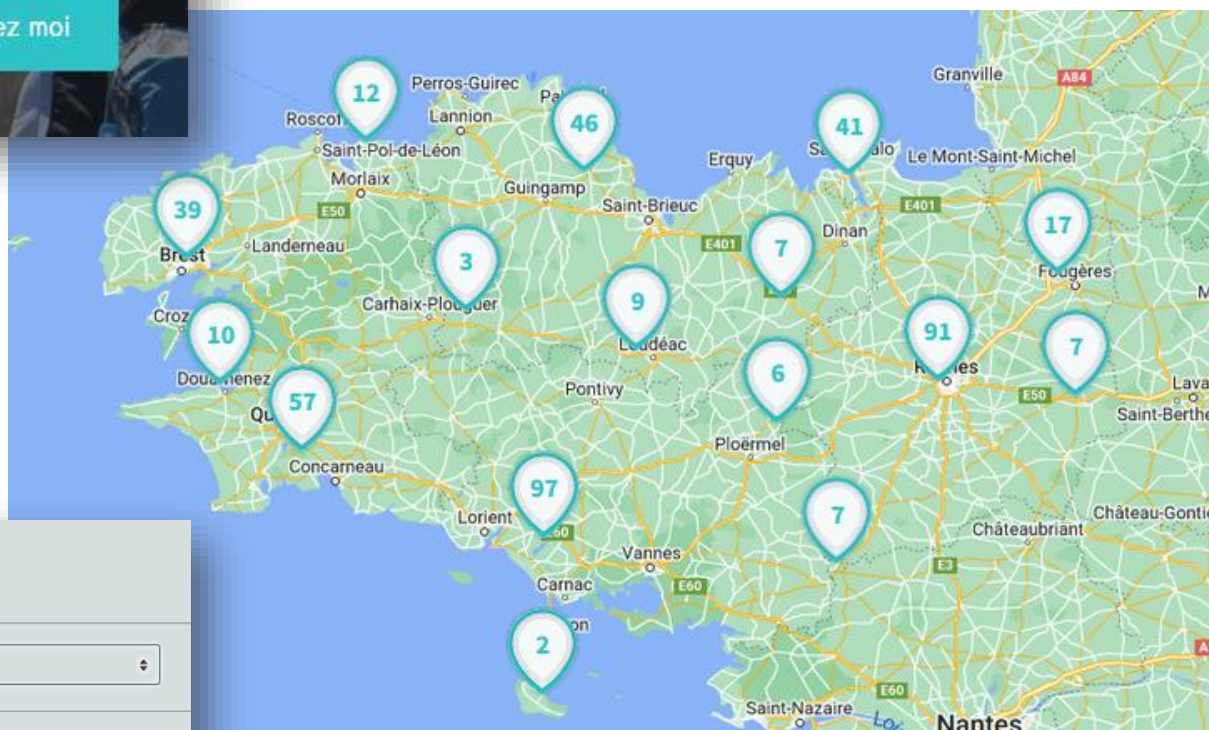
- Catégorie de l'activité (**maladies chroniques** ou **Forme Santé**)
- Intitulé de l'activité
- Adresse et lieu de pratique
- Description de l'activité
- Groupe de patients (spécifique ou mixte)
- Créneaux horaires
- Durée du cycle (12 semaines maximum)
- Coût de l'activité
- Type d'activité :

#### Type d'activité

- ☐ Activité aquatique
- ☐ Activité gymnique
- ☐ Activité nautique
- ☐ Arts martiaux
- ☐ Athlétisme
- ☐ Cyclisme
- ☐ Épreuves sportives combinées
- ☐ Fitness
- ☐ Sport aérien
- ☐ Sport collectif
- ☐ Sport de combat
- ☐ Sport de nature
- ☐ Sport de raquette
- ☐ Autre activité

# REFERENCEMENT DES ACTIVITES

Je trouve une activité physique près de chez moi



**BRETAGNE**  
SPORT SANTÉ  
ARS

Que recherchez-vous ?

Localisation

Catégorie

Type(s) activité



Cercle des Nageurs de Saint-Brieuc  
CNSB



BRETAGNE  
SPORT SANTÉ  
MALADES CHRONIQUES

Activités » Maladies Chroniques

Nagez Forme Santé

☎ 0698319553



Maladies Chroniques



COURS INDIVIDUEL  
DE NATATION  
Camping Le Ranolien  
d'avril à septembre




Olivier Cadiou, éducateur sportif  
Diplôme BEESAN et BEMP  
Carte professionnelle n° : 02200ED0181  
Port : 06 82 97 88 00  
Email : cadiou@wanadoo.fr  
Site web : www.sports-sejours-prestations.fr



Chateaugiron

Activités » Maladies Chroniques

Natation adaptée

☎ 02 99 04 10 30



Club  
Nautique  
Brestois

Activités » Maladies Chroniques

Nager Forme Santé

☎ 0298496160




Bougez  
sur  
Ordonnance

Adoptez une activité  
physique adaptée



Au Pays  
de la Roche aux Fées  
Département de la Loire-Atlantique

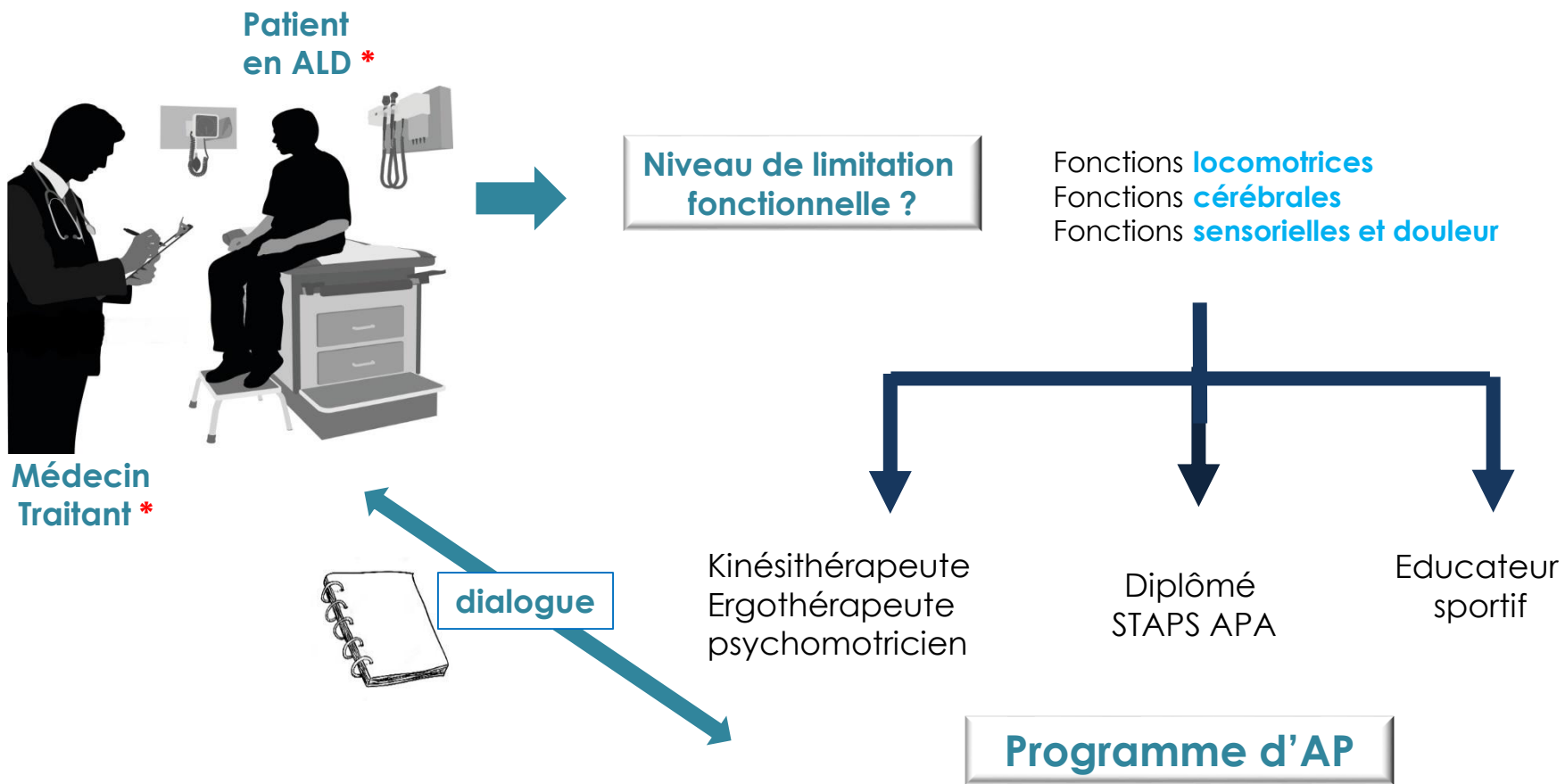
## Le « sport sur ordonnance » ?

**Loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016** de modernisation de notre système de santé (Article 144)

« dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une ALD, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient »

**Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016** relatif aux **conditions de dispensation** de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée

**Instruction interministérielle n° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017** relative à la mise en oeuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique et portant **guide** sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée



**\* Loi de démocratisation du sport, mars 2022 :**  
élargissement aux maladies chroniques (cible) et aux médecins spécialistes (prescripteurs)

**TABEAU DES PHENOTYPES FONCTIONNELS**

Fonctions		Aucune limitation	Limitation minime	Limitation modérée	Limitation sévère
Fonctions locomotrices	Fonction musculaire neuro	Normale	Altération minime de la motricité et du tonus	Altération de la motricité et du tonus lors de mouvements simples	Altération de la motricité et du tonus affectant la gestuelle et l'activité au quotidien
	Fonction articulaire ostéo	Normale	Altération au max de 3/5 d'amplitude, sur une ou plusieurs articulations sans altération des mouvements complexes	Altération à plus de 3/5 d'amplitude sur plusieurs articulations avec altération de mouvements simples	Altération d'amplitude sur plusieurs articulations, affectant la gestuelle et l'activité au quotidien
	Endurance à l'effort	Pas ou peu de fatigue	Fatigue rapide après une activité physique intense	Fatigue rapide après une activité physique modérée	Fatigue invalidante dès le moindre mouvement
	Force	Force normale	Baisse de force, mais peut vaincre la résistance pour plusieurs groupes musculaires	Ne peut vaincre la résistance pour un groupe musculaire	Ne peut vaincre la résistance pour plusieurs groupes musculaires
	Marche	Distance théorique normale couverte en 6mn = $218 + (5,14 \times \text{taille en cm}) - (5,32 \times \text{âge en années}) - (1,80 \times \text{poids en kg}) + (51,31 \times \text{sexe})$ , avec sexe=0 pour les femmes, sexe=1 pour les hommes.	Valeurs comprises entre la distance théorique et la limite inférieure de la normale (82% de la distance théorique)	Valeurs inférieures à la limite inférieure de la normale	Distance parcourue inférieure à 150 m.
Fonctions cérébrales	Fonctions cognitives	Bonne stratégie, vitesse normale, bon résultat	Bonne stratégie, lenteur, adaptation possible, bon résultat	Mauvaise stratégie de base, adaptation, résultat satisfaisant ou inversement bonne stratégie de base qui n'aboutit pas	Mauvaise stratégie pour un mauvais résultat, échec
	Fonctions langagières	Aucune altération de la compréhension ou de l'expression	Altération de la compréhension ou de l'expression lors d'activités en groupe	Altération de la compréhension ou de l'expression lors d'activités en individuel	Empêche toute compréhension ou expression
	Anxiété/Dépression	Ne présente aucun critère d'anxiété et/ou de dépression	Arrive à gérer les manifestations d'anxiété et/ou de dépression	Se laisse déborder par certaines manifestations d'anxiété et/ou de dépression	Présente des manifestations sévères d'anxiété et/ou de dépression
Fonctions sensorielles + douleur	Capacité visuelle	Vision des petits détails à proche ou longue distance	Vision perturbant la lecture et l'écriture mais circulation dans l'environnement non perturbée	Vision ne permettant pas la lecture et l'écriture / circulation possible dans un environnement non familial	Vision ne permettant pas la lecture ni l'écriture. Circulation seul impossible dans un environnement non familial
	Capacité sensitive	Stimulations sensibles perçues et localisées	Stimulations sensibles perçues mais mal localisées	Stimulations sensibles perçues mais non localisées	Stimulations sensibles non perçues, non localisées.
	Capacité auditive	Pas de perte auditive.	La personne fait répéter.	Surdité moyenne. La personne comprend si l'interlocuteur élève la voix	Surdité profonde
	Capacités proprioceptives	Equilibre respecté	Déséquilibre avec rééquilibrages rapides	Déséquilibres mal compensés avec rééquilibrages difficiles	Déséquilibres sans rééquilibrage Chutes fréquentes lors des activités au quotidien
	Douleur	Absence de douleur en dehors d'activités physiques intenses	Douleur à l'activité physique/ Indolence à l'arrêt de l'activité	Douleur à l'activité physique et qui se poursuit à distance de l'activité	Douleur constante avec ou sans activité

# DOMAINES D'INTERVENTION PREFERENTIELS DES DIFFERENTS METIERS

Limitations Métiers	Aucune limitation	Limitation minime	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs Kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leur champ de compétences respectif)	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Educateurs sportifs	+++	+++	+	non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ <sup>1</sup>	non concernés
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ <sup>1</sup>	non concernés

# Compétences attendues chez l'encadrant en AP

- Assurer l'**éducation** pour la santé et/ou participer à une éducation thérapeutique.
- Savoir réaliser **l'évaluation initiale** de la situation du patient, en incluant l'identification de freins, leviers et de facteurs motivationnels.
- Etre capable de **concevoir**, co-construire et planifier un programme d'activité physique individualisé et pertinent qui soit adapté à l'état de santé de la personne.
- Savoir **mettre en œuvre un programme** (conduite du programme, évaluation de la pratique, détection des signes d'intolérance et **retour vers le prescripteur**, savoir individualiser la pratique).
- Savoir **évaluer à moyen terme** un programme (disposer des capacités à dialoguer entre les acteurs, évaluer les bénéfices attendus du programme, retour vers le patient et les autres professionnels).
- Savoir **réagir face à un accident** au cours de la pratique.
- **Connaître** les caractéristiques très générales des principales pathologies chroniques.

# FORMATIONS SPORT-SANTÉ



## DEFI SANTE NUTRITION

26h en distanciel

14h en présentiel (2 samedis)

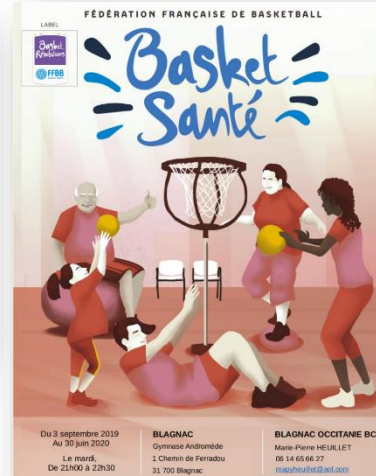


MAISON SPORT SANTE de  
RENNES (CHU)

2 x 3 jours en présentiel

- Un tronc commun de 40h
- Des modules complémentaires  
spécifiques (cancer, maladies cardio-vasculaires,  
maladies métaboliques etc...)

# FORMATIONS SPORT-SANTÉ



Un très grand nombre de formations : fédérales, par des organismes privés etc.

# LES MAISONS SPORT-SANTÉ



**Objectif : 500 en 2022**

## **Public « cible » :**

- personnes qui ont pris **conscience** de la nécessité d'une pratique physique et sportive,
- personnes qui ont **besoin de pratiquer** (prévention primaire, secondaire ou tertiaire),
- personnes qui jusqu'à présent considéraient cette pratique comme ne les concernant pas

## **Les « maisons Sport-Santé » proposeront :**

- une **information** et une **sensibilisation** sur l'intérêt de la pratique
- la réalisation de **bilans de diagnostic sportif** : capacités physiques, motivation, rapport à l'APS
- une **orientation** vers l'offre et les lieux de pratique à **proximité**

**...un réseau d'intervenants  
plus qu'un établissement...**

## BRETAGNE

### Côtes-d'Armor 22

- Mutualité française Côtes-d'Armor

7 rue des Champs de Pies  
22099 SAINT-BRIEUC  
<http://www.mutualite22.fr/nos-activites/activites-physiques-adaptees.html>

- Maison Sport-Santé UFOLEP 22  
Boulevard André Aubert  
22100 DINAN  
<http://www.cd.ufolep.org/cotesdarmor/>

- Office Intercommunal des Sports, de la Culture et des Loisirs  
Parc d'activités du Chalet  
22250 BROONS  
<http://oiscl.fr>

### Finistère 29

- Centre Hospitalier de Cournouaille  
14 rue Yves Thépot  
29900 QUIMPER  
<http://www.ch-cornouaille.fr/offres-de-soins/pole-sante-publique>

- CH des Pays de Morlaix  
15 rue Kersaint Gilly  
29600 MORLAIX  
<https://www.ch-morlaix.fr/>

- CHRU de Brest  
2 avenue Foch  
29609 BREST  
<https://www.ildys.org/>

- UFOLEP 29  
61 rue Pen Ar Menez  
29200 BREST  
[http://www.cd.ufolep.org/finistere/finistere\\_a/cms/index\\_public.php?us\\_action=show\\_note&ui\\_id\\_site=1&ui\\_id\\_doc=1000100002](http://www.cd.ufolep.org/finistere/finistere_a/cms/index_public.php?us_action=show_note&ui_id_site=1&ui_id_doc=1000100002)

- Sport Ouessant & Spa  
Lieu-dit Goubars  
29242 ILE D'OUESSANT  
<https://www.ouessantspa.fr>

### Ille-et-Vilaine 35

- CHU Rennes  
2 rue Henri Le Guilloux  
35000 RENNES  
<https://www.chu-rennes.fr/>

- Maison Sport-Santé  
Maison médicale  
Avenue du pèlerin  
35600 REDON  
<https://www.redon.fr/>

- OCTOPUS  
5 rue du clos de la poterie  
35430 SAINT JOUAN DES GUERE  
<https://sc-coaching-sportif.busine.site/>

- Roche aux Fées Communauté  
16 rue Louis Pasteur  
35240 RETIERS  
<https://www.rafc.com.bzh/vos-loisirs-sport-et-sante>

- OCAS BAIN DE BRETAGNE  
42 rue de Sabin  
35470 BAIN DE BRETAGNE  
<https://ocasbain.fr/>

- Centre de Réadaptation du Patis Fraux  
2 allée Salvador Dali  
35770 VERN SUR SEICHE  
<https://www.patisfraux.fr/>

- Association Sports Mer Santé  
Le Haut Salmon  
35400 SAINT MALO  
[contact@sportsmersante.fr](mailto:contact@sportsmersante.fr)

- UFOLEP 35  
45 rue Capitaine Maignan  
35000 RENNES  
<https://www.laligue35.org/vie-associative/ufolep/>

### Morbihan 56

- Centre de Médecine du Sport de Bretagne du Sud  
Hôpital du Scorff  
5 avenue de Choiseul - BP1233  
56322 LORIENT CEDEX  
<http://www.cmsbs.fr/>

- Maison Sport-Santé en Brocéliande  
Maison de santé  
1 Rue Mathurin Maillard  
56430 MAURON  
<https://bretagne-sport-sante.fr/structures/assa-association-sante-sport-adapte/>

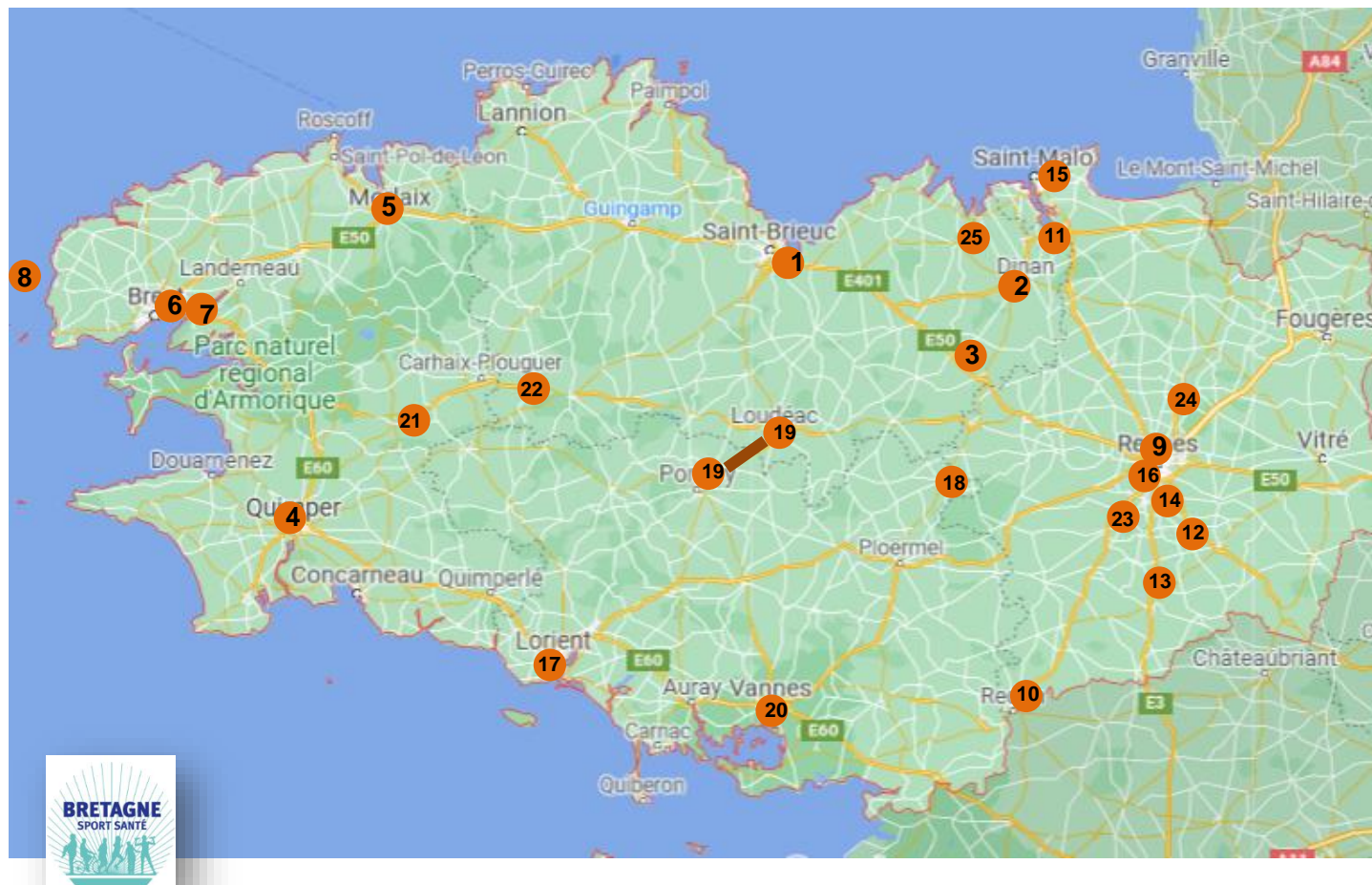
- Plateau Technique Médico Sportif du Centre Bretagne (PTMSCB)  
Centre Hospitalier du Centre Bretagne - Kerio - Noyal Pontivy  
56920 NOYAL-PONTIVY  
<https://www.ville-loudeac.fr/contacts/plateau-technique-medico-sportif-du-centre-bretagne-ptmscb/>

- Association Sport Santé - Evénements  
7 résidence Le Jardin du Pargo  
56000 VANNES  
[asso.sse56@gmail.com](mailto:asso.sse56@gmail.com)

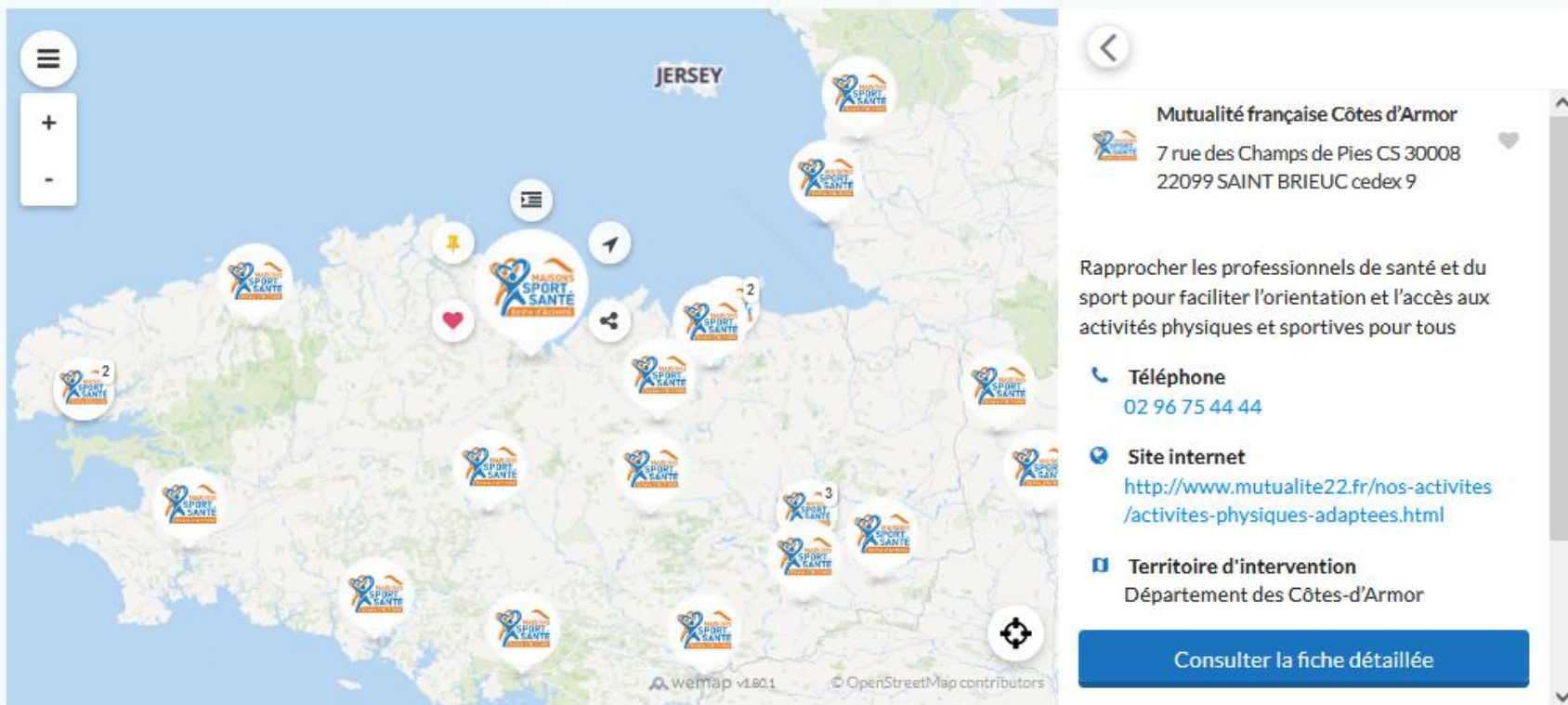


## Carte des 20 maisons sport-santé bretonnes

Janvier 2022



## Consultez la carte interactive des organismes labellisés "Maison Sport Santé" en Bretagne



**Mutualité française Côtes d'Armor**

7 rue des Champs de Pies CS 30008  
22099 SAINT BRIEUC cedex 9

Rapprocher les professionnels de santé et du sport pour faciliter l'orientation et l'accès aux activités physiques et sportives pour tous

**Téléphone**  
02 96 75 44 44

**Site internet**  
<http://www.mutualite22.fr/nos-activites/activites-physiques-adaptees.html>

**Territoire d'intervention**  
Département des Côtes-d'Armor

[Consulter la fiche détaillée](#)