

2^{ème}
**SEMAINE SPORT SANTÉ
BIEN-ÊTRE**

Du 12 au
18 mai
2025



PAYS DE
SAINT-MALO

RÉSEAU FORME SANTÉ
BIEN-ÊTRE



Et sur votre commune, il va se passer quoi en 2025 ?

En 2024, le Réseau Forme Santé Bien-Être* a organisé, du 8 au 14 avril, une **Semaine Sport Santé Bien-Être** sur le Pays de Saint-Malo, ouverte et accessible à tout public.

Plus de **42 structures** du territoire (associations sportives, communes, maisons sport santé, CCAS ...) se sont mobilisées en ouvrant leurs portes. Au total, **135 séances d'activités physiques gratuites** ont été proposées.

Territoire de la côte d'Emeraude :

- 7 structures
- 21 créneaux d'activités

Territoire de la Bretagne Romantique

- 6 structures
- 13 créneaux d'activités

Territoire de Saint-Malo Agglomération

- 24 structures
- 62 créneaux d'activités

Territoire du pays de Dol-Baie du Mont-Saint-Michel

- 7 structures
- 39 créneaux d'activités

Cette semaine aura permis aux participants de :

- Comprendre l'importance de la pratique d'un sport ou d'une activité physique pour leur santé
- Repérer qu'il existe une offre d'activité adaptée à tous à côté de chez soi
- Expérimenter ces activités
- Identifier les ressources (maisons sport santé, Réseau Forme Santé...)

La semaine a aussi été rythmée par quatre temps forts :

- Journée de sensibilisation sur la Santé Mentale à Saint-Malo
- Forum Sport Santé Bien-Être à Dol-de-Bretagne
- Soirée de sensibilisation à la prescription médicale d'activité physique adaptée à Pleugueneuc
- Journée activité physique et cancer à Saint-Malo

Quelques éléments d'évaluation :

- 1er projet à destination des habitants
- 90% des participants sont satisfaits de l'organisation de l'évènement
- Presque toutes les structures impliquées sont prêtes à recommencer
- **La semaine a permis de créer du lien entre les acteurs, d'ouvrir des nouveaux créneaux sport-santé/sport bien-être dans des communes et l'adhésion de nouveaux membres dans des associations**





**En 2025, du 12 au 18 mai,
nous comptons sur vous !**

**Nous vous proposons de commencer à réfléchir à ce que
vous pourriez développer sur votre commune et aux
démarches à engager**

Exemples :

- Réunir, inciter et accompagner vos associations à proposer une ou des séances d'activité
- Organiser un temps fort autour du sport santé, de la nutrition
- Impulser des actions à l'école, à l'Ehpad, au centre de loisirs, à destination de vos agents,...

Pour vous accompagner dans la mise en œuvre, vous pouvez contacter:
nathalie.leforestier@ille-et-vilaine.fr

* Le Réseau Forme Santé Bien-Être a été créé en 2020 dans le cadre du Contrat Local de Santé (CLS) des Communautés du Pays de Saint-Malo. Il est piloté par Nathalie LEFORESTIER, Responsable Mission Sport à l'Agence départementale du pays de Saint-Malo.

Il regroupe une quarantaine de professionnels et de bénévoles issus des domaines du sport, du social, de la santé, de la jeunesse ainsi que des élus, des citoyens et des patients engagés.

Il a pour objectif de favoriser l'accès de tous à une offre d'activité physique sur le Pays de Saint-Malo et de développer le partenariat entre les élus, les professionnels du social, du sanitaire, de la jeunesse, du sport et les habitants.