

# Bien dans son sport : un projet de promotion de l'activité sportive sur conseil médical

Rennes

## Description de l'action

Notre mode de vie actuel est propice à une diminution de l'exercice physique et à une plus grande sédentarisation. Cette évolution n'est pas sans conséquence pour la santé, notamment sur l'augmentation des maladies chroniques. Ainsi le risque de mortalité est plus élevé chez les adultes restant plus de 6 heures assis par jour et ne pratiquant pas d'exercice physique. Les risques de rechute après un cancer du sein sont deux fois moins élevés pour les personnes pratiquant une activité physique et sportive régulière. Au-delà des bienfaits physiques, certaines études montrent un lien entre pratique d'activité physique et qualité de vie.

À son niveau, une collectivité territoriale peut activer plusieurs leviers pour favoriser la pratique d'activité physique et sportive de ses habitants. La Ville de Rennes en a identifié deux avec les partenaires locaux : l'accompagnement des rennais éloignés de la pratique d'activité physique et la création d'un environnement favorable à la pratique d'activité physique et sportive (pistes cyclables, signalétique piétonne, développement d'équipements de fitness en plein air, chemins de randonnées et balades dans la Ville...)

L'activité physique et sportive contribue à la santé dans toutes ses dimensions, elle constitue une pratique favorable à la prévention et à la prise en charge de nombreuses pathologies en particulier des affections chroniques comme le diabète, les cancers, l'anxiété, les lombalgies...

### Objectifs de l'action :

- **Favoriser l'orientation médicale vers la reprise d'activité sportive pour des personnes malades, ayant été malades ou étant sédentaires (créer un dispositif facilitant l'orientation médicale et développer des partenariats entre les "prescripteurs" et les associations sportives du territoire permettant l'orientation des patients dans un cadre adapté)**
- **Développer des outils d'information sur l'activité physique quotidienne dans la Ville comme facteur de santé et de bien-être**

Afin de promouvoir l'orientation vers l'activité physique comme "traitement", il paraissait pertinent de développer des passerelles vers la reprise d'activité sportive :

- En ouvrant ces passerelles aux professionnels de santé pouvant orienter vers la pratique sportive – Dispositif Bien dans son sport
- En créant des documents d'information sur l'activité physique au quotidien dans la ville comme outil d'appui - Communication globale sur l'activité physique au quotidien

En 2014, les acteurs du monde de la santé et du sport ont co-construit le projet Bien dans son sport. 33 personnes différentes y ont participé lors des 17 rencontres réparties de la façon suivante :

- 4 comités de pilotage,
- 4 comités techniques,
- 2 rencontres spécifiques avec les acteurs du monde de la santé,
- 3 rencontres spécifiques avec les acteurs du monde du sport,
- 4 rencontres internes à la Ville pour la validation politique du projet.

Ces rencontres ont permis d'élaborer la convention pluriannuelle de partenariat, d'élaborer la charte Bien dans son sport qui sera signée entre l'office des sports et les clubs adhérents volontaires, de formaliser les contenus des documents de communication : livret, affichette, dépliant, et de réfléchir sur les indicateurs d'évaluation et les outils à mettre en œuvre pour le suivi du projet.

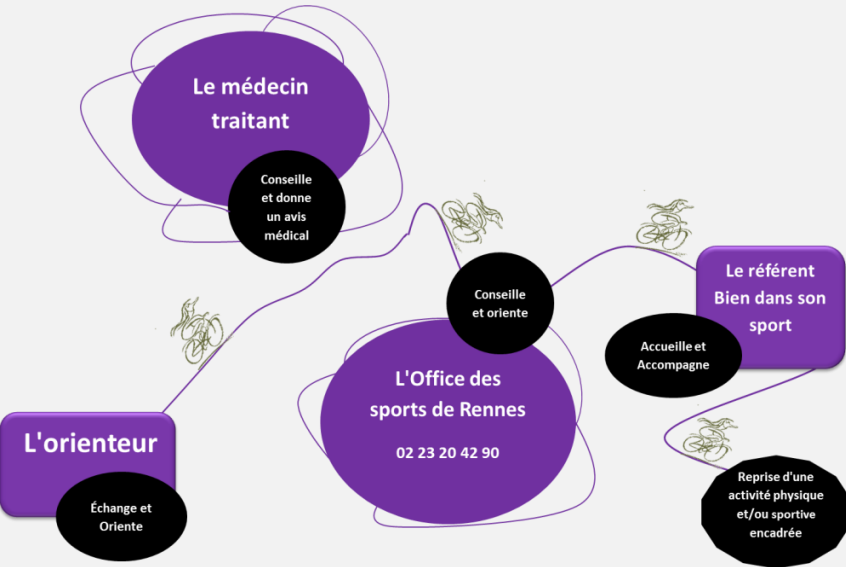
Pour la phase de lancement du projet Bien dans son sport, il est prévu en 2015 de :

- Signer la convention et les chartes,
- Présenter le projet à l'ensemble des acteurs du monde du sport et de la santé,
- Sensibiliser les référents Bien dans son sport des clubs partenaires,
- Finaliser et distribuer les documents de communication,
- Construire l'outil d'évaluation du projet Bien dans son sport,
- Lancer les premières orientations vers le dispositif Bien dans son sport

## Bien dans son sport : la co-construction d'un dispositif pour se sentir mieux dans sa tête et dans son corps

Initié en 2012, ce projet est né de l'expérimentation de l'office des sports, du service de médecine du sport du CHU et de 4 clubs sportifs: Cercle Paul Bert, Tour d'Auvergne, Retraite en forme et Jeanne d'Arc. Le projet a été présenté à la Ville de Rennes qui a souhaité intégrer cette dynamique dans le cadre de sa politique volontariste en matière de santé et a inscrit cet axe de travail dans le Contrat Local de Santé rennais signé en juillet 2013. Le projet « Bien dans son sport » est né de la volonté de rapprocher le monde médical et sportif autour d'un objectif commun la santé des rennais.

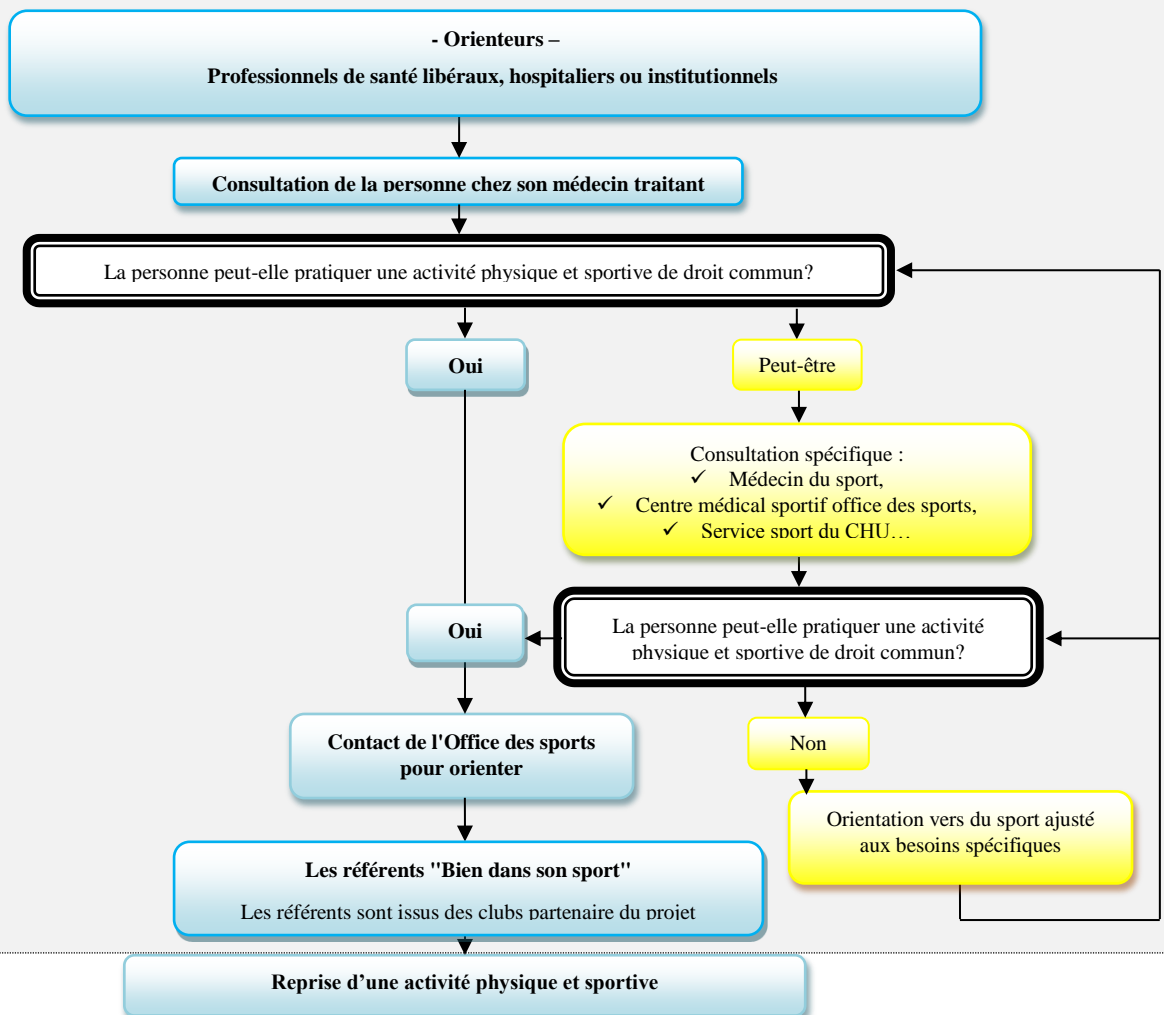
Le parcours « Bien dans son sport » s'inscrit dans une démarche de parcours de santé. Chaque protagoniste intervient de sa place avec les missions et compétences qui lui sont propres.



l'éducateur sportif pour la reprise d'une activité physique et sportive.

Le projet "Bien dans son sport" vise à valoriser et encourager la pratique physique et sportive des personnes malades, ayant été malades ou étant éloignées de l'activité physique et sportive, sous réserve que la personne soit apte à reprendre une activité de droit commun.

Les **orienteurs du projet** (professionnels de santé libéraux, hospitaliers et institutionnels) proposent aux personnes ciblées d'intégrer le parcours "Bien dans son sport" en allant voir leur **médecin traitant**. Celui-ci fait le point avec la personne et remet le certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive, puis oriente vers l'**Office des Sports**. L'Office des Sports échange sur les besoins et envies de la personne et l'oriente vers un **référént "Bien dans son sport"** d'un club partenaire. Le référent "Bien dans son sport" assure un accueil personnalisé, accompagne et fait le lien avec



**z Période**

Réflexion depuis 2012, démarrage 2015

**z Echelle de territoire concernée**

La commune

**z Porteur/pilote principal**

Ville de Rennes en lien avec CPAM, URPS ML-Pharmaciens, Office des sports, service de médecine du sport du Chu de Rennes

**z Rôle de la collectivité**

Impulsion, pilotage

**z Budget**

Budget de fonctionnement annuel (estimé ou réel) : temps de travail, réalisation plaquette (PAO Impression) et diffusion

Contribution de la collectivité : temps de travail, réalisation plaquette (PAO Impression) et diffusion

Principaux partenaires financiers : Ville (ARS financement via PPS)

---

## Contribution de l'action à la réduction des inégalités de santé

---

Viser les personnes éloignées du sport donc plus fragiles.

**z Pour plus d'informations**

**Solen Ferré**, chargée de mission santé (nutrition/accès aux droits)

[s.ferre@ville-rennes.fr](mailto:s.ferre@ville-rennes.fr)