



OFFICE DES SPORTS  
DE RENNES

édito

YVON LÉZIART  
Président de l'Office des Sports



## ► Les associations sportives : lieu de rencontres

Le sport se pense comme une pratique de personnes bien portantes dont un des objectifs est de préserver et d'améliorer la santé. Les pratiques de forte intensité ou de faible intensité y contribuent. Personne ne nie également l'intérêt et le plaisir d'une pratique en commun avec d'autres personnes, nos semblables. Les sports individuels sont également dans cette logique de la rencontre et du partage entre individus. Le plaisir de la pratique, l'intérêt des rencontres, le partage des émotions sont effectivement des terrains où le sport excelle. Les progrès dans la connaissance du fonctionnement humain et dans le traitement des maladies ont augmenté sensiblement la durée de vie.

En 1900 : l'âge moyen des hommes était de 43,4 ans. Il est aujourd'hui de 75,8. 100 centenaires étaient recensés en 1900. Les prévisions estiment leur nombre à 200 000 en 2060. Ces aspects encourageants ne cachent pas cependant qu'au cours de la vie certains sont confrontés à des maladies de longue durée qui ont entre autres conséquences, l'isolement. Les pratiques sportives sont reconnues comme accélérant la reprise d'une vie « normale » pour ces personnes. Il faut cependant penser à l'après traitement et créer dans les clubs des structures d'accueil. Une pratique sportive régulière et adaptée dans ces structures permet de renouer un lien social.

Les clubs sportifs ont montré au cours des temps leurs capacités d'innovation et d'adaptation aux changements sociaux. Ils ont face à eux un chantier à ouvrir pour le bien de tous.

### Dans ce numéro

- p. 1  
EDITO
- p. 2  
LES FEMMES SPORTIVES  
& LE CANCER DU SEIN
- p. 3  
LA SÉCURITÉ DANS  
L'ORGANISATION  
D'ÉVÈNEMENTS SPORTIFS
- p. 4  
INFOS DE L'OFFICE  
L'AGENDA

[www.sports-rennes.com](http://www.sports-rennes.com)



## ► Les femmes sportives & le cancer du sein

On estime que le cancer du sein touche en France près de 10% des femmes avec environ 51000 nouveaux cas diagnostiqués par an<sup>[1]</sup>. Grâce à un dépistage plus précoce et à des traitements de plus en plus performants, le nombre de patientes survivant au cancer<sup>(a)</sup> tend à augmenter. Cette population grandissante doit faire face aux difficultés générées par cette maladie chronique et ses thérapeutiques, qui affectent durablement la condition physique, l'état psychologique et la sphère sociale de la patiente. L'impact sur la qualité de vie est parfois majeur aussi bien chez les femmes dites sédentaires que chez celles sportives avant le diagnostic du cancer du sein. S'il a été prôné pendant longtemps d'éviter tout effort physique, il est désormais recommandé à toutes ces femmes de pratiquer des exercices réguliers, et ce quel que soit leur niveau antérieur. Précisons que l'innocuité des activités physiques et sportives a été démontrée, que celles-ci soient pratiquées au cours des phases initiales de traitement du cancer (chimiothérapie, radiothérapie et hormonothérapie) ou au décours<sup>[2]</sup>. Les effets attendus sont nombreux au premier rang desquels une diminution du risque de rechute du cancer du sein, baisse estimée selon les études entre 20 et 50%<sup>[3]</sup>, une amélioration de la qualité de vie<sup>[4]</sup> et une régression de la fatigue<sup>[5]</sup>, symptôme touchant 61 à 99% des

patientes au cours de la maladie<sup>[6]</sup>. D'autres bénéfices spécifiques, en association avec les soins de masso-kinésithérapie, peuvent être l'amélioration de la mobilité du membre supérieur du côté opéré et la diminution du risque de lymphoedème (« gros bras »), effets indésirables possibles en particulier de la chirurgie<sup>[7]</sup>.

Les recommandations générales d'activité physique dans le cancer du sein<sup>[8]</sup> privilégient les exercices d'endurance, avec une fréquence hebdomadaire estimée entre 3 et 5 fois, si possible tous les jours. Les exercices peuvent être continus ( $\geq 20$  à 30 min) ou fractionnés (séances de 5 à 10 min) à une intensité faible à modérée. Il semble que la dépense énergétique totale liée à cette activité physique prime sur les modalités pour y parvenir, du moins concernant les effets généraux espérés. Car dans l'optique d'améliorer la mobilité articulaire du bras ou de prévenir un « gros bras », le travail en étirement et en renforcement musculaire non statique progressif doit être associé. Des précautions sont à prendre le cas échéant, comme l'arrêt de la fréquentation des piscines pendant les soins initiaux du cancer, amenant à respecter un délai d'au moins un mois (à évaluer au cas par cas) après la chirurgie, la chimiothérapie ou la radiothérapie. Une reprise progressive avec des sports adaptés est également de mise après une

reconstruction mammaire. Les symptômes tels que la fatigue ou les nausées doivent être pris en compte tout comme les complications éventuelles de la maladie. Les obstacles à l'entretien d'un niveau minimal d'activité physique sont néanmoins nombreux<sup>[9]</sup>. La conviction de l'utilité du sport n'est pas partagée par toutes. La fatigue, la sensation de ne pas être en assez bonne forme physique sont les principaux freins rencontrés. Comme le confirme Mlle Costard, éducatrice médico-sportive<sup>(b)</sup>, « le plus compliqué est de motiver une personne à débiter ou reprendre une activité physique mais aussi de la rassurer ». Les encouragements sont primordiaux. Le manque d'infrastructures sportives à proximité du lieu de domicile peut aussi être un facteur limitant. L'amélioration de l'observance nécessite une bonne information par les professionnels - de santé et du monde sportif - sur les bénéfices d'une pratique d'activité physique, un suivi régulier et une accessibilité facilitée aux structures (association et clubs). Des ateliers collectifs de gymnastique et de marche destinés aux femmes ayant un cancer du sein ont vu le jour en France avec le soutien de la ligue contre le cancer. Le but est d'assurer une transition progressive vers un mode de vie actif et rompre avec une certaine forme d'isolement. Le partenariat avec le milieu sportif peut en être l'aboutissement.

(a) « Survivant au cancer » se définit comme toute personne atteinte d'un cancer à partir du diagnostic et pour tout le reste de sa vie. Notion parfois élargie aux proches du patient concernés également par l'expérience de la survie.

(b) Mlle Séverine Costard est éducatrice médico-sportive au CHU de Rennes au sein de l'unité de biologie et de médecine du sport et élabore des programmes de reprise sportive pour des femmes atteintes de cancer du sein.

1. Ferlay et al. *Eur J Cancer* 2010; 46(4): 765-81.
2. Schmitz et al. *Med Sci Sports Exerc* 2010; 42 (7): 1409-26.
3. Duclos. *Sci Sports* 2009; 24: 273-280.
4. Bicego et al. *Breast J* 2008; 15(1): 45-51.
5. Van Weert et al. *Oncologist* 2006; 11: 184-196.
6. Van Weert et al. *Patient Educ Couns* 2008; 71: 169-190.
7. Kim et al. *Arch Phys Med Rehabil* 2010; 91(12): 1844-8. Cavanaugh. *J Oncol Pract* 2011; 7(2): 89-93.
8. Courneya et al. *Phys Sports Med* 2002; 30(8): 33-42.
9. Lynch et al. *Support Care Cancer* 2010; 18(6): 729-34.



Par **RENÉ LOUESDON**

## ► Mon évènement est-il bien sécurisé ?

La sécurité lors d'une manifestation sportive est un aspect souvent méconnu et pourtant elle devrait s'imposer comme :

- un devoir moral pour les organisateurs ;
- un droit majeur pour les participants.

Tout organisateur doit se préoccuper de la protection effective des personnes et des biens : acteurs, spectateurs, organisateurs, matériel et installations et être conscient du risque de sanctions de justice. Il s'agit de sa gestion active par la mise en place de moyens et passive quant à l'évaluation des risques. Tout organisateur doit posséder une attestation de sa responsabilité civile professionnelle et parallèlement tout participant a par obligation d'avoir une garantie responsabilité civile.

## ► La sécurité dans l'organisation d'un triathlon :

L'organisation d'un triathlon est complexe car elle concerne la pratique enchaînée de 3 disciplines - natation, vélo et course à pied - et doit traiter la sécurité aquatique, routière en plus de la sécurité commune à tout évènement sportif (participants, publics, bénévoles). En préalable, le club organisateur, affilié à la fédération, doit adresser pour sa manifestation une demande d'inscription au calendrier Officiel de la Fédération.

### A - LES FONDAMENTAUX

#### 1 - Le dossier épreuve

Déposer le dossier avec l'acquiescement de droits d'organisation ; après acceptation le club est accrédité et reçoit :

- une licence manifestation qui lui fait bénéficier de la responsabilité civile organisation ;
- une attestation d'assurance ;
- les éléments pour établir et déposer le dossier sécurité auprès de la préfecture.

#### 2 - Le dossier sécurité

Le dossier concernant l'épreuve est à déposer dans les délais (3 mois avant la date) à la préfecture ; il comprend les éléments imposés par les textes législatifs et fédéraux. La délivrance de l'arrêté préfectoral accorde le droit d'organiser l'épreuve.

#### 3 - L'obligation des participants

Il faut avoir fourni une attestation de non contre indication de la pratique du triathlon en compétition :

- pour les licenciés une présentation de la licence ;
- pour les non licenciés une présentation d'un certificat médical et d'une licence à la journée.

### B - LE DISPOSITIF DE SÉCURITÉ LE JOUR J

- Information des bénévoles sur leurs rôles
- Veille du public maintenue par le speaker
- Information complémentaire des athlètes lors de l'exposé de course

#### 1 - Logistique médicale générale

- Médecin
- Téléphone fixe
- Ambulances

#### 2 - Partie natation

- Analyse de la qualité de l'eau
- Bateaux et kayacs sur le parcours
- Un BNSSA
- Matérialisation du circuit par des bouées

#### 3 - Partie vélo

- Signaleurs
- Fléchage du circuit
- Mise en place des déviations de circulation
- Disposition d'une voiture ou moto ouvreuse et d'une voiture balai
- Matérialisation du circuit par mise en place d'un balisage

#### 4 - Partie course à pied

- Signaleurs
- VTT en ouverture et fermeture de course
- Circuit matérialisé par un balisage

#### 5 - Partie public

- Délimitation des zones « spectateurs » et encadrement des flux par des bénévoles
- Ravitaillement (solide et liquide)
- Sortie natation
- Parcours vélo et parcours à pied
- Arrivée

Pour plus de précisions, renseignez vous auprès de  
votre Fédération et votre Préfecture.

# Infos de l'Office



## ► Quelle pratique sportive dans les quartiers ?

Dans la continuité des Assises du Sport qui se sont déroulées de janvier dernier et dans la perspective de refonte des critères de subvention des clubs, l'Office des Sports engage un travail d'analyse des pratiques sportives dans les différents quartiers de Rennes. Les rencontres avec les quartiers commenceront au Blosne. Un état des lieux précis des pratiques physiques et sportives sera réalisé d'ici juin 2012. Un public ciblé sera contacté afin de déterminer : les freins, les attentes et les propositions. Deux étapes nécessaires pour construire les perspectives des années à venir. Un document sera diffusé à toutes les associations sportives rennaises.

**Si vous souhaitez réagir sur ce sujet, apporter des points de vue, des informations, des demandes de rencontre contactez l'Office des Sports au 02 23 20 42 90 ou par mail : [smonnier@sports-rennes.com](mailto:smonnier@sports-rennes.com)**

## ► La biennale de l'égalité homme-femme

Par Sabrina SARRAZIN



La Région Bretagne a imaginé cet évènement en partenariat avec plus d'une centaine de mouvements associatifs, de collectivités et d'entreprises de la région. Les deux journées proposées lors de cette manifestation, ont été l'occasion d'échanger, de rencontrer et de débattre autour de la thématique « Egalité Femmes/Hommes » dans toutes les sphères de la vie. Malgré des actions pour que l'égalité devienne réalité, des différences entre les femmes et les hommes persistent et également dans le domaine du sport. Des acteurs associatifs socio-sportifs ont proposé des ateliers débats réunissant des jeunes, collégiens et lycéens, filles et garçons afin de se confronter aux clichés, de briser les représentations et d'ouvrir les échanges. L'Office des Sports de Rennes est également investi dans cette réflexion « égalité filles/garçons » surtout au travers l'approche du développement des pratiques sportives.

**Plus d'infos sur [www.bretagne-egalite.fr](http://www.bretagne-egalite.fr)**

## ► Tous nos voeux pour 2012

Toute l'équipe de l'Office des Sports de Rennes vous souhaite une belle année, pleine de rebondissements sportifs !

## À vos agendas

► Samedi 25 février 2012

### MC DONALD'S SOCCER DES P'TITS LOUPS

Halle des Gayeulles

Organisé par le Comité des Supporters du Cercle Paul Bert. Pour les débutants licenciés en clubs de foot (âgés de 6 à 8 ans : catégories U7, U8 et U9). Entrée gratuite

Renseignements 02 99 87 05 72 (après 19h) ou [serrand35@neuf.fr](mailto:serrand35@neuf.fr)



► 27>29 janvier 2012

### MEETING NATIONAL DE NATATION

Piscine de Bréquigny



Organisé par le Cercle Paul Bert 3<sup>e</sup> édition du meeting qualificatif pour les Championnats de France.

► 10 février 2012

### PALMARÈS SPORTIF RENNAIS



Une soirée privée pour récompenser les acteurs du monde sportif rennais. Cette année, c'est au Stade Rennais qu'aura lieu l'évènement.

[www.sports-rennes.com](http://www.sports-rennes.com)

► 11 & 12 février 2012

### RED'S SOFTBALL CUP

Halle de l'INSA

3<sup>ème</sup> édition du Tournoi National indoor de Softball Mixte Fastpitch de Rennes.



**Office des Sports** - Stade Commandant Bouguin - 10, rue Alphonse Guérin - 35000 RENNES

T. : 02 23 20 42 90 - F. : 02 23 20 42 91 - [secretariat@sports-rennes.com](mailto:secretariat@sports-rennes.com) - [www.sports-rennes.com](http://www.sports-rennes.com)

**Heures d'ouverture du secrétariat** : du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h. Le vendredi de 9h à 12h (fermé l'après-midi)