

REBONDS

La lettre d'information de l'Office des Sports de Rennes

n°56 novembre-décembre 2014



Edito

S comme Sport et Santé !

L'exercice physique et sportif est un bienfait pour la santé. Existe-t-il une seule ou plusieurs méthodes pour se maintenir en forme ?

Toutes les activités physiques et sportives entraînent des bienfaits pour la santé et elles sont nombreuses (marche à pied, natation, vélo...). Elles permettent de prévenir certaines pathologies (obésité, maladies cardiovasculaires...).

Notre mode de vie actuel, travail sédentaire et activités récréatives, est propice à une diminution de l'exercice physique et influe sur la pratique régulière du sport et donc sur l'état de santé.

"Une enquête réalisée en 2012 par le CCM Benchmark Group (source "sports.gouv.fr") indique qu'un français sur deux ignore que l'activité physique peut aider à prévenir de nombreuses maladies."

Cependant, au-delà de ce constat global, il ne faut pas oublier que les bienfaits de l'activité physique et sportive dépendent de l'antécédent sportif de chaque individu, de sa forme de pratique. Cependant, les bénéfices ne doivent pas faire oublier les risques.

En effet la relation entre l'activité physique ou sportive et la santé dépend de nombreux paramètres individuels tels que l'âge, le sexe et l'intensité de l'activité.

Parallèlement, la pratique régulière et/ou intensive peut augmenter le risque de lésions aiguës (fractures, luxations, entorses...) ou chroniques (tendinites...).

Il est donc nécessaire que chaque personne pratiquant une activité physique ou sportive soit médicalement conseillée, de façon à avoir un suivi personnalisé et un programme adapté, définis en collaboration avec un professionnel de santé.

C'est une des raisons pour lesquelles l'Office des Sports a mis en place le Centre Médico-Sportif (CMS), composé de médecins du sport, qui peut répondre à tous ces différents besoins. Ses missions sont présentées dans ce Rebonds.

La Commission Communication

2 L'invité du mois
Équilibr'âge : redonner confiance et équilibre aux seniors

3 Le dossier de l'Office
La santé par le sport

6 Coup de projecteur
Le sport, c'est bon pour la santé

7 La photo du mois
Un dragon boat à Rennes

Coup de pouce
Danger sédentarité

8 Infos de l'Office
Assises du sport 2015

Enquête Bréquigny

Allez les filles ! Appel à projet 2015

Agenda



www.sports-rennes.com

Équilibr'âge : redonner confiance et équilibre aux seniors

Pourquoi tombe-t-on plus facilement lorsque l'on vieillit ? Comment prévenir les chutes ? Une palette de solutions existent, parmi lesquelles l'atelier Équilibr'âge proposé au Centre régional de gériatrie et puis aussi une activité physique régulière et adaptée, bien sûr !

Développer l'action du centre médico-sportif est un des axes forts du projet de l'Office des sports de Rennes. C'est dans ce contexte que, pour prolonger la soirée d'information sur la prévention des chutes organisée en début d'année, nous sommes allés rencontrer, et participer, à l'atelier Équilibr'âge proposé par le Centre régional de gériatrie de Chantepie.

La prévention des chutes : une priorité nationale de santé publique

À partir de 40 ans, nous perdons tous 1 % de notre puissance musculaire chaque année. Ajoutons à cela un vieillissement du système nerveux et des centres de l'équilibre, des os moins forts, et une faculté de coordination affaiblie : la chute est bien plus fréquente lorsque l'on avance en âge. En France, 2 millions de personnes de plus de 60 ans chutent chaque année et 9000 décès par an peuvent être imputés aux chutes chez les plus de 60 ans. On comprend aisément que la prévention des chutes soit une priorité nationale de santé publique.

Un atelier pour retrouver l'équilibre

À l'initiative de la CARSAT* qui travaille sur la question depuis plus de vingt ans, l'atelier Équilibr'âge du Centre régional de gériatrie de Chantepie a ouvert ses portes en octobre 2013. Animés par une ergothérapeute, ces ateliers collectifs ont pour objectif de redonner confiance et équilibre aux participants.



Chaque séance débute par une série d'assouplissements. Puis démarre la phase « équilibre » proprement dite. Alors on suit un objet du regard, debout sur un tapis mou ou sur un trampoline pour les plus confiants, on exerce sa sensibilité plantaire en effectuant un parcours les yeux bandés sur des dalles de matières différentes (parquet, moquette, rainures verticales ou horizontales, picots, creux...). La séance s'achève par un parcours de motricité respectant un cahier des charges très précis, élaboré par la CASART*, qui permet au participant de

mesurer son évolution et à l'équipe d'évaluer les progrès réalisés.

Après 8 séances, chacun pourra retrouver une activité physique sans appréhension, et pourquoi pas intégrer une des nombreuses associations sportives de la région rennaise.

Une passerelle vers les associations sportives

Si l'atelier a ouvert ses portes en octobre 2013, l'enjeu aujourd'hui est de le faire connaître aux médecins de ville de l'agglomération rennaise. Et de diriger les participants qui le souhaitent vers nos associations sportives qui proposent des activités physiques ap-

propriées comme la gym douce, la gymnastique volontaire, le taï chi, la randonnée, la marche nordique... afin de permettre aux seniors de développer leurs capacités motrices et intellectuelles tout en conservant le lien social.

* Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail

Bouger, c'est essentiel

Parce que l'activité sportive est une alliée essentielle de la santé, l'Office des sports se positionne sur ce champ en mettant en lien professionnels de santé et associations sportives rennaises. Au travers de soirées d'information, de sessions de formations, de visites médicales spécifiques. Dans le cadre d'une nouvelle initiative prise avec le CHU de Rennes, le Centre Médico-Sportif (CMS) s'inscrit dans un courant très actuel : la santé par le sport.

Rassemblant professionnels de santé du sport et administrateurs de l'Office des sports, le CMS s'est fixé trois grandes lignes directrices en tant qu'acteur du sport rennais. Ainsi, il propose des formations PSC1* aux associations sportives, à des tarifs très compétitifs, favorise les visites médicales spécifiques et instaure des dialogues avec les associations sur des focus définis. Pour cela, diverses actions sont mises en œuvre afin de répondre au mieux aux attentes des sportifs.

Former, informer

Depuis plusieurs années, le CMS organise régulièrement des soirées d'information sur les sujets qui touchent de près les associations sportives. Prévention des chutes chez les seniors, ali-

mentation des sportifs, lutte contre la sédentarité sont autant de sujets que nous avons eu l'occasion d'aborder cette saison. Dans le souci de répondre aux besoins des associations sportives, le CMS recense chaque année les centres d'intérêt des adhérents et invite des experts de qualité à intervenir le temps d'une soirée.

En 2014, de nombreux dirigeants de clubs, adhérents d'associations sportives ou citoyens ont ainsi assisté à l'une des quatre soirées organisées.

Fédérer

Au-delà de l'information, nous avons également à cœur de mettre en relation les clubs rennais et les publics spécifiques, notamment d'anciens

malades en rémission qui cherchent une association adaptée à leur situation. C'est dans cette perspective que l'Office des sports a travaillé en étroite collaboration avec Pierre Rochcongar, Professeur de médecine du sport au CHU de Rennes. C'est à son initiative qu'est né le partenariat entre le Service de médecine du sport du CHU de Rennes et l'Office des Sports afin de permettre la mise en relation d'anciens malades avec des clubs sportifs. Ce partenariat expérimenté depuis 2012 avec quatre associations rennaises a permis à de nombreuses personnes de retrouver une activité sportive tout en étant soutenues et encadrées.

La Commission Communication



Zoom sur les Réunions d'informations du CMS

Les réunions d'informations du CMS sont depuis longtemps instaurées. Leurs rôles : informer et sensibiliser.

Thèmes grand public / public spécifique

Depuis qu'elles ont été mises en place, ces réunions ont abordé de nombreux sujets, parfois avec des approches différentes en fonction des avancées de la médecine. Cependant, la mission de l'Office des Sports reste identique : sensibiliser un très large public, sportifs avertis ou amateurs. Parmi les thèmes déjà abordés, on retrouve notamment la petite traumatologie, le dopage et les pratiques addictives, le sport et la cardiologie, la diététique et les compléments alimentaires, la gestion du stress et la préparation mentale.

rentraînement/récupération". Ces résultats vont ainsi orienter le CMS dans la programmation des soirées thématiques organisées l'année prochaine.

De cette enquête, il est également ressorti que certains établissements ou associations étaient désireux d'aborder, dans leur locaux, des sujets bien spécifiques. Alors, avis aux intéressés, vous pouvez contacter directement l'Office des Sports. Nous serions ravis d'organiser avec vous une soirée sur la thématique médicale et sportive de votre choix.

Des évolutions en perspective

Suite à une enquête menée auprès des associations, il ressort que les sujets les plus demandés sont "La gestion du stress", puis "La diététique" et en troisième position "Le su-

Prochaine soirée le 9 décembre 2014.
Plus d'infos en Actu en dernière page

* Prévention et Secours Civiques de niveau 1

Un partenariat pour être bien dans une activité sportive

Depuis quelque temps le gouvernement souhaite agir en faveur de la santé par le sport. A Rennes, c'est chose faite : depuis un an, un projet a débuté grâce à ce partenariat entre le CHU de Rennes et l'Office des Sports. Et cela remporte un franc succès !

Ce partenariat est un de ces projets qui, lorsqu'il voit le jour, prend tout son sens et se développe rapidement. Effectivement, au commencement, il y a le Professeur Pierre Rochcongar (lire interview ci-contre) qui, lorsqu'on lui confie la remise en forme des personnes en rémission de cancer, se rend compte que le sport est non seulement un moyen de se soigner mais il est également convaincu qu'une activité sportive régulière permettrait de ne plus voir le cancer de ses patients récidiver.

C'est au cours d'une rencontre avec l'Office des Sport que le projet devient une évidence : un partenariat mettant en relation professionnels de la santé, clubs sportifs et anciens patients est possible. C'est le début d'une belle aventure entre acteurs rarement réunis autour d'une cause commune : la santé par le sport !

Ainsi, la Tour d'Auvergne, le Cercle Paul Bert, Retraite en Forme et Jeanne d'Arc se joignent au projet en tant que clubs sportifs pilotes.

Le but de ce partenariat est donc de proposer aux personnes ayant été atteintes d'une maladie, de reprendre une activité sportive. Chaque acteur de ce partenariat joue un rôle déterminant dans la réussite des étapes de ce « parcours santé ». En effet, ces anciens patients sont parfois en perte de confiance et de repères.

Ce "parcours santé" repose en trois étapes principales. Les acteurs médicaux (médecins traitants, médecins du sport, hôpitaux...) conseillent au patient en rémission de pratiquer de nouveau une activité sportive avec ou sans contre-indication santé, l'informent de ce parcours et l'orientent vers l'Office des

Sport. Ce dernier prend alors le relais en lui donnant toutes les informations relatives aux clubs partenaires du projet. La dernière étape du parcours se situe au sein du club sportif. Effectivement, chacune des structures désignent des référents sportifs qui sont chargés d'accueillir le demandeur. Lors d'un entretien individuel, ils sont à son écoute et le conseillent sur les activités possibles. Le but est de le mettre en confiance et de lui faciliter le retour vers une activité sportive.

Après un an, l'heure est au bilan, et c'est une véritable satisfaction. Aussi bien les acteurs que les participants sont satisfaits. Ce projet devrait sans nul doute se développer au sein de notre ville en élargissant probablement son champ d'action. Nous vous tiendrons prochainement informés des évolutions !

Le "parcours santé"



Professeur Pierre Rochcongar, une nouvelle approche sur la maladie et le sport

Médecin fédéral au sein de la Fédération française de football et professeur de médecine du Sport au Centre Hospitalier Universitaire de Rennes, Pierre Rochcongar est l'initiateur du projet.

Comment est né le projet de partenariat ?

Le partenariat est né du constat par le service de médecine du sport que, si les sportifs sont correctement pris en charge, tous les patients qui sortent d'une maladie grave ou d'une opération chirurgicale étaient en revanche dans l'incapacité d'être accompagnés sur la reprise d'une activité physique. Or on sait très bien que l'activité physique est un facteur de prévention et même de traitement de certaines maladies.

Alors vous avez eu envie de mettre en relation anciens patients et associations sportives ?

Nous avons eu une démarche volontariste, d'abord avec le CHU, puis avec le tissu médical et sportif rennais. Il nous fallait un relais entre les patients qui sortent de maladies et les conseils des services de médecine et les clubs. Par l'inter-

médiaire de l'Office des Sports, nous avons identifié quatre clubs prêts à expérimenter et à intégrer des personnes guéries sans pour autant les stigmatiser. L'important était de ne pas en faire des groupes particuliers et d'être assez ouverts pour accueillir une personne en cours d'année ou accepter qu'elle arrête son activité au bout de quelques mois.

Après un an de mise en place, quel bilan pouvez-vous tirer ?

Nous sommes sur la bonne voie et grâce au soutien de tous, l'Office des sports, la Ligue contre le cancer, le mouvement sportif, les médecins libéraux, l'expérimentation a été une réussite. Reste maintenant à mettre les moyens nécessaires pour pérenniser la démarche.

Propos recueillis par Juliette DESMOTS

Retraite en Forme : un club pilote totalement investi

Jeannine Le Therzien, la Présidente du club pour les cinquantenaires et plus, a immédiatement été conquise par le projet. Voici le parcours de l'association dans ce projet "parcours santé".

Comment avez-vous intégré le projet ?

Nous avons été contacté par le l'Office des Sports pour assister à une réunion au CHU de Pontchaillou, au Centre de la Médecine du Sport avec le responsable du service, le professeur Rochcongar. Lors de cette rencontre, il nous a expliqué qu'après une opération du cancer du sein, une rééducation sportive est proposée aux patientes pendant quelques mois. Il est démontré que la pratique sportive facilite la guérison et évite la récurrence de la maladie. La pratique ultérieure du sport dans un club encadré est conseillée pour consolider la guérison.

d'adhérer à cette démarche. D'ailleurs, nous avons été confrontés à plusieurs reprises à ce problème, et nous avons toujours répondu présents pour aider ces personnes dans la difficulté.

Comment cela se passe au sein de votre association ?

Un climat de confiance existe entre la présidente, les animateurs et les membres. Nous sommes en permanence à leur écoute. La démarche du Centre Médico-Sportif démarré, nous souhaitons être de vrais partenaires actifs.

Qu'est ce qui vous a séduit ?

Le club Retraite en Forme, fort d'environ 700 retraités, est composé de deux tiers de femmes. À ce titre, et conformément à son éthique, il nous a paru évident

Le sport, c'est bon pour la santé !

L'ASPTT Athlétisme et le Stade Rennais Athlétisme ont tous deux créé voici quelques mois une section « sport santé ». Pourquoi ? Comment ? Nous avons rencontré les éducateurs sportifs porteurs de cette action.

Sport santé, qu'est-ce que ça veut dire ?

[Marie-Claire Noury, ASPTT] Sport santé, ça veut simplement dire que nous portons une attention particulière aux pratiquants. Grâce à ma licence STAPS spécialisée « activité physique adaptée et santé » et à après plusieurs stages, notamment en service de médecine physique et réadaptation, je connais les limites des personnes atteintes de pathologies. J'arrive à repérer assez facilement où sont les soucis. Mais je le dis souvent, ici, on est dans un club, pas à l'hôpital. La différence avec un club ordinaire, c'est que j'individualise les exercices au maximum.

[Hugo Mamba, Stade Rennais Athlétisme] À la base, je suis athlète de haut niveau et puis j'ai suivi une formation pour obtenir le label « Coach athlé santé » délivré par la Fédération française d'athlétisme. Je suis formé à accueillir un public fragilisé au niveau physique ou psychologique (diabétiques, insuffisants respiratoires, cardiaques...). Les publics sont variés sur un même cours car je ne veux pas cloisonner, alors j'adapte les consignes à chacun.

Comment est né le projet de section spéciale « santé » ?

[MCN] Le projet est né du constat que les patients que je voyais à la clinique Saint-Hélier étaient paniqués à l'idée d'arrêter la rééducation. Quand elles quittent la clinique, ces personnes ne se sentent plus handicapées et pas assez aptes en même temps. Elles ont besoin de faire du sport mais ont peur de prendre de mauvaises habitudes. Elles ont un réel besoin d'être accompagnées. En même temps que je faisais ce constat, Emile Marinier (membre du bureau de la section Athlétisme) m'a fait part de son souhait de monter une section santé et m'a proposé de développer le projet. J'ai rencontré des médecins pour faire connaître notre projet, nous avons communiqué auprès des prescripteurs (cabinets de kiné, centres de rééducation) et sur des événements comme le cross de Bretagne. Et c'est comme ça que l'aventure a démarré.

[HM] Aujourd'hui, il y a une crise de la compétition. Le sport-loisir est de plus en plus valorisé et la demande est croissante. Je souhaitais développer une activité de sport santé et en même temps le Stade Rennais Athlétisme avait le projet

de créer le même type de projet. C'est la fonction de « coach athlé santé » qui nous a convaincus de créer ensemble cette section. Nous avons saisi cette opportunité. Nous avons rencontré les prescripteurs (médecins, nutritionnistes, kinésithérapeutes...) et beaucoup communiqué. Il y a une forte demande. Lorsque les personnes arrivent au club, elles ne sont pas en très bonne condition physique et manquent de confiance en elles. Avec le sport, elles retrouvent confiance et veulent progresser. Il faut même les freiner parfois !

Quelles activités proposez-vous ?

[MCN] Nous avons commencé par proposer de la marche nordique. C'est une activité simple à développer et qui a de nombreux bienfaits. Nous avons développé les autres activités petit à petit. Aujourd'hui, nous proposons aussi de la gym douce et du multfitness. Et une diététicienne intervient deux fois par an.

[HM] Nous avons quatre activités : la marche nordique, l'accompagnement au running, la remise en forme et la condition physique. Nous proposons des cours du lundi au samedi avec des horaires adaptés aux travailleurs. Nous travaillons l'endurance, la souplesse, la force musculaire et l'équilibre, avec une progression sur l'année. Nous utilisons beaucoup de matériel spécifique pour équiper les gens sur le plan musculaire et sur le plan technique. L'objectif est de former nos adhérents pour qu'ils atteignent l'autonomie.

Après une saison d'activité, quel bilan tirez-vous ?

[MCN] La première année était celle du démarrage. En 2013-2014, nous avons eu une vingtaine d'adhérents en marche nordique, âgés de 24 à 62 ans, atteints de pathologies ou pas. Cette saison nous avons déjà doublé le nombre de nos adhérents.

[HM] Nous avons 72 adhérents la saison dernière, avec un public plutôt féminin, hormis sur le running où c'est à peu près équilibré. Notre objectif est de dépasser les 100 cette année. C'est un tel succès qu'un jeune lanceur du Stade Rennais a été embauché et est en train de se former pour obtenir le label « coach athlé santé ». Et que nous organisons la première compétition officielle de marche nordique en Bretagne qui aura lieu à Pacé le 16 novembre.



Payer sur un dragon boat, c'est bon pour la santé. Les Roz Eskell l'ont montré en mai dernier.

Coup de pouce

Danger sédentarité

Le Professeur François Carré est cardiologue et médecin du sport au CHU de Rennes. Il vient de publier un ouvrage sur les risques de la sédentarité et prône l'activité physique pour lutter contre de nombreuses maladies. Lors de la dernière soirée d'information du Centre médico-sportif, nous l'avons rencontré et en avons profité pour lui poser quelques questions.

Vous venez de publier Danger sédentarité : quels sont les effets néfastes de la sédentarité ?

La sédentarité est la quatrième cause de mortalité dans le monde, devant le tabac. Ses méfaits se font sentir au niveau du cœur et des vaisseaux ; on constate une augmentation de l'hypertension, du cholestérol, du diabète, qui à la longue majorent le risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral. Elle favorise également l'inflammation et le stress oxydatif avec « encrassement » des cellules qui à son tour favorise d'autres maladies comme les cancers et les maladies cérébrales dégénératives. Ainsi, savez-vous que l'activité physique est un des meilleurs traitements préventifs de la maladie d'Alzheimer ? On dit que l'activité physique, c'est la nourriture du cerveau.

Quels sont les principaux leviers pour lutter contre les effets de la sédentarité ?

Le levier il est très simple : il faut se lever et bouger. C'est tout. On ne parle même pas de sport, mais simplement de bouger. Après une journée de travail bien fatigante, il est plus reposant de marcher dix

minutes plutôt que de s'effondrer devant la télévision. Faites le test, vous verrez.

Ce qui est impressionnant, c'est de découvrir les bienfaits de l'activité physique pour prévenir les cancers. Par exemple, les femmes atteintes d'un cancer du sein qui pratiquent une activité physique régulière voient leur risque de récurrence diminué par deux.

La ville de Strasbourg a expérimenté l'activité physique sur prescription médicale : qu'en pensez-vous ?

C'est très intéressant. Il est vrai qu'aujourd'hui, la prescription de l'activité physique est encore méconnue par les médecins. Outre les bienfaits pour la santé, en cette période économiquement difficile, il faut savoir qu'une activité physique régulière fait économiser 250 euros de médicaments par an et par pratiquant. Si en France, seulement 5 % des personnes sédentaires décidaient de changer de mode de vie, l'économie estimée pour la Sécurité sociale serait de 500 millions d'euros !

À lire : *Danger sédentarité, Vivre plus en bougeant plus*. Éditions du Cherche Midi, collection Documents, novembre 2013.



Assises du sport 2015

Bénévoles et Professionnels du sport rennais : à vos agendas ! Le 28 mars 2015, l'Office des Sports organise la troisième édition des Assises du sport de Rennes. Cette année, nous aborderons le thème du sport de haut niveau rennais avec, entre autres, les conditions de son développement, sa relation avec la masse, son état des lieux, ses perspectives...

Conférences, tables rondes et ateliers d'échanges nous permettront d'approfondir le sujet en exposant toutes les dimensions et implications pour le développement du haut niveau sur Rennes.

Le rendez-vous est pris pour le samedi 28 mars 2015, à l'INSA de Rennes pour participer à cet événement phare du sport rennais.

Plus d'infos ? Contactez le secrétariat de l'Office des Sports au 02.23.20.42.90



Tout sur les pratiques sportives à Bréquigny



Cinquième volet de notre enquête sur les pratiques sportives, l'étude sur Bréquigny vient de paraître. Quelles associations font vivre le sport dans le quartier ? Quelles disciplines peut-on y pratiquer ? Quelles sont les attentes des acteurs du sport ? Vous saurez tout en lisant la publication fraîchement sortie des presses.

L'enquête est téléchargeable sur notre site www.sports-rennes.com



Allez les filles ! Appel à projet 2015

Vous avez un projet visant à favoriser la pratique sportive des jeunes filles de 12 à 25 ans ? Alors n'hésitez pas à répondre à cet appel à projet de la Fondation de France. L'année dernière, 3 associations rennaises ont tenté leur chance et l'une d'entre elles a été soutenue.

Plus d'infos : dossier de candidature téléchargeable dans la rubrique *Trouver un financement*, sur le site fondationdefrance.org et à faire parvenir avant le 23 janvier 2015.



4-7 décembre 2014
MASTER U BNP Paribas
 Fédération Française du Sport Universitaire, Fédération Française de Tennis, BNP Paribas Saint-Grégoire
 Tennis club grégorien
www.master-u-bnpparibas.com



9 décembre 2014 - 19H00
Soirée d'Information CMS
 Office des Sports
 Thème : "Nécessité d'une pratique sportive précoce et multidisciplinaire chez les jeunes et les adultes."
 Maison de Quartier de la Bellangerais
 Sur réservation uniquement



du 6 nov. 2014 au 6 mars 2015
Concours Pocket Film "Je suis éco-sportif 3"
 Mettez en scène le comportement écoresponsable dans la pratique sportive
<http://developpement-durable.sports.gouv.fr/>



3 et 4 janvier 2015
Les Rennes du BAD
 Cercle Paul Bert
 Salle de Rapatel
www.badcpb.fr

Directeur de la publication : Maryvonne ERMINE
 Secrétaire de rédaction : Anne-Gaëlle Delrue
 Comité de rédaction : Christine Carlier, Anne-Gaëlle Delrue, Juliette Desmots, Michel Ferasse, René Louesdon, Bernard Morin, Robert Stéphan
 Conception graphique : Office des Sports de Rennes
 Imprimé à 750 exemplaires sur papier recyclé Cyclus Print par l'Imprimerie du Rimon.
 Crédits photos : Office des Sports de Rennes, MF Prigent, DB des Roz Eskell, Erlangen, Latin Training, Equilibre'Âge, Electzik.
 ISSN en cours
 Dépôt légal à parution

Stade Commandant Bouguin
 10, rue Alphonse Guérin - 35000 RENNES
 Tél. : 02 23 20 42 90 - Fax : 02 23 20 42 91 - secretariat@sports-rennes.com
 Accueil du lundi au jeudi de 8h45 à 12h45 et de 14h à 17h30 et le vendredi de 9h à 12h

