

REBONDS

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

n°62 mars-avril-mai 2016



Edito

" Se sentir bien " avec le sport

2 **Le dossier de l'Office**
La Semaine de l'Information sur la Santé Mentale : " Santé mentale et santé physique : un lien vital "

4 **Coup de Projecteur**
Le CROUS accueille les sportifs

Coup de Pouce
Sport émergent : le Tricking

5 **Questionnaire**
Votre avis nous intéresse

7 **Photo du moment**
Coupe de France de football féminin

Portrait d'Asso
Parler éthique, mais surtout agir éthique : Le Comité Éthique & Sport

8 **Infos Pratiques & Agenda**

« Se sentir bien », chacun de nous y aspire et le sport représente un moyen simple pour y parvenir. La sensation de bien-être que procure la pratique sportive est accessible à tous et contribue à notre équilibre physique et psychique.

Cette année, la semaine d'information sur la santé mentale est organisée autour du lien vital entre la santé mentale et la santé physique. Il s'agit là d'un choix très judicieux.

En effet, le bénéfice psychique de la pratique sportive est évident et fréquemment exprimé : « on se vide la tête ». A côté de cet intérêt personnel, une activité au sein d'une association sportive développe les liens sociaux et contribue à la cohésion sociale en réduisant l'isolement et le repli sur soi.

Une fois encore, les clubs sportifs rennais avec l'Office des Sports

répondent présents en organisant des manifestations spécifiques pendant cette semaine particulière et en accueillant tous les Rennais, tout au long de l'année, dans le cadre d'une pratique sportive collective, de loisir ou en compétition.

Merci à chacun d'entre vous pour votre engagement au bénéfice de chacun, et sans discrimination.

*Jean-François Besnard
Conseiller municipal délégué à la
prévention et nutrition-santé*

Santé mentale et santé physique : un lien vital

Les bienfaits de l'activité physique dans la prévention des maladies cardiovasculaires et chroniques ne sont plus à démontrer. Mais qu'en est-il pour la santé mentale ? Une récente étude canadienne démontre également les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale et les troubles mentaux.

Qu'est-ce que la santé mentale

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : « La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté ».

La notion de trouble psychique est large, et elle renvoie à des affections de nature différente : anxiété, phobie, dépression, addictions, etc. Par ailleurs, les troubles psychiques peuvent varier en intensité et en durée.

Dans une perspective de santé publique et face à l'augmentation des troubles mentaux courants dans toutes les tranches d'âge, il est nécessaire de promouvoir la santé mentale et de prévenir en amont les fragilités psychiques.

Activité physique, santé mentale et troubles mentaux

L'activité physique aurait donc un effet bénéfique sur la réduction des symptômes dépressifs, anxieux et de l'épuisement professionnel, et jouerait un rôle dans la prévention de certains troubles mentaux.

Chez les adolescents et jeunes adultes, la pratique d'une activité physique serait un facteur protecteur contre la dépression et le suicide. Ces bénéfices passeraient par l'amélioration de l'estime de soi et un soutien social accru.

Chez les personnes âgées, la pratique d'activité physique d'intensité modérée et régulière permettrait de retarder le déclin

des capacités fonctionnelles et cognitives. Cela permettrait le maintien de leur indépendance ainsi que leur autonomie et briserait le sentiment de solitude.

La pratique d'une activité physique doit être un plaisir. En effet, elle n'est bénéfique que lorsque l'individu y trouve de l'épanouissement.

Recommandations en activité physique pour optimiser les bienfaits sur la santé mentale et la réduction des troubles mentaux

- Offrir des séances éducatives sur la contribution de l'activité physique.
- Promouvoir les motivations et les raisons saines associées à la pratique de l'activité physique tels que le désir d'être en santé et l'amélioration de la condition physique.
- Favoriser la détente et le plaisir.
- Encourager une pratique dans un contexte social avec des amis et collègues.

Un dispositif rennais "Bien dans son sport" a été mis en place pour permettre aux personnes de faire une activité physique en partenariat avec des clubs de sports rennais partenaires.

Bouger plus... mais surtout, bouger ensemble et avec plaisir !

Pour en savoir plus sur le dispositif : Office des Sports 02 23 20 42 90 - www.sports-rennes.com

Interview d'Erwan Aubrée et Nathalie Daniel

Initiateurs du théâtre-débat "Mon club de sport Je t'aime moi non plus", ce professeur de sport et cette infirmière du Centre Hospitalier G. Régnier nous expliquent leur action.

Pourriez-vous nous en dire un peu plus sur votre quotidien au CH Guillaume Régnier ?

Erwan Aubrée : le CHGR est un centre hospitalier départemental. Dans le cadre du soin, des activités physiques sur prescriptions médicales sont proposées et encadrées par un professeur d'activité physique adaptée et une infirmière. La plupart des patients suivis souffrent d'isolement social et de diminution notable de leurs activités physiques.

Nathalie Daniel : Le patient vient faire une séance de sport. À cette occasion, nous devons créer des mises en situation et être attentifs au projet de soins défini par l'équipe médicale. C'est un véritable "outils" à la relation.

Depuis combien de temps, l'hôpital est dans cette dynamique de promouvoir le sport dans les démarches de soins ?

N. D. : Même s'il n'y avait pas de professeur de sport auparavant, il y avait déjà des activités physiques encadrées par des infirmiers comme la randonnée et le football. En 1954,

les patients ont construit le terrain de football avec le Dr Suzy Rousset.

Parlez-nous de cette action que vous avez mise sur pied pour le 17 mars prochain, dans le cadre de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale ?

E. A. : Pour se dégager de nos projections soignantes sur les intérêts du sport, nous avons recueilli des témoignages de patients sur leurs ressentis, particulièrement par rapport à leur intégration dans les clubs et leurs difficultés avec l'extérieur. Nous avons sollicité une troupe de théâtre, Quidam et son metteur en scène Loïc Choneau. Nous accueillerons donc le 17 mars prochain au CHGR, la troupe qui présentera une conférence décalée d'une vingtaine de minutes, suivie d'échanges avec le public. Une autre représentation aura lieu le soir-même dans le Bar « La Quincaillerie Générale » à Rennes, à 19H en la présence de Stéphane Héas, sociologue et Daniel Vincent, médecin du sport au CHU de Rennes.

Forum au Parc Thabor

Le samedi 12 mars est un temps fort de la Semaine de l'Information sur la Santé Mentale. Bon nombre de personnes se questionnent sur ce qu'est la santé mentale et comment une activité physique ou sportive peut lui être bénéfique. Cette journée sera l'occasion de rencontrer des membres d'associations impliquées dans cette démarche. Au programme : discussions et animations physiques et sportives (gym d'entretien, marche nordique, randonnée, danses et gym suédoise).

Mon club de sport Je t'aime moi non plus

Autre moment à ne pas manquer : le théâtre débat « Mon club de sport Je t'aime moi non plus ». Pas si simple de reprendre le chemin de l'adhésion en club sportif ! Cette mise en scène suivie d'un échange sur le vécu des patients promet d'être riche en anecdotes ! Au programme : 2 sessions le jeudi 17 mars, à 14H30 au CSTC et à 19H au Bar La quincaillerie générale.

Gratuit et tout public

Les séances découvertes

Durant cette 27ème Édition de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale, les partenaires du dispositif "Bien dans son sport" proposent une semaine découverte afin d'accueillir les acteurs de la santé mentale et leurs bénéficiaires au sein de créneaux standards. 9 associations ouvriront leurs portes lors d'une trentaine de dates pour proposer plus d'une dizaine d'activités différentes (différentes variantes de gym et de danses, marche nordique, escalade, football et running).

Gratuit et tout public

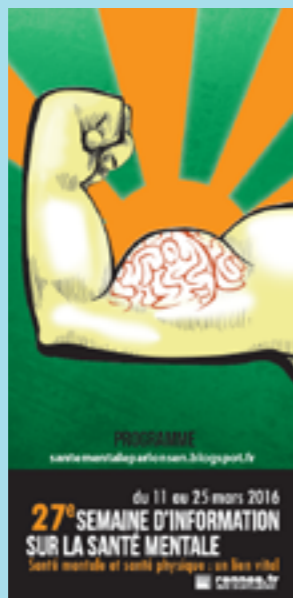
27ème Semaine d'information sur la Santé Mentale // Agenda

ACTIVITÉS SPORTIVES

- Forum - Rencontres et animations physiques et sportives**
Parc Thabor - samedi 12 mars de 11H à 17H
- Tout va bien mais on se bouge au Bloisne**
du Cercle Paul Bert à la Halle du Triangle - jeudi 17 mars de 14H à 18H30
- Balade d'orientation**
Parking du Blizz - jeudi 24 mars de 9H45 à 12H
- La nuit du sport**
Salle Beauséjour - vend. 18 mars de 20H à 00H
- Forum - Bien-être**
La Longère - vend. 25 mars de 9H à 17H
- Découverte d'activités physiques et sportives originales dans le quartier de Cleunay**
Mardi 15 mars de 9H à 12H et jeudi 24 de 14H à 17H

CINÉ-DÉBAT

- Natür Therapy**
Cinéma l'Arvor - samedi 12 mars à 18H
- Les Mondes de Vincent**
Espoir 35 - lundi 14 mars à 18H
- Danse avec la gravité**
Théâtre de la Parcheminerie - vend. 18 mars à 20H



De toutes mes forces

Cinéma La Bobine - vend. 26 mars à 14H30

CONFÉRENCE

Image de soi estime de soi
Les Champs Libres - mer. 16 mars à 18H30

EXPOSITION

Peintures réalisées par "L'Autre Regard"
Orangerie du Thabor - du 7 au 13 mars

Oeuvres de deux patients du CH G. Régnier
Hall de l'IFPEK - du 15 au 25 mars

ÉCHANGE / ATELIER

À la rencontre des passants
ESC de Maurepas - mardi 15 mars de 14H à 17H

Soirée bien-être à l'université

Le diapason - mardi 15 mars de 18H à 22H

RENCONTRE

L'art de se reposer
Collège A. de Bretagne - vend. 18 mars à 16H

RENCONTRE-DÉBAT

Le Champ du corps
IFSI et IFAS - mardi 15 mars de 9H à 17H

SOIRÉE TÉMOIGNAGES

Le corps, la maladie et le médicament, un lien vital
Fil Rouge - lundi 21 mars de 20H à 22H

SPECTACLE

Valhorizons
Studio Garage - vend. 11 mars à 18H

TABLES RONDES

Soin en addictologie
CRIJ Bretagne - merc. 23 mars de 20H à 22H

THÉÂTRE-DÉBAT
Mon club de sport Je t'aime moi non plus
CSTC - jeudi 17 mars à 14H30
Bar de la Quincaillerie Générale - jeudi 17 mars à 19H

Ma tête et mes jambes

Salle de l'Antichambre - mardi 22 mars à 15H30 pour les collégiens et 20H tout public

Plus d'informations sur : <http://santementaleparlonsen.blogspot.fr>

Zen Tonic : quand la santé mentale et la santé physique s'allient

Zen Tonic est une jeune association qui a pour but de permettre aux personnes éloignées du sport – soit pour des raisons de sédentarité, soit pour des raisons de santé – de retrouver une activité physique et sportive grâce à de la marche nordique et gymnastiques variées. Dans des groupes de niveaux adaptés aux besoins des adhérents, l'association propose d'insérer des techniques spécifiques de sophrologie. Colette PAROT, la Présidente, nous explique que les personnes découvrent durant les séances sport-santé, des outils de mieux-être en apprenant à utiliser leur respiration et en développant la conscience de leur corporalité. Ceci a pour but de développer les capacités physiques indispensables à la santé tout en apprenant à calmer un stress

et à faire face au quotidien. Ces clés peuvent ensuite être réutilisées assez facilement dans la vie de tous les jours, car découvertes "sur le terrain", en activité.

L'association est présente à la 27ème Semaine d'information sur la santé mentale. « Ce qui nous a beaucoup plu dans cette initiative, c'est le fait de faire bouger les idées reçues sur la santé mentale. Elle concerne tout le monde. Elle intéresse la personne qui cherche à être bien dans son corps et la personne qui a des difficultés de santé : cela ne concerne pas uniquement celles souffrant de troubles psychiques ». Zen Tonic propose donc de découvrir son association à travers deux actions que vous retrouverez en détail dans les focus ci-contre.

Le CROUS accueille les sportifs

Vous organisez un tournoi sportif, un séminaire à Rennes, le CROUS vous ouvre ses portes pour une nuit, une semaine, un mois.

Entre avril et août, vous pouvez être hébergés au sein d'une résidence universitaire, dans la limite des places laissées vacantes par les étudiants de l'académie.

Pour les groupes uniquement, des chambres individuelles « confort » (9 à 12 m²), avec cabinet de toilette, sont proposées à partir de 25 € ttc/nuit. Il existe également des possibilités d'hébergement en demi-pension (PdJ+1 repas) à partir de 41 € ttc/nuit.

Des prestations de restauration ou de location de salles de réunion peuvent également être proposées.

Sur Rennes, 4 sites sont accessibles : Beaulieu (environ 1000 chambres), Patton, Sévigné et Villejean (environ 900 chambres).

Vous pouvez prendre contact avec le pôle logements/jobs du Crous : hebergement@crous-rennes.fr – tél : 02.99.84.31.50



Coup de Pouce

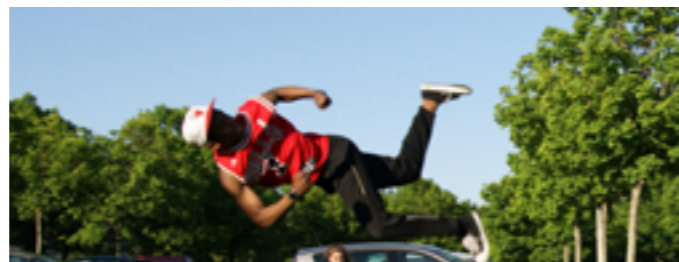
Sport émergent : le Tricking

Le trick autrement appelé « Tricking » est un nouveau sport alternant la combinaison des arts martiaux (le karaté, le taekwondo, et le wushu, de la gymnastique) et d'autres activités (la capoeira et le break-dance).

Le tricking est issu de deux courants venant des Etats-Unis et de la Corée. Cela s'est développé un peu partout dans le monde et notamment en Europe. Une personne qui pratique cette discipline est appelée "trickteur" ou "trickster". Le trickeur acrobate favorise le côté spectaculaire et impressionnant des acrobaties.

Le cinéma a en parallèle permis à ce sport de se faire connaître auprès du grand public grâce à des films tel que Mortel Combat, Avengers, Les Tortues Ninja, Hunger Games, Divergente...

Cette activité sera prochainement praticable à Rennes.



Questionnaire

Votre avis nous intéresse

À nous retourner avant le 31 mars. Merci beaucoup !

PARTIE I - LECTEUR

Nom (facultatif) : _____

Prénom (facultatif) : _____

Commune (facultatif) : _____

1- Vous êtes ? Un homme Une femme

2- Quel âge avez-vous ? _____ ans

3- Dans quelle association/structure êtes-vous ?

4- Depuis combien de temps faites-vous partie de cette association ou structure ? _____ ans

moins de 2 ans entre 3 et 5 ans plus de 5 ans

5- Vous êtes ? :

Membre du CA

Président(e) du club

Adhérent(e)

Salarié(e) du club

Élu(e) de la Ville de Rennes

Employé(e) municipale

Autre : _____

PARTIE II - REBONDS

1- Quand vous recevez REBONDS dans votre club/structure, où est-il placé ?

Accueil Présentoir dans le club/structure

Passé de main en main Bureau (lequel ? _____)

Il n'est pas diffusé. Pourquoi ? _____

2- Le lisez-vous ?

À chaque fois Souvent De temps en temps Jamais

3- Combien en avez-vous lu environ ?

Plus de 6 Entre 5 et 2 1 ou 2

4- Le feuilletez-vous automatiquement ? Oui Non

5- Trouvez-vous que vous recevez ?

Trop de Rebonds par an Juste ce qu'il faut Pas assez

6- Quelle périodicité vous semble-t-elle adaptée ?

Bimestriel Trimestriel Semestriel

7- Avez-vous déjà lu REBONDS sur notre site internet de l'Office des Sports de Rennes ?

Oui Souvent

Jamais Je ne savais pas qu'il y avait une version en ligne

8- Conservez-vous les REBONDS ?

Je les archive

Je remplace l'ancien par le nouveau

Je le jette dès la fin de sa lecture

Je le jette dès réception sans le lire

9- Combien de personnes lisent REBONDS dans votre association/structure selon vous ? _____ personnes

10- Qui lit REBONDS dans votre association/structure ?

Membres du CA Président(e)

Adhérent(e) Salarié(e)

Autres : _____

PARTIE III - CONTENU

1- Aimez-vous le style d'écriture de Rebonds ?

Oui Non Ne se prononce pas

2- Quelles sont les rubriques que vous appréciez le plus ?

Attribuez la note de 1 = oui / 2 = ni plus ni moins / 3 = non

// Équipements du mois _____

// Perspectives _____

// Le Dossier de l'Office _____

// Portrait d'Asso _____

// Coup de Projecteur _____

// Coup de Pouce _____

// La photo du mois _____

// Sport-Santé _____

// Infos pratiques _____

// Agenda _____

3- Auriez-vous des rubriques et/ou thématiques à nous soumettre ?

4- Quels sont les sujets qui vous intéressent le plus ?

7- Quels sont les points forts de REBONDS ? _____

8- Quels sont les points faibles de REBONDS ? _____

9- Quels sont les points à améliorer de REBONDS ? _____

PARTIE IV - PRÉSENTATION

1- La mise en page est-elle ?

Plutôt attrayante Plutôt austère

2- Le format A4 est-il adapté ?

Oui Non

// Si non, quel est son principal défaut ?

3- REBONDS est-il lisible ? Oui Non

4- Le papier recyclé vous convient-il ?

Oui Non Je ne savais pas que c'était du papier recyclé

6- Avez-vous des suggestions concernant la présentation de REBONDS ?

PARTIE V - DIFFUSION

1- Combien de REBONDS recevez-vous à chaque parution ?

_____ exemplaires

2- Aimerez-vous en recevoir davantage pour en diffuser auprès de vos adhérents/employés ?

Non Oui

// Si oui, combien en voudriez-vous ? _____ exemplaires

4- Souhaiteriez-vous le recevoir par email

Oui, uniquement Oui, en plus de la version papier Non

5- Avez-vous des suggestions concernant la diffusion de REBONDS ?

PARTIE VI - GLOBALEMENT

1- Enfin, quelle note attribueriez-vous à la formule actuelle de REBONDS ?

___ / 10

2- Globalement, vous trouvez REBONDS plutôt :

// Moderne Ni plus, ni moins Dépassé
 // Agréable Ni plus, ni moins Ennuyeux
 // Clair Ni plus, ni moins Confus
 // Informatif Ni plus, ni moins Superflu

3- A vous de vous exprimer librement :

Merci à vous d'avoir pris le temps de répondre à ce questionnaire.

Une version PDF de ce questionnaire est disponible sur notre site internet www.sports-rennes.com

Vous pouvez nous le retourner scanné ou photographié par email agdelrue@sports-rennes.com

ou par courrier à l'adresse suivante : Office des Sports de Rennes - 10, rue Alphonse Guérin - 35000 RENNES

Pour tout renseignement complémentaire, appelez notre chargée de communication les mardis et jeudis au 02.23.20.42.96



Crédits photo : Karim Lazreq

Photo de la Coupe de France féminine 2015-2016 - 8ème de finale CPB Bréquigny football (DH) contre l'EA Guingamp D1

Portrait d'Asso

Parler éthique, mais surtout agir éthique : Le Comité Ethique & Sport

Créé par des passionnés liés par la conviction que le sport doit porter une dimension plus éthique, le Comité Éthique & Sport voit le jour en 2013, avec la certitude qu'un sport responsable se fera au bénéfice de l'athlète mais également à l'ensemble de la société civile. Cette association sans but lucratif et totalement indépendante, comprend une soixantaine de membres à ce jour, soucieux de l'avenir du sport dont l'une des forces est de regrouper une diversité de profils, qu'ils soient professionnels du monde du sport, sportifs, ou encore étudiants passionnés. C'est d'ailleurs avec grand plaisir que nous avons récemment accueilli notre marraine Thu Kamkasomphou, double médaillée d'or des jeux paralympiques de Sydney et Pékin, et sélectionnée pour Rio.

Concret, c'est justement le maître mot et l'objectif non pas principal, mais unique du comité souligne la Présidente Véronique Lebar : le respect de l'humain dans un cadre de performance. À ce jour, pas moins de quatre groupes de travail se sont rassemblés et s'efforcent de proposer et produire des solutions concrètes autour de quatre chantiers que les membres ont qualifiés de prioritaires : sport et maltraitance, sport et enfance, lutte contre le dopage, et le sponsoring responsable. Ce

dernier a fait l'objet d'un temps fort fin 2015 avec l'organisation du colloque « Sports et Sponsors : vers une nouvelle relation ? » qui s'est tenu à la Sorbonne devant 200 décideurs du monde du sport soucieux de la préservation de l'éthique dans le sponsoring. Le Comité a produit une étude qui propose des solutions concrètes pour faire évoluer la gouvernance entre les parties prenantes.

**Appelez la
01 79 46 89 65**



L'année 2015 a également marqué la création du réseau maltraitance : des avocats, psychologues et gendarmes prêts à protéger et aider très concrètement les victimes de maltraitance dans le sport grâce à ce numéro de

téléphone qui leur est entièrement dédié.

Les déviances à l'éthique dans le sport font de plus en plus régulièrement l'actualité. Nous sommes convaincus que des solutions concrètes, proactives sont à construire en entière collaboration avec les acteurs du sport.

Pour en savoir plus sur le Comité Éthique & Sport : www.ethiqueetsport.com



Les Sports s'emm'elles

Les Sports s'emm'elles est une nouvelle initiative sportive rennaise qui favorise le sport de haut niveau féminin.

Au programme 3 rencontres : la première aura lieu le dimanche 13 mars à 16H à Courtemanche pour le Volley, la seconde concernera le basket dans la salle Papu, le samedi 19 mars à 20H00, et la dernière aura lieu le samedi 26 mars à 20H00, avec un match de rugby au stade Commandant Bougoin. Les associations participant à l'action sont le REC Volley, l'Avenir de Rennes Basket et le Stade Rennais Rugby.



ERRATUM

La prochaine **Assemblée Générale de l'Office des Sports de Rennes** se tiendra le **mardi 7 juin à la Maison des Associations** et non pas le 6 juin comme indiqué dans le précédent REBONDS.



Coupe du Monde militaire de football féminin en Bretagne

La Bretagne organise la première Coupe du Monde militaire de football féminin du 25 mai au 5 juin.

La cérémonie d'ouverture se déroulera sur la Place du Parlement à Rennes le 25 mai à 17h. Les matchs qui se joueront au stade Commandant Bougoin auront lieu le 26 mai à 14H30 et 18H00 et le 28 mai à 15H00 et 18H00.

Les villes hôtes sont : Rennes, Cesson-Sévigné, Chantepie, Saint Malo, Saint Briec, Vannes.



6 mars 2016

Match de Handball Féminin Nat 1 en lien avec la *Journée Internationale des femmes*
Saint Grégoire Rennes Métropole Handball
Salle de la Ricoquais - St Grégoire



12 et 13 mars 2016

Championnats Régionaux et Meeting national de Nage avec palmes
Cercle Paul Bert
Piscine de Brequigny



21 et 22 mai 2016

Rennes sur Roulettes
Cercle Paul Bert
Esplanade Charles de Gaulle
www.rennessurroulettes.com

Directeur de la publication : Maryvonne Ermine
Secrétaire de rédaction : Anne-Gaëlle Delrue
Comité de rédaction : Michel Ferasse, René Louesdon, Bernard Morin, Robert Stéphan, Christine Carlier, Aude Souchard, Anne-Gaëlle Delrue
Conception graphique : Office des Sports de Rennes
Imprimé à 750 exemplaires sur papier recyclé Cyclus Print par l'Imprimerie du Rimon.
Crédits photos : Karim Lazreq, Cercle Paul Bert, SGRMH, CROUS, Ville de Rennes, Comité Éthique & Sport.

Stade Commandant Bougoin
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

