REBONDS

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

n°59 septembre 2015

2 **La vie de l'Office**
Le nouveau conseil d'administration

3 **Le dossier de l'Office**
Bien dans son Sport

6 **Coup de projecteur**
L'Open de Rennes

Portrait d'Asso
Les bébés nageurs

7 **La photo du mois**
La signature de la convention Bien dans son Sport

Sport & Santé
L'activité physique : un atout pour la santé

8 **Agenda**

Edito

Bien dans son corps, Bien dans son Sport !

L'activité physique en général, et le sport en particulier, sont maintenant reconnus comme des facteurs essentiels de prévention d'un certain nombre de maladies, voire de lutte contre la récidive (cancer du sein et du colon par exemple).

Pourtant, notre mode de vie rend une grande partie de la population sédentaire, avec son cortège de complications (obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires, dépression…). Et toutes les études récentes montrent que la tendance est négative, si nous n'agissons pas dès maintenant.

C'est tout l'enjeu de l'opération originale « Bien dans son Sport ». Permettre au plus grand nombre de pratiquer une activité physique adaptée à ses capacités et ses goûts, sans esprit de compétition, en étant accueilli par des associations sportives informées, et volontaires. Chacun, quelle que soit sa condition sociale, ou son état de santé doit pouvoir avoir accès à la pratique sportive, et les professionnels de santé doivent être des moteurs essentiels de cette opération.

L'Office des Sports, et ses clubs adhérents, trouvent là une nouvelle dimension à leurs missions habituelles.

Professeur Pierre ROCHCONGAR
Médecin fédéral de la Fédération Française de football et professeur de médecine du Sport au Centre Hospitalier Univertaire de Rennes

Le nouveau conseil d'administation de l'Office des Sports

Réunis en assemblée générale le 24 juin dernier, les adhérents de l'Office des Sports ont élu leur nouveau conseil d'administration, qui a désigné les membres du bureau.

Maryonne ERMINE
Présidente
Cercle Paul Bert

Geneviève AUBRY
Régates rennaises

Pierre LE LAGADEC
AS INSA de Rennes

Benoît AURÉART
Cercle Paul Bert

Alain L'EMEILLET
Vice-Président délégué
Personne qualifiée

Christine CARLIER
Société de tir La Du Guesclin

Bernard LE SCOUARNEC
Cercle Paul Bert

Armelle CERTAIN / Responsable de la commission Centre Médico-Sportif
Cercle Paul Bert

René LOUESDON
Rennes Triathlon

Michel DORVAL
La Tour d'Auvergne

Patrick MICHEL / Responsable de la commission Adhésions
La Tour d'Auvergne

Guy LEFEVRE
Secrétaire général
Cercle Paul Bert

Bence MOLNAR
Minh Long Rennes - Club du Dragon d'or

Michel FERASSE / Responsable de la commission Communication/Animation
Gazélec Sports Rennes

Bernard MORIN
Retraite en forme

Alain GARNIER
Trésorier général
La Tour d'Auvergne

Marc PASQUIER
AS des Cheminots Rennais

Mireille GARNIER / Responsable de la commission Subventions
Cercle Paul Bert

Alain PERCHE
Avenir de Rennes

Joseph HOUE
Rennes Pôle Association

Aude SOUCHARD
AS Ecole St Vincent-Providence

Patrick LECOMTE
Association sportive des Municipaux de Rennes Métropole

Robert STÉPHAN / Responsable de la commission Projets Événementiels
Association de Taekwondo de Rennes Métropole

Yvan GALISSON
Personne qualifiée

Alain LE HENAFF
REC Volley

Membres du bureau

Bien dans son Sport : le parcours pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps !

Annoncé dans un précédent numéro, le dispositif est désormais lancé. Avec cet accompagnement à la reprise d'une activité sportive, l'Office des Sports poursuit sa promotion de la santé par le sport.

Pourquoi avoir créé Bien dans son sport ?

La pratique de l'activité physique et sportive régulière a des effets favorables sur la santé d'une personne. Elle constitue :

- Une pratique favorable à la prévention de nombreuses maladies chroniques.
- Un traitement à part entière de certaines affections chroniques invalidantes qui contribue à un rétablissement plus rapide.
- Un déterminant essentiel de la dépense énergétique qui est fondamentale pour le contrôle du poids.
- Un facteur de cohésion sociale favorable à l'équilibre individuel et à la santé mentale.

Qu'est-ce que le dispositif Bien dans son sport ?

Initié en 2012, le projet Bien dans son Sport est né de l'expérimentation menée par l'Office des Sports, le Service de médecine du sport du Centre Hospitalier Universitaire (CHU) et 4 clubs sportifs (Cercle Paul Bert, Tour d'Auvergne, Retraite en Forme et Jeanne d'Arc) auprès de femmes ayant vécu un cancer du sein.

Dans le cadre du dispositif Bien dans son Sport, le public ciblé s'est élargi aux personnes malades, ayant été malades ou éloignées de l'activité physique et sportive afin de leur proposer un parcours adapté.

Ce dispositif a pour objectif de rapprocher et faciliter les passerelles entre le monde médical et le monde sportif pour favoriser la santé des rennais. Chaque partenaire intervient à son niveau, en fonction de ses compétences et de ses missions.

À qui s'adresse Bien dans son Sport ?

Les personnes concernées sont des personnes malades, ayant été malades ou éloignées d'une pratique d'activité physique et sportive, orientées sur conseil médical.

Le dispositif concerne donc tous les Rennais souhaitant pratiquer une activité physique et sportive dans le cadre d'un club partenaire, sur conseil médical.

Par exemple pour les Rennais ayant :

- Une envie de se sentir mieux dans leur corps et dans leur tête en pratiquant une activité physique et sportive.
- Un suivi médical pour des problèmes de santé et voulant pratiquer une activité physique et sportive.
- Une maladie chronique (diabète, maladie psychique, maladie cardio vasculaire, maladie respiratoire...).
- Une méconnaissance des espaces où s'adresser pour reprendre une activité physique et sportive en toute sécurité.
- Une volonté de faire le point avec leur médecin traitant sur leur pratique d'activité physique et sportive.

Devenez partenaires !

Vous aussi faites la promotion de la santé par le sport avec Bien dans son Sport !

Vous êtes adhérents à l'Office des Sports, partenaire du dispositif « Sortir ! » et en capacité d'encadrer des personnes à la reprise d'une activité sportive ? Bien dans son Sport est fait pour vous !

Quand vous adhérerez au dispositif, vous désignerez des référents qui seront formés par l'Office des Sports.

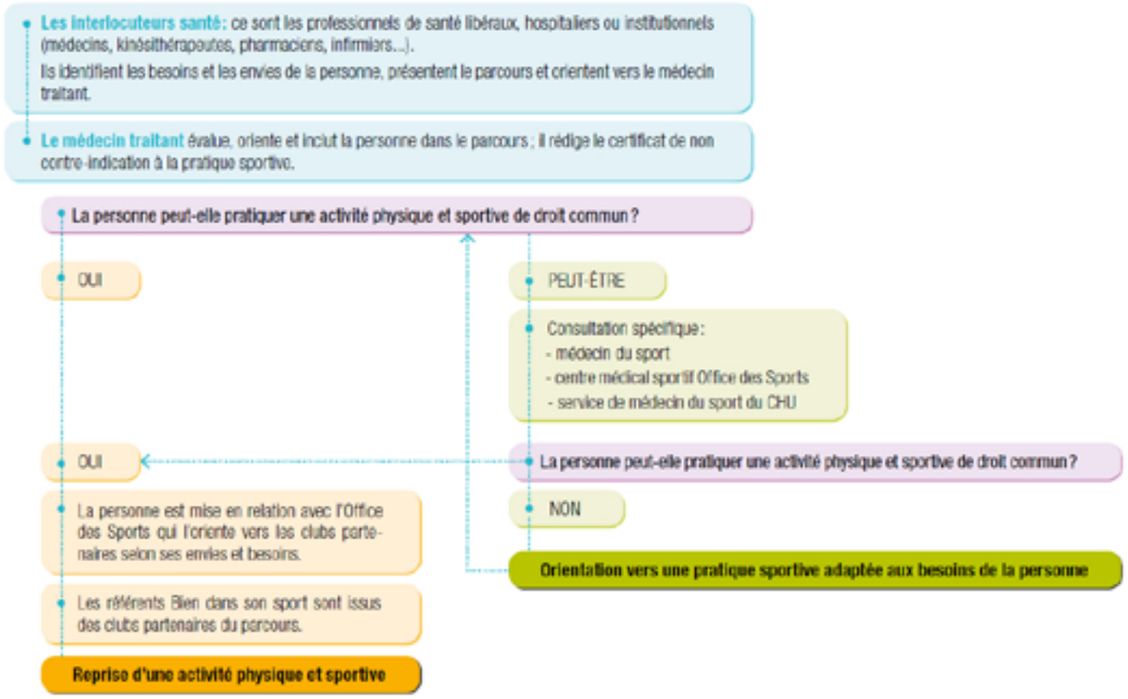
À travers Bien dans son Sport vous travaillerez en collaboration avec le milieu médical pour permettre à des Rennais de reprendre goût à l'activité sportive et de se sentir mieux dans leur tête et dans leur corps !

Prenez dès à présent contact avec l'Office des Sports !

tél 02 23 20 42 90

www.sports-rennes.com

Le parcours Bien dans son Sport



« Ça va bouger ! »

Jean-François BESNARD, Conseiller municipal de la Ville de Rennes, délégué à la prévention et à la nutrition, membre du comité de pilotage « Bien dans son Sport »

Après la signature le 18 mai dernier, officialisant sa création, le parcours « Bien dans son Sport » est entré cet été dans sa phase de démarrage. Il a pour but de relier le monde de la santé aux associations sportives volontaires. La Ville de Rennes, les professionnels de santé et l'Office des Sports, en assurent conjointement le pilotage.

En juin, deux réunions de présentation ont été organisées pour l'ensemble des masseurs-kinésithérapeutes, médecins généralistes et pharmaciens de la Ville de Rennes. Ils ont maintenant en mains les documents nécessaires pour orienter toute personne ayant besoin et souhaitant commencer ou reprendre une activité physique encadrée.

En parallèle, les 16 premières associations signataires de la convention ont désigné les référents qui accompagnent les personnes adressées par leur médecin traitant. Ces référents ont bénéficié de deux demi-journées de présentation et d'échange sur les éléments pratiques du parcours.

Pour tous, cette démarche est novatrice : les soignants n'attendent plus la maladie pour intervenir, les éducateurs sportifs ne visent plus uniquement la compétition.

Il va nous falloir du temps pour que chacun continue à faire évoluer ses pratiques. Rappelons-nous que cela bénéficiera à tous et particulièrement aux plus fragiles.

Le dossier de l'Office

Témoignage : que représente le dispositif « Bien dans son Sport » pour vous et votre activité professionnelle ?

Lucien DÉSERT- Pharmacien

« Le dispositif Bien dans son Sport représente le maillon manquant entre la volonté du patient et l'incitation du pharmacien à pratiquer une activité physique quel que soit l'état de santé du patient. Ce programme par sa notion de parcours peut être un bon déclic. »

Denis THOUVIGNON - Kinésithérapeute

« Nous avons la possibilité au cours des séances d'expliquer le dispositif à nos patients, les inciter à poursuivre une activité physique, en complément ou à la suite de la prise charge kinésithérapique. Notre compétence professionnelle nous permet d'évaluer notre patient, de le conseiller et l'aider à choisir une ou des disciplines complémentaires en fonction de ses possibilités physiques, ou de ses envies. »

Herve LE NÉEL - Médecin libéral

« Le dispositif Bien dans son Sport permet à un médecin libéral :

- De proposer à un patient une possibilité d'accompagnement dans un projet thérapeutique : l'accès facilité à une activité physique dans la mesure où de nombreuses pathologies bénéficient de cette mesure.

- De proposer à une population, les patients dont il est le médecin traitant, l'accès à une activité physique en atténuant la limite financière de cet accès et en sécurisant le parcours. Il s'agit alors d'une mission de santé publique. »

Vincent DANIEL - Médecine du sport du CHU de Rennes

« Le dispositif Bien dans son Sport représente pour nos patients atteints de maladies chroniques et que nous aidons dans leur reprise d'activité physique, une possibilité concrète de sortie du milieu médical, un retour à une vie « normale ». Cela permet de recréer une forme de lien social.
En pratique, le dispositif va simplifier clairement notre orientation des patients vers les structures d'activités physiques et sportives, déjà existantes. »

Interlocuteurs

Coup de projecteur

Open de Rennes : « Rendez-vous pour la dixième ! »

L'année 2015 est particulière puisque l'Open de Rennes fêtera sa dixième édition à l'automne prochain. Celle-ci se tiendra du 12 au 18 octobre à la salle Colette Besson.

Créé en 2006, l'Open de Rennes est l'événement tennis numéro un dans l'Ouest.

Labellisé « ATP CHALLENGER TOUR », le tournoi réunit 32 joueurs professionnels, durant neuf jours. Parmi eux, nous retrouvons plusieurs membres du TOP 100 mondial. Grâce à sa dotation (100 000 $ + hébergement), l'Open est classé comme le sixième tournoi de tennis masculin indoor en France. L'année passée, douze nationalités étaient représentées sur les courts et soixante-dix matchs ont été disputés. 16 000 spectateurs se sont rendus à la Salle Colette Besson !

La dixième édition de l'Open de Rennes est divisée en deux moments forts : la phase de qualification et le tableau final.

Sur le premier week-end de compétition, le samedi 10 et le dimanche 11 octobre, se dérouleront donc les qualifications. Elles se tiendront à la fois, à la salle Colette Besson mais aussi au Tennis Club de Bruz.

Pour ce qui est du tableau final, il commencera en début de semaine, le lundi 12. Il durera sept jours jusqu'aux finales, prévues le dimanche après-midi 18 octobre.

Pour assister à l'événement, les spectateurs de l'Open peuvent acheter leurs billets à travers différents moyens :

- Sur place directement, tous les jours du samedi 10 au dimanche 18 octobre, de 10h à 20h : à la salle Colette Besson, 12 Boulevard Albert 1er, 35200 Rennes.
- Sur internet : réservez vos places dès à présent sur le site de l'Open de Rennes *www.openderennes.org*, dans la rubrique "Billetterie".

Jo-Wilfried Tsonga, Michaël Llodra, Kévin Anderson et Grigor Dimitrov notamment sont venus sur l'Open. *Alors qui succèdera à Steve Darcis pour la dixième édition ?*

Portrait d'asso

Les Bébés nageurs rennais : l'éveil aquatique en famille

Depuis bientôt 30 ans les Bébés nageurs rennais font découvrir aux tout-petits les joies de l'eau à travers des activités ludiques en famille.

Créé en avril 1986 à la piscine de Villejean, l'association des « Bébés nageurs rennais » accueille environ 300 enfants de 2 à 7 ans. Ils viennent découvrir les moyens de se déplacer dans l'eau tous les samedis de 9h50 à 12h00.

L'activité est surtout ludique et familiale, pour apprendre aux enfants à appréhender le milieu aquatique avec leurs parents. C'est un moment de partage entre les enfants et les parents (autant les pères que les mères).

Les animations se font par atelier ou en groupe de 20 à 25 maximum. Tous les ans un spectacle est organisé à la piscine Villejean et en fin de saison une sortie avec les enfants est réalisée.

Le club est affilié à la Fédération des Activités aquatiques et d'Éveil et de Loisirs (FAEL) et fait partie des 10 premiers clubs de cette fédération. Particularité de cette association, il n'y a que les parents qui peuvent être administrateurs.

L'encadrement est composé de 5 salariés, 4 maîtres-nageurs et 1 physchomotricienne.

Le risque des chloramines ; afin de limiter les chloramines une règle simple « Prendre une douche et se savonner avant de se baigner. ». Le vrai risque pour les enfants dans l'eau c'est l'hypothermie et non les chloramines.

Le 21 mai 2016, à l'occasion de ses 30 ans, l'association organisera une grande fête.

Sport & Santé

L'activité physique : un atout pour la santé

Diabétique, hypertendu, en surpoids, atteint d'une affection respiratoire, cardiaque ou d'un cancer, l'activité physique peut aider à mieux contrôler la maladie et à en réduire les complications.

Un site web dédié au « sport santé bien-être » est à la disposition du grand public et des professionnels du sport et de la santé depuis mi-juillet 2015 ; il recense les structures bretonnes compétentes pour recevoir les publics atteints de maladies chroniques, dans un cadre sécurisé avec des professionnels formés.

Les personnes malades chroniques y trouveront, pour les séances recensées, le nom de la structure référente, un contact, les types d'activités proposées (aquagym, marche, gym douce…), ainsi que les jours et horaires des séances.
Ce site est aussi un outil d'aide à l'orientation de son patient pour le professionnel de santé, et un outil de valorisation des structures engagées dans le sport santé bien-être en Bretagne.

Outre l'offre d'activité physique adaptée aux personnes malades chroniques, ce site informe également les professionnels sur les formations proposées en région sur le sport santé, et met à disposition quelques outils pratiques, références scientifiques et recommandations.

Pour que l'offre d'activité physique proposée par une structure soit visible sur le site, il est nécessaire de préalablement signer la charte Sport Santé Bien-Etre proposée conjointement par l'Agence Régionale de Santé (ARS) et la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports (DRJSCS), qui permet de s'assurer, sur la base de quelques critères, de la qualité des séances d'activités physiques répertoriées. Une structure peut s'engager dans la signature de la charte à tout moment, le comité de validation se réunissant régulièrement.

Pour plus d'informations, consulter le site *www.bretagne-sport-sante.fr*

La photo du mois

© Didier Gouret / Rennes Metropole

La signature de la convention Bien dans son Sport

L'annuaire des clubs sportifs 2015-2016 est là !

Retouvez notre guide du sport à Rennes avec ses 290 clubs et 180 disciplines, le compagnon idéal de votre rentrée sportive !

Toutes ces informations sont aussi disponibles en ligne avec une présentation par sport, par club ou par quartier (avec une géolocalisation des clubs) et les créneaux horaires disponibles.

www.sports-rennes.com

L'Open de Rennes invite les associations sportives rennaises

Comme chaque année, les associations adhérentes à l'Office des Sports sont invitées à assister aux matchs des lundi 12 et mardi 13 octobre.
Pour retirer vos invitations, rien de plus simple :
Envoyez 1 mail (1 seul par association) à billetterie@openderennes.org avec :

- le nom de votre association
- le nombre de places souhaitées
- la journée retenue
- l'heure d'arrivée prévue et le nom de la personne habilitée à retirer les billets le jour J

www.openderennes.org

26 et 27 septembre 2015
TOURNOIS DE BASKET A MONOCYCLE
Rennes Monostars
Rennes, gymnase Félix Masson
rennes-monostars.fr

10 et 11 octobre 2015
TOUT RENNES COURT
Tout Rennes Court
Rennes, centre-ville et esplanade Charles de Gaulle
www.trc.rennes.fr

12 -18 octobre 2015
OPEN DE TENNIS DE RENNES
Open de Rennes
Rennes, salle Colette Besson
www.openderennes.org

13 octobre 2015
FORUM DU BÉNÉVOLAT
France Bénévolat
Rennes, Maison des Associations
lochet.cb35@orange.fr

Directeur de la publication : Maryvonne Ermine
Secrétaire de rédaction : Nicolas Morel
Comité de rédaction : Nicolas Morel, Anne-Gaëlle Delrue, Michel Ferasse, René Louesdon, Bernard Morin, Robert Stéphan, Christine Carlier, Aude Souchard
Conception graphique : Office des Sports de Rennes
Imprimé à 750 exemplaires sur papier recyclé Cyclus Print par l'Imprimerie du Rimon.
Dépôt légal à parution

Stade Commandant Bougouin
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