



# PLAN SPORT-SANTÉ BIEN-ÊTRE DE BRETAGNE

---

INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET  
SPORTIVE DANS LA PRATIQUE PRÉVENTIVE  
ET THÉRAPEUTIQUE

POURQUOI ? COMMENT ? AVEC QUI ?

---

FORMATION EN LIGNE  
À L'ATTENTION DES  
MÉDECINS GÉNÉRALISTES



# Repérer Informar Conseiller Orienter



## MÉDECINE GÉNÉRALE ET SPORT-SANTÉ

Le médecin généraliste est un acteur clé de la prévention, notamment par le dépistage de la sédentarité, des pathologies qui lui sont liées et par l'utilisation de l'activité physique comme moyen de prévention.

Le médecin généraliste informe ses patients, et en particulier ceux qui sont sédentaires, des bénéfices sur leur santé d'une pratique régulière d'activités physiques.

En fonction de leurs besoins et aptitudes, ils les orientent vers les structures de pratique les plus adaptées, en s'appuyant sur un réseau d'acteurs Sport-Santé Bien-être de proximité.

## OBJECTIFS

\* Connaître les enjeux, les objectifs et les acteurs du Sport-santé en Bretagne

\* Connaître l'offre Sport-Santé et s'appuyer sur de nouvelles connaissances et de nouveaux outils visant la prescription à l'Activité Physique préventive ou thérapeutique

\* Connaître les acteurs les partenaires de proximité pour orienter le patient vers le bon professionnel, vers la bonne structure et au bon moment pour mettre en place son projet sportif personnalisé

## PUBLICS

\* Médecins généralistes de Bretagne

## DURÉE ET TARIFS

\* 4 heures de formation distancielle (e-learning)

\* Pas de frais pédagogiques. Formation financée par l'ARS de Bretagne dans le cadre du Plan Sport-Santé Bien-être de Bretagne

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Défi Santé Nutrition

237 rue Eugène Berest 29200 Brest

02 98 43 99 17

[contact.dsn@laposte.net](mailto:contact.dsn@laposte.net)

## PROGRAMME

### \* Sport-Santé et santé publique

- Les preuves et les recommandations internationales et françaises
- Le plan Sport-santé bien-être de Bretagne
- Promouvoir et développer la pratique des APS pour les personnes atteintes de maladies chroniques
- Promouvoir et développer les APS de loisir, de santé et de bien-être pour les personnes avançant en âge

### \* Bénéfices des Activités Physiques ou sportives (APS) en prévention et en Éducation thérapeutique du patient (ETP)

- Chez le sédentaire
- Obésité, syndrome métabolique, diabète
- Maladies cardio-vasculaires
- Maladies respiratoires (asthme, BPCO)
- Cancer
- Chez le sujet âgé : prévention de l'ostéoporose, de la sarcopénie, des troubles cognitifs, de l'équilibre, de l'isolement social

### \* Sécurisation de la pratique

- Le certificat médical de non contre-indication à la pratique des APS. Les contre-indications aux APS.
- ETP : Sécurisation et autonomisation des usagers
- Le bilan médico-sportif : objectifs, méthodes et outils du bilan avant APS

### \* L'offre Sport-Santé

- Quelles APS, pour quelle pathologie et pour quel patient
- Quels acteurs de l'offre Sport-Santé (M. Généraliste, M. Spécialiste, M. Sport, kinésithérapeute, diététicien, psychologue, Éducateur Médico-Sportif ou Enseignant en Activité Physique Adapté et Éducateur Sportif Sport-Santé) ?
- Les étapes de l'offre Sport-Santé : repérage-orientation, bilan médico-sportif, programmes passerelles, clubs loisirs, clubs Bien-être et clubs Sport-Santé
- Les outils de coordination, de communication et de suivi Sport-Santé

### \* Les ressources Sport-Santé en Bretagne

- Cartographie de l'offre Sport-Santé Bien-Être des malades chroniques en Bretagne
- La Charte de qualité de l'offre Sport-Santé et les maladies chroniques en Bretagne

## INTERVENANTS

- Docteur Karim BELAÏD, Médecin du Sport, Médecin Généraliste, Médecin coordinateur du réseau diabète ADIAMMO
- Docteur Gilbert PERES, Chef de service Hon. AP-HP, Directeur d'enseignements (DU Sport-Santé) UPMC Paris VI