

COMMUNIQUE DE PRESSE

Rennes, le jeudi 20 octobre 2022



AU CHU DE RENNES : UNE MAISON SPORT-SANTÉ POUR FAVORISER L'ACCÈS À UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE POUR TOUS !

Le jeudi 13 octobre dernier, au sein du stade Robert Poirier le CHU de Rennes a inauguré sa maison sport santé en présence de Monsieur Frédéric Bourcier, conseiller municipal délégué aux sports - ville de Rennes, Madame Sophie Cha, médecin conseiller à la délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (DRAJES), Monsieur Roger Morazin, vice-président du conseil départemental d'Ille-et-Vilaine.



M. Frédéric Bourcier, conseiller municipal délégué aux sports - ville de Rennes, Pr François Carré, cardiologue du sport et responsable de la maison sport santé du CHU de Rennes, Mme Sophie Cha, médecin conseiller à la DRAJES, M. Frédéric Rimattei, directeur général du CHU de Rennes, Mme Charline Lemaire, enseignante APA et coordinatrice de la maison sport santé du CHU de Rennes et Dr François Paillard, cardiologue au CHU de Rennes

Première « Maison sport santé » du département à être labellisée par le ministère des Sports et le ministère des Solidarités et de la Santé.

Labellisée en 2019 par le ministère des Sports et le ministère des Solidarités et de la Santé, **cette structure est accessible à tout un chacun, quel que soit son état de santé, afin de pratiquer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé ou de bien-être.** Une attention particulière est portée aux personnes qui n'ont jamais pratiqué d'activité physique et aux personnes vivant avec une maladie chronique orientées sur prescription médicale.

Au sein des locaux du stade Robert Poirier, une équipe de professionnels de la maison sport santé du CHU de Rennes (coordinatrice, enseignants en activité physique adaptée) assure **l'évaluation de la condition physique**, réalise un **entretien motivationnel** et propose un **parcours personnalisé**. Elle joue également un rôle de coordination et de mise en réseau des différents acteurs de la santé, du sport et de l'activité physique adaptée (interface ville/ hôpital).

« Aujourd'hui, l'activité physique, qui ne veut pas dire "sport", est reconnue comme une thérapeutique non-médicamenteuse qui améliore toujours la qualité de vie, prévient le plus souvent la survenue des maladies chroniques et si l'on est malade, complète et optimise les traitements médicaux classiques. La maison sport santé est un outil essentiel pour aider les personnes à débiter

Contacts presse :

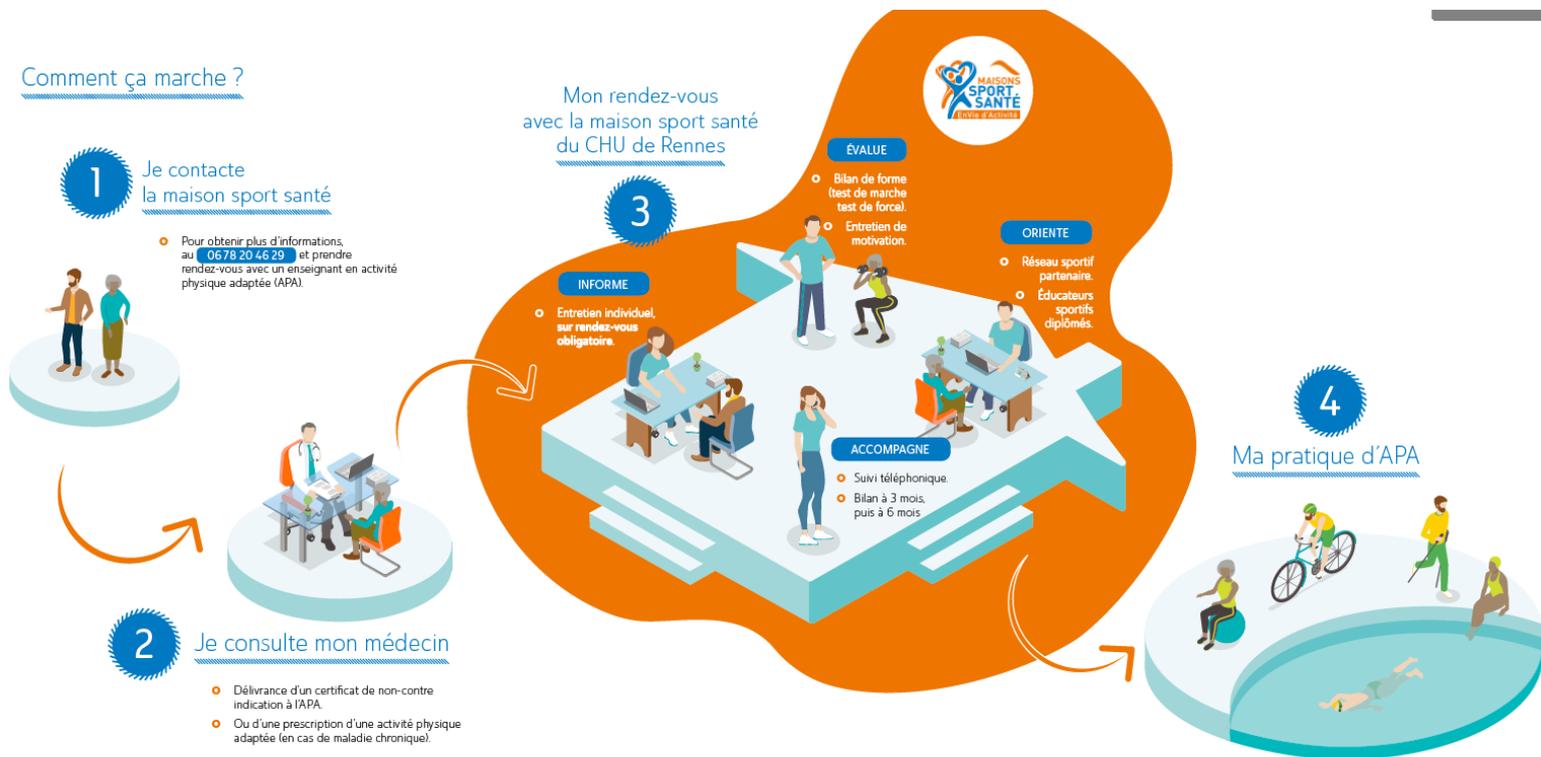
Direction de la communication – 02 99 28 42 40 – direction.communication@chu-rennes.fr

ou reprendre une activité physique adaptée avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie, pour préserver et améliorer son état de santé. » Pr François Carré, cardiologue du sport et responsable de la maison sport santé du CHU de Rennes.

Un accompagnement gratuit et personnalisé pour se (re)mettre en mouvement

Objectif : accueillir et orienter toutes personnes souhaitant pratiquer ou reprendre une activité physique régulière à des fins de santé et de bien-être. La Maison Sport Santé du CHU de Rennes s'adresse également à des personnes souffrant d'affections longue durée, de maladies chroniques... qui doivent pratiquer une activité physique adaptée (APA). « Nous accompagnons des bénéficiaires de tout horizon, vers une reprise d'activité physique adaptée, progressive et régulière. Suite à la réalisation d'un bilan sport santé, nous orientons et conseillons vers les structures les plus adaptées aux situations des personnes. Nous nous appuyons sur un fort maillage territorial de professionnels qualifiés représentant plus de 110 lieux de pratiques sur la métropole rennaise. » détaille Charline Lemaire, enseignante APA et coordinatrice de la maison sport santé du CHU de Rennes.

Comment ça marche ?



Première étape : disposer d'un certificat de non contre-indication à l'APA ou d'une prescription de son médecin et prendre rendez-vous auprès de la maison sport santé (06 78 20 46 29). La suite se joue en deux temps : un **entretien individuel**, pour mieux connaître les besoins, les motivations de la personne, et un **bilan de forme** (test de marche, test de force, d'équilibre et de souplesse...) réalisé sur place pour évaluer les capacités physiques.

Puis, place à la pratique du sport, toujours adapté aux capacités des pratiquants : remise en forme, gymnastique douce, vélo, musculation... Ces **activités sont réalisées individuellement ou dans des groupes** d'une quinzaine de personnes maximum et sont **encadrées par des professionnels formés au sport santé**. Les tarifs des activités dépendent de la structure sportive.

Pendant toute la durée de l'accompagnement, l'équipe de la Maison fait le point régulièrement avec le pratiquant et adapte, en cas de besoin, l'offre sportive proposée. **Un bilan est réalisé à trois et six mois.**

Les bienfaits de l'activité sport santé ? « *La pratique de l'activité physique adaptée est un investissement sur la durée, explique Charline Lemaire. C'est sur le moyen ou le long terme que les capacités musculaires et respiratoires peuvent, par exemple, progresser.* »

Depuis son ouverture en mars dernier, **40 personnes ont été accompagnées par la maison sport santé du CHU de Rennes.** Plus de **50 structures sportives sont déjà partenaires.** D'autres suivront. La vocation de ce dispositif est aussi de faire connaître l'éventail des pratiques sur le territoire rennais.



436 Maisons sport santé sont aujourd'hui reconnues sur l'ensemble du territoire national.

Réunies dans un réseau national du sport-santé et identifiées sur l'ensemble du territoire national, les maisons sport santé représentent une grande variété de structures : collectivités territoriales, centres hospitaliers, associations sportives, établissements publics, espaces digitalisés ou encore structures itinérantes.

436 structures ont déjà obtenu la reconnaissance « Maison sport santé » des ministères des Solidarités et de la Santé, ainsi que des Sports (appels à projet 2019, 2020 et 2021).

Les Maisons sport santé sont désormais présentes sur l'ensemble des départements métropolitains et la quasi-totalité des territoires et collectivités d'Outre-mer.