BRETAGNE
SPORT SANTÉ

PLAN RÉGIONAL

Sport-Santé Bien-être

2023-2028

ars Agence Régionale de Santé Bretagne

RÉGION ACADÉMIQUE
BRETAGNE
Liberté
Égalité
Fraternité

Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement
et aux sports

Contexte national

Les effets bénéfiques sur la santé d'une pratique régulière d'activité physique, quel que soit l'âge ou l'état de santé des personnes, ne sont plus à démontrer. Pourtant, le manque d'activité physique et la sédentarité constituent le nouveau fléau du 21ème siècle, comme l'a été le tabac il y a une cinquantaine d'années : *« Sitting is the new smoking »* !

La sédentarité est aujourd'hui la première cause de mortalité évitable et l'addiction aux écrans aggrave la situation. 66% des adolescents font face à un risque sanitaire préoccupant du fait de la combinaison entre trop grande inactivité physique et dépendance aux écrans. En 25 ans, les enfants ont perdu 40% de leurs capacités cardio-respiratoires. En 2020, La France se situait 119ème sur 146 pays pour le niveau de pratique d'activité physique des adolescents. Quant à la population adulte, 95% manquent d'activité physique journalière ou ont un temps sédentaire journalier trop long.

Les ravages de l'inactivité représentent un coût de 17 milliards d'euros pour les finances publiques, alors que si plus d'un million de Français physiquement inactifs atteignaient les recommandations de l'OMS, plus de 250 millions d'euros de dépenses de santé seraient économisées chaque année.

Face à ce « tsunami sociétal* », il y a urgence à adopter des modes de vie moins sédentaires, plus actifs.

C'est dans ce cadre que le Président de la République a décidé, lors du Comité Olympique et Paralympique du 25 juillet 2022, de faire de la promotion de l'activité physique et sportive (APS) la Grande Cause Nationale 2024.

**François Carré*, *Pr. en cardiologie, président du collectif Pour une France en forme.*

Dans cette même logique, la stratégie nationale Sport Santé nous invite à :

*« améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, **à tous les moments de la vie.** »*

Contexte régional

En Bretagne, les deux premiers plans régionaux Sport-Santé Bien-Etre (SSBE), développés sur les périodes 2013-2017 et 2018-2022, ont permis d'ancrer une solide dynamique sport-santé sur le territoire, avec le déploiement significatif d'une offre d'activité physique et sportive adaptée de plus en plus diversifiée, à destination de publics plus nombreux, et avec un réseau d'acteurs grandissant au fil des années.

Le dispositif des Maisons Sport-Santé (MSS) déployé depuis 2020 constitue désormais un point d'appui majeur pour soutenir cette dynamique.

Pour autant, les défis à relever dans le cadre de ce 3ème plan régional SSBE sont encore nombreux et c'est la mobilisation collective de tous les acteurs qui nous permettra d'y répondre.

SOMMAIRE

Le plan régional SSBE 2023-2028 ---- P.4

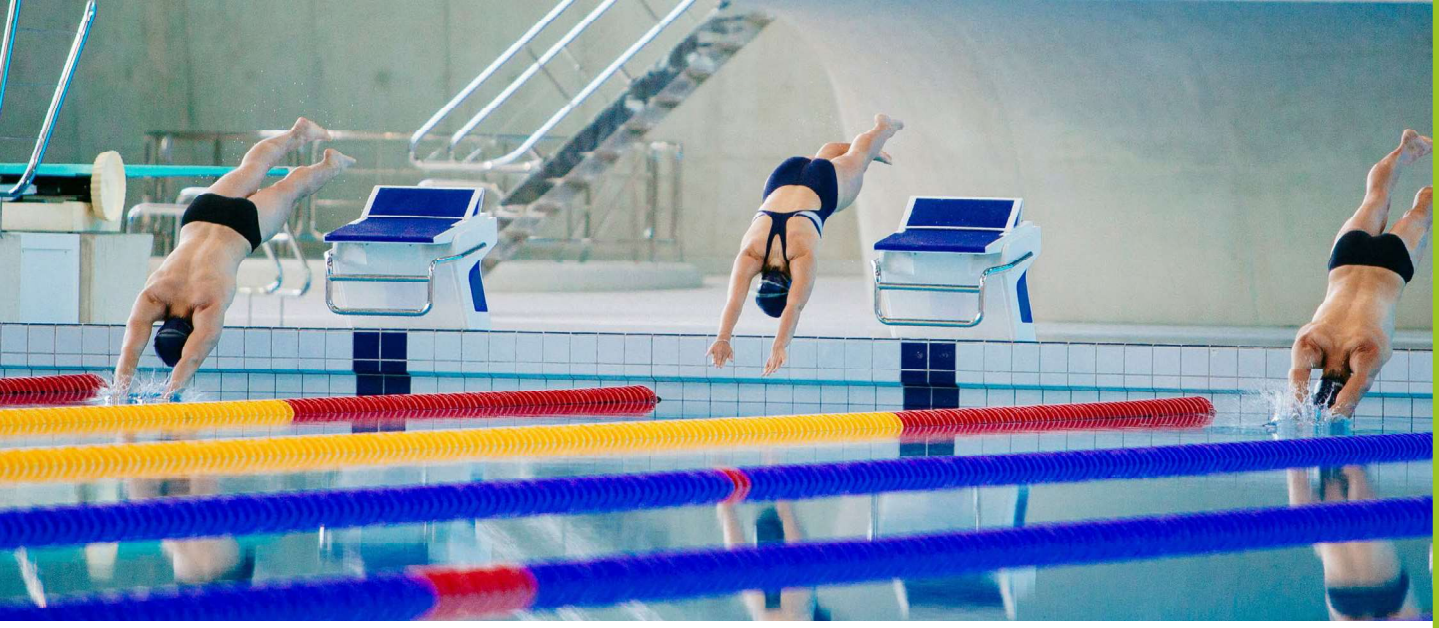
ORIENTATION 1 ---- P.5
Identifier, structurer et développer l'offre d'activité physique et sportive (APS) et d'activité physique adaptée (APA)

ORIENTATION 2 ---- P.6
Sensibiliser, former et favoriser l'interconnaissance des professionnels

ORIENTATION 3 ---- P.7
Amener les publics à pratiquer une activité physique

ORIENTATION 4 ---- P.8
Recueillir, faire connaître et valoriser les actions de promotion de l'activité physique, de recherche et d'innovation

Signatures 3ème plan régional SSBE ---- P.9



Le 3ème plan régional SSBE 2023-2028

Le 3ème plan s'inscrit dans la continuité des deux premiers, avec pour objectif de développer l'activité physique comme outil de santé :

pour lutter contre la sédentarité à tous les âges de la vie et dans tous les milieux de vie

comme une thérapeutique non médicamenteuse dans la prévention et le traitement des pathologies chroniques.

Il s'attache à développer une nouvelle offre d'activités sport-santé aux personnes souffrant de troubles psychiques, tout en poursuivant les actions vers les autres publics cibles, particulièrement les jeunes.

Ce plan d'actions s'inscrit dans les objectifs :

- **de la Stratégie Nationale Sport Santé (SNSS),** qui *« porte l'ambition de (re)mettre les Français en mouvement sur tous les territoires, de déployer des pratiques adaptées accessibles et encadrées, et de faire reconnaître pleinement le rôle majeur des APS* pour la santé physique et mentale de chacun. »*
- **du Projet Régional de Santé 2023-2028,** qui comporte une fiche action spécifique visant à *« Renforcer la pratique de l'activité physique. »*
- **de la Stratégie Nationale en Santé,** qui intègre l'objectif de la SNSS.

**APS : Activité Physique Sportive*

L'année 2024, année olympique, sera l'occasion de renforcer les messages de prévention et de promotion de la santé auprès de la population générale. L'héritage de ces Jeux sera également une opportunité pour poursuivre le renforcement des pratiques d'activité physique et inverser les courbes.

Le comité de suivi Sport-Santé Bien-Être, réunit en séance plénière le 12 décembre 2023, a validé les objectifs et orientations présentés ci-après pour toute la durée du plan.

Pour marquer l'engagement de tous à la mise en œuvre de ce plan SSBE breton 2023-2028, les partenaires ont signé ce plan à l'occasion de la journée régionale *Pour une France en Forme* organisée le 17 avril 2024 dans le cadre de la Grande Cause Nationale 2024.

ORIENTATION 1

Identifier, structurer et développer l'offre d'activité physique et sportive (APS) et d'activité physique adaptée (APA)

Les actions déployées dans cette première orientation ont pour objectif de poursuivre le développement de l'offre sport-santé sur l'ensemble du territoire, en cherchant toujours à identifier et répertorier les nouvelles modalités de pratique d'activité physique répondant aux besoins de la population, et en rendant l'information accessible à tous.

1. **Développer l'offre sport-santé :**
   Via les chartes SSBE, l'accompagnement des associations sportives pour qu'elles investissent le champ du sport-santé

2. **Référencer les offres sport-santé :**
   Mise à disposition de l'offre sur le site *bretagne-sport-sante.fr*, identification et mise en lien des différentes ressources existantes

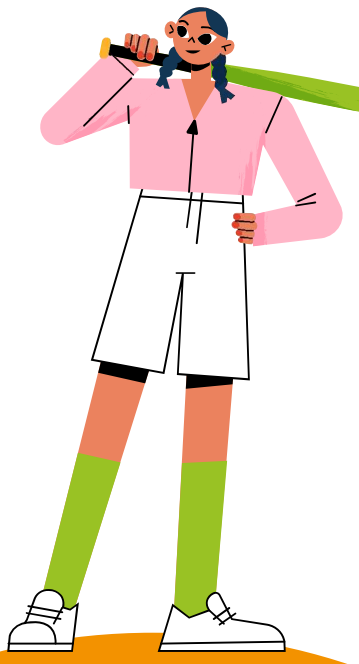
3. **Promouvoir les mobilités actives et les environnements favorables à la santé :**
   En lien avec les collectivités et leurs représentants pour agir sur l'aménagement des territoires

4. **Déployer et valoriser l'offre d'activité physique en autonomie :**
   Identification et promotion de nouvelles pratiques pour accompagner la population

5. **Développer et accompagner les pratiques d'activité physique connectée :**
   Identification de ressources adaptées et pertinentes à recommander

6. **Améliorer l'accessibilité de l'offre d'APS et d'APA :**
   Ouverture et disponibilité des équipements, transport(s) pour s'y rendre

7. **Déployer les Maisons Sport-Santé :**
   Habilitation et financements des MSS pour couvrir l'ensemble du territoire breton à la fin 2028



ORIENTATION 2

Sensibiliser, former et favoriser l'interconnaissance des professionnels

Cette orientation vise à poursuivre la sensibilisation des professionnels du sport et de la santé initiée dès le premier plan régional, en proposant des rencontres, des formations et des outils pour promouvoir l'activité physique comme outil de santé.

1. **Sensibiliser au sport-santé les professionnels de santé, du sport et du social :**
   Communiquer le plus largement possible, à l'occasion de tous les temps forts, réunions, instances réunissant des professionnels

2. **Organiser des formations pour les professionnels de santé, dans l'objectif d'amener les patients à la pratique d'activité physique, *via* notamment la prescription d'APA**

3. **Mettre en place des formations au Sport-Santé pour les éducateurs sportifs et enseignants d'Education Physique et Sportive (EPS) :**
   En interprofessionnalité, dans une approche globale du Sport-Santé ou plus spécifiquement sur un public ou un thème

4. **Mettre en place des formations pour les référents activité physique des établissements sociaux et médico-sociaux :**
   ESMS (Personnes Agées/Personnes en situation de Handicap), identifiés dans le cadre de la loi de démocratisation du sport de mars 2022

5. **Mettre en place des formations pour les professionnels du champ social**

6. **Favoriser l'interconnaissance des professionnels :**
   À tous les niveaux territoriaux (régional, départemental, infra départemental), selon les besoins

7. **Accompagner l'émergence de dynamiques territoriales**

ORIENTATION 3

Amener les publics à pratiquer une activité physique

Dans cette orientation, il s'agit de mettre en place des actions incitant des publics cibles à pratiquer une activité physique, tout en continuant la sensibilisation à l'intérêt de la mise en mouvement et la lutte contre la sédentarité, auprès de toute la population.

1

Promouvoir la pratique d'activité physique des jeunes et lutter contre la sédentarité :

Démarche ICAPS (Intervention Centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité), programme D-marche, 30mn d'activité physique quotidienne (APQ), 2 heures d'activité physique et sportive supplémentaires au collège

2

Promouvoir la pratique d'activité physique des malades chroniques :

Via la prescription d'APA, le programme D-marche, l'orientation vers une activité physique adaptée par les Maisons Sport-Santé

3

Promouvoir la pratique d'activité physique des personnes présentant des addictions :

Dans les Centres d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour usagers de drogues (CAARUD) et les Centres de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA)

4

Promouvoir la pratique d'activité physique des personnes souffrant de troubles psychiques :

Expérimentations en structures spécialisées en santé mentale, *via* les Contrats Locaux en Santé Mentale (CLSM), ou à l'occasion des Semaines d'information en santé mentale

5

Promouvoir la pratique d'activité physique des personnes en situation de handicap :

Avec les fédérations du parasport et le Comité Paralympique et Sportif Français

6

Promouvoir la pratique d'activité physique des personnes en situation de précarité :

Avec les acteurs spécialisés dans ce champ

7 **Promouvoir la pratique d'activité physique des personnes âgées :**

Pour prévenir la perte d'autonomie, en lien avec le plan antichute (APA, Ateliers équilibre, panier de soins...) et en coordination avec les conseils départementaux

8 **Promouvoir la pratique d'activité physique en milieu professionnel**

9 **Promouvoir la pratique d'activité physique de tous les bretons**

Notamment à l'occasion des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024 et des actions du collectif *Pour une France en forme*

ORIENTATION 4

Recueillir, faire connaître et valoriser les actions de promotion de l'activité physique, de recherche et d'innovation

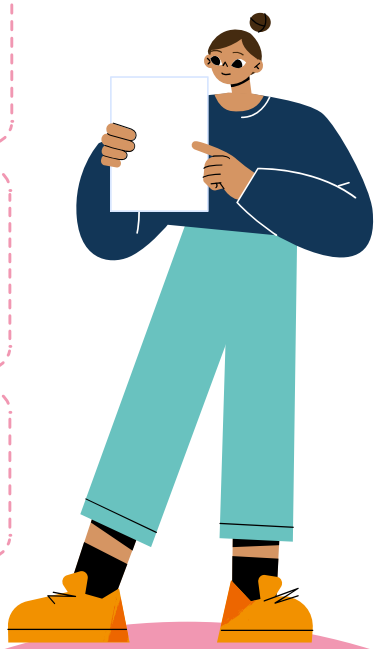
1 **Recueillir des données pour mieux connaître et agir :**

Bilan d'activité des Maisons Sport-Santé, enquête ESMS annuelle, démarche ICAPS

2 **Communiquer pour faire connaître et valoriser les actions déployées :**

Campagne de communication, temps forts, réseaux sociaux

3 **Expérimenter et innover pour soutenir la dynamique bretonne**



Signatures 3ème plan régional SSBE

Elise NOGUERA

Directrice générale,
Agence Régionale
de Santé Bretagne

Mickaël BOUCHER

Délégué Régional
Académique,
Délégation Régionale
Académique à la
jeunesse, à l'engagement
et aux sports

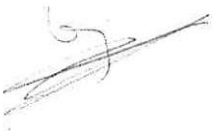
Emmanuel ETHIS

Recteur de région
académique Bretagne,
Recteur de l'académie de
Rennes, Chancelier des
Universités de Bretagne
Académie de Rennes

Annick DURNY

Vice présidente,
Comité Régional
Olympique et Sportif

Antoine LAUDRIN



Référent Paralympique
Territorial - Bretagne,
Comité Paralympique
et Sportif Français

Pierre REDOU

Référent,
Collectif des Maisons
Sport-Santé bretonnes

Pr François CARRE

Président,
Collectif Pour une France
en forme

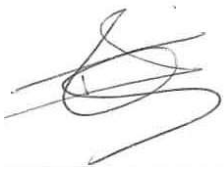
Pierre POULIQUEN

Président,
Conférence Régionale
du Sport de Bretagne

Jean-Baptiste CALCOEN

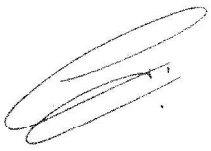
Directeur,
Caisse Primaire
d'Assurance Maladie
Ille-et-Vilaine
et Coordination Régionale
Gestion du Risque
Bretagne

Elodie POULLIN



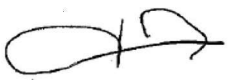
Directrice,
Caisse Primaire
d'Assurance Maladie
des Côtes d'Armor

Loïg CHESNAIS-GIRARD



Président,
Région Bretagne

Christian COAIL



Président,
Département
des Côtes d'Armor

Signatures 3ème plan régional SSBE

Patrick APPERE

Adjoint délégué aux sports, Ville de Brest

Fabienne COLAS

Présidente, Mutualité Française Bretagne

Dr Thierry LABARTHE

Président, Union Régionale des Professionnels de Santé Médecins Libéraux de Bretagne

François-Xavier SALMON

Président, Comité Régional de l'Ordre des Masseurs-Kinésithérapeutes de Bretagne

Anne-Lise DUBOIS

Coordinatrice régionale Bretagne et Bretagne Occidentale, Fédération Française de Cardiologie

Thierry PRESTEL

Directeur, Promotion Santé Bretagne

Mireille MASSOT

Présidente Regionale France Assos Santé Bretagne

Dr Yves PAGES

Président, Défi Santé Nutrition

De gauche à droite : Elise Noguéra, Jean-Baptiste Calcoen, Anne-Lise Dubois, Patrick Apéré, Annick Durny, Pierre Pouliquen, Thierry Prestel, Pierre Redou, François Carré, Isabelle Couëdon, Mickaël Boucher

BRETAGNE
SPORT SANTÉ

bretagne-sport-sante.fr

Directrice de la publication : Elise Noguera
Coordination communication : Ambre Malo, Anne-France Renaud
Rédaction : Hélène Kurz, Anthony Le Bot
Crédits photos : ARS Bretagne, Freepik, Unsplash

Impression : Edicolor
Conception : La Ciré Jaune
Dépôt légal : à parution