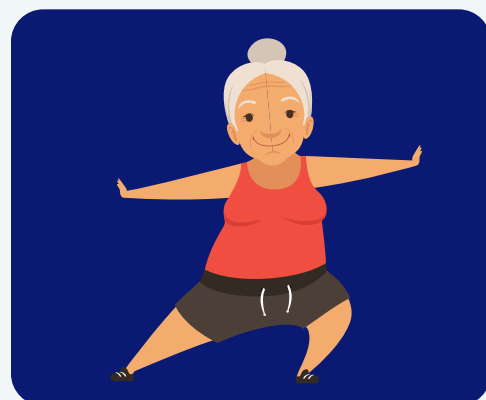
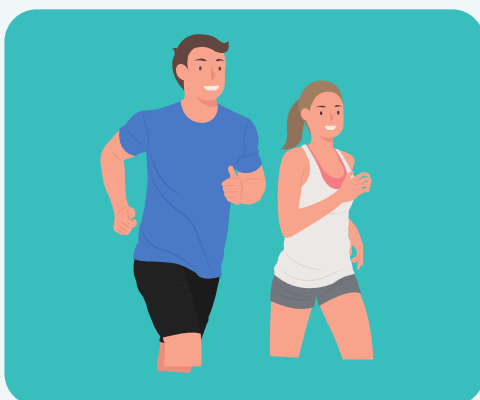


Augmenter sa pratique d'activité physique en Pays Bigouden



POURQUOI AUGMENTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE?

L'Activité Physique correspond à l'ensemble des mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles, qui entraînent une dépense d'énergie supérieure à celle du repos.

L'activité physique peut donc être effectuée dans le cadre :

- du travail
- des transports
- des activités domestiques (montées et descentes d'escaliers, travaux ménagers, courses, bricolage, jardinage, ..)
- des loisirs (sport, promenade à pied, à vélo, en trottinette, ...)

Toute augmentation du niveau d'activité physique pratiquée de manière régulière améliore l'état de santé, la condition physique, l'autonomie et la qualité de vie.

Les bénéfices d'une activité physique, adaptée à l'état de santé et à la condition physique, sont toujours supérieurs aux risques liés à sa pratique.



LE PARCOURS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN PAYS BIGOUDEN

pour tout patient motivé à reprendre ou modifier son activité physique

Patients

PATIENT
ASYMPTOMATIQUE

PATIENT SYMPTOMATIQUE (Q-AAP+*)
ET/OU MALADIE CHRONIQUE

Evaluation des capacités

AUTO-EVALUATION PAR
LE PATIENT (Q-AAP*)

EVALUATION PAR MAISON
SPORT SANTÉ CORNOUAILLE /
HDJ SPORT SANTÉ PONT-L'ABBÉ

EVALUATION PAR MÉDECIN
TRAITANT OU
PAR INFIRMIÈRE ASALÉE

Orientation
si besoin

Prescription

ACTIVITÉ PHYSIQUE
NON SUPERVISÉE

- Activité physique ou sportive en **autonomie**
- Pour des **patients sans contre-indications** et motivés pour suivre les recommandations d'activité physique seul ou avec un appui social

ACTIVITÉ PHYSIQUE
SUPERVISÉE

- Activité Physique ou Sport «**ordinaire**» en associations ou clubs
- Pour des **patients sans contre-indications**
- Dispensée par des éducateurs sportifs formés

SPORT SANTÉ

- Sport adapté (mais non personnalisé)
- Pour un **public avec des vulnérabilités ou des besoins spécifiques**
- Dispensé par des éducateurs sportifs formés ou professionnels de l'APA

ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE

- **Programme personnalisé** (bilan préalable)
- Pour les patients présentant une **maladie et/ou un état fonctionnel justifiant l'APA**
- Dispensée par un professionnel de santé ou enseignant en APA / E3S

CHAQUE JOUR DES ACTIVITÉS PHYSIQUES DU QUOTIDIEN DONT LES DÉPLACEMENTS ACTIFS
RÉDUCTION DU TEMPS QUOTIDIEN À DES ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

Pour augmenter votre activité physique, vous pouvez :

- **diminuer vos activités sédentaires**, réalisées au repos en position assise ou allongée, ou debout sans bouger (ex : regarder la télévision ou des vidéos sur son téléphone, se déplacer en voiture, jouer à des jeux vidéo, etc.)
- **augmenter votre activité physique dans la vie quotidienne** : se déplacer le plus souvent possible à pied ou à vélo, monter les escaliers, et augmenter vos activités domestiques (entretien domestique, bricolage, jardinage, etc.)
- **pratiquer régulièrement une activité physique ou sportive**, adaptée à votre état de santé et vos envies : activité physique non supervisée, activité physique ou sport en clubs / association, sport santé, activité physique adaptée.

ÉVALUER SES CAPACITÉS AVANT D'ENTREPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

LE Q-AAP :

Le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique pour tous (Q-AAP) permet à toutes les personnes désirant initier ou augmenter une activité physique d'intensité au moins modérée, de s'auto-évaluer.

LISEZ ATTENTIVEMENT LES 7 QUESTIONS CI-DESSOUS ET RÉPONDEZ HONNETEMENT A CHACUNE D'ELLE EN COCHANT OUI OU NON	OUI	NON
1) Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque OU d'hypertension?		
2) Ressentez-vous de la douleur à la poitrine au repos ou au cours de vos activités quotidiennes, OU lorsque vous faites de l'activité physique?		
3) Eprenez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements OU avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois <i>(Répondez non si vos étourdissements étaient liés à de l'hyperventilation, y compris pendant un exercice physique intense)</i>		
4) Avez-vous déjà été diagnostiqué d'une autre maladie chronique (autre qu'une maladie cardiaque ou d'hypertension). Enumérez vos troubles médicaux ici :		
5) Prenez-vous présentement des médicaments prescrits pour une maladie chronique? Enumérez vos troubles médicaux et médicaments ici :		
6) Avez-vous présentement (ou eu dans les 12 derniers mois) des problèmes osseux, articulaires, ou de tissus mous (muscle, ligament ou tendon) qui pourraient être aggravés par une augmentation d'activité physique? <i>Répondez non si vous avez déjà eu des problèmes dans le passé, mais qui ne limitent pas votre pratique d'activité physique présente.</i> Enumérez vos troubles médicaux ici :		
7) Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous ne devriez pas faire d'activité physique sans supervision médicale?		

ÉVALUER SES CAPACITÉS AVANT D'ENTREPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

LE Q-AAP : RÉSULTATS DU TEST

- **Si vous avez répondu « NON » aux sept questions** : vous pouvez commencer à devenir physiquement plus actif, en respectant les précautions d'usage ;
- **Si vous avez répondu « OUI » à une des sept questions** : un avis médical est préconisé avant de commencer à être physiquement plus actif (cf ci-dessous)
- Si vous avez 45 ans et plus, et que vous n'avez pas d'activité physique régulière d'intensité élevée et envisagez de pratiquer une activité physique d'intensité élevée proche de la maximale, un avis médical est conseillé

LES ACTEURS À SOLLICITER

Pour évaluer votre condition physique et vous orienter vers une activité physique appropriée, vous pouvez vous adresser :

- à **votre médecin traitant**
- à la **Maison Sport Santé Cornouaille** ou à **l'HDJ Sport Santé de Pont-l'Abbé** .
Un bilan médical, diététique et d'activité physique peut vous être proposé ainsi qu'une orientation vers une activité physique appropriée sur le territoire. Les consultations à l'Hôtel-Dieu de Pont-l'Abbé ont lieu le mercredi.
Tel : 02.98.52.67.87 ou 06.29.95.95.08
- à **l'HDJ Sport Santé Pédiatrique au CH de Concarneau**, pour les enfants de 6 à 18 ans avec des pathologies chroniques (obésité, asthme, diabète, adolescents en difficulté de santé mentale / déscolarisation, ou tout autre pathologie chronique...)
Tel : 02.98.52.67.95

LES RESSOURCES POUR PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE PAYS BIGOUDEN

ACTIVITÉ PHYSIQUE "ORDINAIRE"



Pour les activités physiques ou sports supervisés en clubs ou associations, vous pouvez vous renseigner auprès de votre mairie, ou lors des forums des associations

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE & SPORT SANTÉ

Vous trouverez dans ce livret une liste non exhaustive de structures proposant de l'activité physique adaptée ou du sport santé sur le Pays Bigouden, pour les personnes ayant des besoins spécifiques.

Ces structures sont classées par commune, en commençant par les communes du Pays Bigouden Sud puis du Haut Pays Bigouden. Enfin, les structures intervenant sur tout le Pays Bigouden sont listées.

Pour toute modification ou ajout, contactez-nous :
cpts.pays.bigouden@gmail.com



LES RESSOURCES APA & SPORT SANTÉ EN PAYS BIGOUDEN SUD

COMBRIT & ILE-TUDY



VOILE

Centre Nautique de Sainte Marine

Pour Qui?

Tout public, PMR fauteuil, séniors, maladies chroniques, problématiques musculo-squelettiques, stress, malvoyant



02.98.56.48.64



www.cnsm.fr



centrenautique@cnsm.fr



MARCHE AQUATIQUE ADAPTÉE

Centre Nautique Ile Tudy

Pour Qui?

Personnes avec diabète, maladies cardiovasculaires, cancer, surpoids, obésité, divers



02.98.56.43.10



www.centre-nautique-ile-tudy.fr



centre.nautique.iletudy@wanadoo.fr

LE GUILVINEC



AQUA GYM / AQUA BIKE / MARCHE AQUATIQUE

Aqua zen

Pour Qui?

Tout public



06.33.87.75.12



www.aquazen-gv.com



aqua-zen.gv@orange.fr



GYMNASTIQUE

Nature Forme Evasion

Pour Qui?

Tout public, séniors dont maladies chroniques



06.10.13.84.36



www.marche-nordique-en-bretagne.fr



sophie@nature-forme-evasion.fr

LOCTUDY & PENMARC'H



GYM DOUCE LOCTUDY

LSR du Pays Bigouden

Pour Qui?

Public Séniors



02.98.58.06.35



lsrpaysbigouden@gmail.com



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Santé Bigoudène à Penmarc'h

Pour Qui?

Personne de + de 60 ans, personnes en situation de handicap



02.98.58.60.18



www.sante-bigoudene.fr

LES RESSOURCES APA & SPORT SANTÉ EN PAYS BIGOUDEN SUD

PLOMEUR



SURF FORME SANTÉ

Allons surfer

Pour Qui?

Personnes avec maladies chroniques, respiratoires, cardio-vasculaire, neuro dégénératives, ostéo-articulaires, surcharge pondérale, personnes âgées, syndrome post-traumatique, burn-out, dépression, addiction.

 07.68.56.95.70  www.allons-surfer.com

 contact@allons-surfer.com




GYM DOUCE

LSR du Pays Bigouden

Pour Qui?

Public Séniors

 02.98.58.06.35

 lsrpaysbigouden@gmail.com

PONT-L'ABBÉ





ACTIVITÉS AQUATIQUES (NATATION / AQUAGYM / AQUAPILATES)

AquaSud

Pour Qui?

Tout public, PMR fauteuil, handicap, séniors, maladies chroniques, problématiques musculo-squelettiques

 02.98.66.00.00

 www.aquasud-paysbigouden.bzh

 sport@ccpbs.fr




GYM DOUCE, RELAXATION, STRETCHING, MARCHÉ, COURSE

CCPBS - Stade Bigouden

Pour Qui?

Tout public, PMR fauteuil, handicap, séniors, maladies chroniques, problématiques musculo-squelettiques

 02.98.66.00.00

 sport@ccpbs.fr

PONT-L'ABBÉ



GYMNASTIQUE ADAPTÉE

Amicale Laïque de Pont-l'Abbé

Pour Qui?

Toute personne atteinte de pathologies chroniques ou avec un handicap physique / mental

 02.98.10.77.86

 contact@activsport.asso.fr





GYM SUR CHAISE / RENFORCEMENT

Gym Harmonie

Pour Qui?

Tout public, Séniors

 06.30.80.00.58

 cecile.trapeau@wanadoo.fr

LES RESSOURCES APA & SPORT SANTÉ EN PAYS BIGOUDEN SUD

TREFFIAGAT



GYMNASTIQUE

Nature Forme Evasion

Pour Qui?

Tout public, séniors dont maladies chroniques



06.10.13.84.36



www.marche-nordique-en-bretagne.fr



sophie@nature-forme-evasion.fr



GYM DOUCE ET SÉNIORS

Gym Bigoud

Pour Qui?

Tout public, Séniors



06.30.80.00.58



cecile.trapeau@wanadoo.fr

LES RESSOURCES APA & SPORT SANTÉ EN HAUT PAYS BIGOUDEN

LANDUDEC / POULDREUZIC / TRÉOGAT



GYM DOUCE / RELAXATION

Ma Santé en Mouvement

Pour Qui?

Tout public, personnes retraitées,
maladies chroniques, TMS, stress



06.68.69.72.75



masanteenmouvement29@gmail.com

PLONÉOUR-LANVERN



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Union Gym Bigoudène

Pour Qui?

Pour tout type de pathologie (Cardio-Respiratoires, Neurologiques, Musculo-squelettiques, Diabète, Cancers, ...), en suivi individuel ou collectif.



06.64.69.75.48



www.gymbigoudene.fr



gymbigoudene@gmail.com

LES RESSOURCES APA & SPORT SANTÉ SUR LE PAYS BIGOUDEN

PAYS BIGOUDEN



MARCHE AQUATIQUE, NORDIQUE, PADDLE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Sport Nature by Erwan

Pour Qui?

Tout public



06.09.72.42.51



www.sport-nature-by-erwan.com



erwan-kayakfree@orange.fr



MARCHE NORDIQUE SANTÉ

les Nordik'Pas

Pour Qui?

Tout type de pathologie et reprise d'une activité physique



06.33.74.37.19



www.nordikpas.com



claire@nordikpas.com

PAYS BIGOUDEN



MARCHE NORDIQUE

Nature Forme Evasion

Pour Qui?

Tout public, séniors dont maladies chroniques



06.10.13.84.36



www.marche-nordique-en-bretagne.fr



sophie@nature-forme-evasion.fr



Ce livret a été réalisé par la Communauté Professionnelle
Territoriale de Santé (CPTS) du Pays Bigouden,
association de professionnels de santé.

Plus d'information sur cptspaysbigouden.fr