



BIEN dans son SPORT

est né de la volonté de rapprocher le monde médical et le monde sportif autour d'un objectif commun : la santé des Rennais. De plus en plus de pratiques sportives sont motivées par les bénéfices qu'elles apportent en termes de bien-être et de santé. Pour autant, certaines personnes hésitent à faire ou reprendre une activité physique et sportive.

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

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

Le parcours BIEN dans son SPORT est initié par :



En partenariat avec :



Avec le soutien de :



BIEN dans son SPORT

correspond-il à vos envies, vos besoins ?

Vous avez envie de vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête en pratiquant une activité physique et sportive ?

OUI NON

Vous êtes suivi médicalement pour des problèmes de santé et vous voulez pratiquer une activité physique et sportive ?

OUI NON

Vous avez une maladie chronique (diabète, maladie psychique, maladie cardio-vasculaire, maladie respiratoire...)?

OUI NON

Vous ne savez pas où vous adresser pour reprendre une activité physique et sportive en toute sécurité ?

OUI NON

Vous voulez faire le point avec votre médecin traitant sur votre pratique d'activité physique et sportive ?

OUI NON

Vous avez répondu « oui » au moins une fois, prenez rendez-vous avec votre médecin traitant pour intégrer le parcours « Bien dans son sport ».

Pour en savoir plus sur le parcours :
Office des Sports 02 23 20 42 90
www.sports-rennes.com

Pour en savoir plus sur l'activité physique et sportive au quotidien à Rennes :
www.metropole.rennes.fr/activitephysique



LE PARCOURS POUR SE SENTIR BIEN DANS SA TÊTE ET DANS SON CORPS

Identification du médecin (tampon professionnel)

• ORIENTENT •

Vos interlocuteurs santé

(pharmaciens, masseurs, kinésithérapeutes, médecins...)

identifient vos besoins et vos envies, vous présentent le parcours « Bien dans son sport » et vous orientent vers votre médecin traitant.

• DONNE UN AVIS MÉDICAL •

Votre médecin traitant

évalue, oriente et vous inclut dans le parcours « Bien dans son sport ». Il rédige le certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive ci-joint.

BIEN dans son SPORT
vos interlocuteurs en action

• ACCOMPAGNE •

Votre référent « Bien dans son sport »

vous accueille et vous accompagne vers une activité physique et sportive proposée dans son club.

L'activité pourra se pratiquer sous réserve d'adhérer au club.

Le dispositif carte  permet de bénéficier d'une aide financière sous condition de ressources.

• GUIDE VERS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE •

L'Office des Sports de Rennes

vous accueille et vous oriente vers les clubs partenaires selon vos envies et vos besoins.

02 23 20 42 90
www.sports-rennes.com

Le,

Je soussigné certifie avoir examiné ce jour :

et ne pas avoir détecté de contre-indication médicale à la pratique d'activité physique et sportive.

Remarques et restrictions éventuelles :

Signature du patient :

Signature du praticien :

