

Se (re)mettre en mouvement

Guide et répertoire des activités de vos communes



À vous de choisir
votre chemin !

Faire de l'activité physique, c'est quoi ?

Ce sont toutes les activités du quotidien :

- faire du ménage
- faire du jardinage
- aller à pied pour les courses de proximité
- faire le tour du quartier avec le chien
- découvrir les chemins et les sentiers de notre beau territoire
- pratiquer une activité en club ...

Tout compte !

Et bien sûr, à chacun de trouver la manière de mettre du mouvement dans sa vie selon ses possibilités et ses préférences.

Ce guide est là pour vous donner des pistes.

Besoin d'aide plus spécifique pour choisir votre activité et être soutenu ?

La Maison Sport Santé accompagne les personnes souhaitant reprendre une activité physique quel que soit leur âge et leur niveau de santé. Elle permet de découvrir l'offre en activité physique adaptée (APA) du territoire et de bénéficier d'un accompagnement individuel grâce à des conseils adaptés à votre demande et vos besoins.

Parlez-en à votre médecin pour bénéficier d'une prescription APA et/ou un certificat de non contre-indication.

Il existe des antennes de la maison Sport Santé sur Locmiquélic, Plouhinec, Port Louis et Riantec.

Contact : mss@ghbs.bzh ou 06 58 54 42 48



Les bienfaits de l'activité physique

L'activité physique régulière procure des bienfaits importants pour notre santé physique, notre santé mentale et bien sûr favorise le lien social !

Chez l'adulte, l'activité physique contribue à la **prévention et la prise en charge des maladies** telles que les maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, AVC), le diabète et le cancer. Elle permet également de contrôler le taux de cholestérol. De plus, elle réduit les symptômes de dépression et d'anxiété, diminue le risque de dégénérescence cérébrale liée à l'âge.

En clair, elle améliore votre bien-être général !

Recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé



**30 minutes d'activité par jour
dont 10 minutes d'affilée minimum**

Pour en savoir plus : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/activite-physique-sante>

Les possibilités

Plusieurs façons de se (re) mettre en mouvement s'offrent à vous. **A vous de choisir votre chemin**, et d'être accompagné par un professionnel en fonction de vos besoins et envies. **Retrouvez les coordonnées de vos clubs à la fin de ce guide !**

Le sport bien-être

« **Vous souhaitez commencer ou reprendre une activité physique sans suivi spécifique mais avec une adaptation particulière.** »

- Groupe pouvant aller **de 15 à 20 personnes.**
- Destiné aux personnes ayant des limitations légères.
- Cette pratique est encadrée par des professionnels adaptant leurs pratiques à des besoins spécifiques.

Le sport santé

« **Vous êtes une personne avec des limitations légères, modérées ou sévères. Vous souhaitez avoir un encadrement plus spécifique.** »

- Groupe **limité à 12 personnes.**
- Pratique adapté aux capacités/besoins des participants avec un suivi spécifique.
- Certificat médical obligatoire sur une année, sur prescription.

Cette pratique est encadrée par des professionnels de l'Activité Physique Adaptée et formés au Sport Santé.

En savoir plus : <https://bretagne-sport-sante.fr/>



Le sport adapté

Le Comité Départemental du Sport Adapté - 56 (CDSA56) accompagne, développe, fait la promotion de la pratique du sport compétition et du sport loisirs **à destination des personnes en situation de handicap mental et/ou psychique et des troubles du neurodéveloppement.**



Pour aller plus loin :

Contact : Sylvain - Coordonnateur Développement Sport Adapté Morbihan : 07 67 24 41 77 / cdsa56@sportadapte.fr

FFSA : <https://sportadapte.fr/>

CDSA56 : <https://sportadaptemorbihan.fr/>

Le handisport

La Fédération Française Handisport (FFH) œuvre **au développement, à la promotion et l'animation des activités sportives destinées aux personnes en situation de handicap physique et/ou sensoriel.**

Elle agit pour permettre à toute personne en situation de handicap d'accéder à une pratique sportive que ce soit dans un objectif de bien être ou de dépassement.

Le comité propose un accompagnement individualisé vers les clubs.



Référent :

Hassan HAFSSA , accueilcdh56@gmail.com, 06 95 21 61 05

La motivation

Se mettre en mouvement ou se remettre en mouvement c'est un défi ! Ce n'est pas toujours facile de changer ses habitudes, même si on est convaincu que c'est important.

Vous pouvez vous sentir tiraillé entre vos bonnes raisons de bouger et vos bonnes raisons de ne pas le faire. Certains jours, vous trouvez l'énergie et d'autres pas.

C'est normal !

Chaque action que vous faites pour mettre du mouvement dans votre vie compte :

J'ai demandé conseil à un professionnel.

C'est une belle étape !

J'ai décidé de m'acheter une paire de chaussures de sport.

Bravo, c'est un début !

J'ai fait un cours d'essai de gym douce.

Merveilleux ! Vous avez aimé cela ?

J'ai marché 10 minutes dans mon quartier.

Bravo pour ses premiers pas !

J'ai tondu la pelouse.

C'était physique n'est-ce pas ? Toutes les activités du quotidien comptent.

J'ai pris les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur.

Voilà qui est concret !

Pour vous guider dans votre réflexion, noter vos motivations peut vous aider à mieux comprendre vos envies et vous encourager.

À vous de jouer :

Ma vie en mouvement c'est important pour moi parce que ...

-
-
-

**Quels bénéfices personnels en attendez-vous ?
En quoi cela serait positif pour votre vie ?**

-
-
-



Les coordonnées de vos clubs

Le sport bien-être

KERVIGNAC

Badminton (+ de 60 ans)

✉ badmintonkervignac@gmail.com
☎ Thiebault Menez 06 79 98 08 41



LOCMIQUÉLIC

Shayoa Sport et Epanouissement Marche Active et Pilates

💻 shayoa.fr
✉ shayoasportsante56@gmail.com
☎ Régis Lucas 06 76 17 23 05

Boxe Savate Rive Gauche Activité cardio boxe

✉ savateloctmiquelic@gmail.com
☎ Véronique Dorval 06 84 61 78 73

Rendez-vous Santé

Marche le jeudi à 10h30
✉ fbaloche@mairie-locmiquelic.fr
☎ François Baloche 06 88 87 33 41

HENNEBONT (hors CPTS) :

Aviron Hennebontais :

💻 avironhennebontais.bzh
✉ bureau@avironhennebontais.bzh
☎ 06 07 86 34 79

Gymnastique douce (sur chaise) et marche santé

Marie-Lise Le Breton
☎ 06 76 07 87 55

Densément - Yoga Danse

☎ Gaëlle Vlody 06 61 88 94 81

Gymnastique Volontaire Locmiquélic

Renforcement musculaire,
stretching, gym douce et cardio,
marche nordique, ...
💻 gymlocmiquelic.fr
✉ contact@gymlocmiquelic.fr
☎ 06 33 29 36 19

PLOUHINEC

Actigym (relaxation)

le mercredi de 19h15 à 20h15
✉ olga.lesperance@laposte.net
☎ Olga Modicom 06 84 35 80 68

ACSP Gym tonic

(pilates, stretching,
réveil musculaire)
Audrey Nabat
✉ acsp.gymtonic@gmail.com

ACSP Yoga

✉ laura.jag@net-c.com
☎ Laura Jogorel Molinier 06 07 79 37 80

Marche bien-être « Ensemble à Plouhinec »

✉ ensembleplouhinec56@gmail.com
☎ Sylvie Kernours 07 62 69 09 06

ACSP Gym Forme

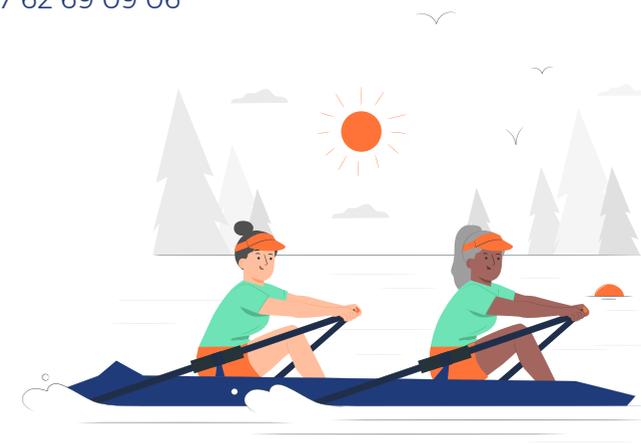
✉ Marie-Jo Le Nézet 06 86 36 92 53
☎ mariejoselenezet@gmail.com

KARATE : club ZANSHIN 2000

Cédric Tanguy
✉ zanshin2000.breizh@gmail.com

Rugby SKRANK

💻 skrankplouhinec.ffr.fr
✉ yvic.trehin@gmail.com
☎ Yvic Tréhin 06 98 13 44 55



Le sport santé

GÂVRES

Aquagym en mer et longe côte

📧 oceagym.fr
✉ contact@oceagym.fr
☎ 06 12 51 43 81

LOCMIQUÉLIC

Shayoa - Sport et Epanouissement

Un programme de 12 semaines
1h30 par semaine + une sortie
en marche.

📧 shayoa.fr
✉ shayoasportsante56@gmail.com
☎ Régis Lucas 06 76 17 23 05

PLOUHINEC

ACTIGYM Pilates, le stretching et gym séniors actifs

✉ olga.lesperance@laposte.net
☎ Olga Lespérance 06 84 35 80 68

Rugby SKRANK

📧 skrankplouhinec.ffr.fr
✉ yvic.trehin@gmail.com
☎ Yvic Tréhin 06 98 13 44 55

RIANTEC

Vivre Ensemble Gym Douce

✉ sylvie.chamberlin@orange.fr
☎ Sylvie Chamberlin
06 87 20 70 90

KERVIGNAC

Karaté Sud Armor

✉ michel.kervadec.pro@gmail.com
☎ Michel Kervadec 06 44 89 03 79

PORT-LOUIS

Gymnastique Bien-être Prévention FLEPPL

✉ marie-andree.cario@hotmail.fr
☎ Léa Le Gall 02 97 33 55 86



Aquagym-cardio en mer, et palmage en Ria

📧 oceagym.fr
✉ contact@oceagym.fr
☎ 06 12 51 43 81

HENNEBONT (hors CPTS) :

Aviron Hennebontais :

📧 avironhennebontais.bzh
✉ bureau@avironhennebontais.bzh
☎ 06 07 86 34 79

Le sport adapté

KERVIGNAC

Tir à l'arc

✉ archers-kervignac.fr
☎ archers.kervignac@gmail.com

Karaté Sud Armor

✉ michel.kervadec.pro@gmail.com
☎ Michel Kervadec 06 44 89 03 79

SIEL Bleu

Catherine Toumelin
(Référénte département)

✉ catherine.toumelin@sielbleu.org
☎ 07 62 77 12 42



Cette liste est non exhaustive.



≡ DE RADE À RIA

Ce flyer a été réalisé par un groupe de professionnels, associations, collectivités et habitants du territoire de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé de Rade à Ria.

POUR EN SAVOIR PLUS :
www.cpts-deradearia.fr

NOUS CONTACTER :
contact@cpts-deradearia.fr

07 88 06 56 62

