



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



# La politique régionale sport-santé en Bretagne

Direction de la santé publique  
Direction adjointe Prévention et Promotion de la Santé

# 1. Le contexte

# Les éléments de contexte

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.

56% des adultes sont en dessous des recommandations d'activité physique

4 enfants sur 5 = N'atteignent pas les recommandations de 60 min d'AP par jour

4h/jour = Temps moyen passé devant un écran par les 6-17ans

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.

# Les éléments de contexte

L'activité physique **C'est BOUGER !**

- Transports actifs
- Au travail
- Lors des loisirs
- Chez soi

**Toute activité physique est bénéfique**

Tous les sports **sont des activités physiques**

**Toutes les activités physiques ne sont pas des sports**

L'activité physique prévient et diminue :

- ***Le stress, l'anxiété, la dépression et le burn out***
- ***Les maladies chroniques, la fatigue, l'essoufflement, les complications, la perte d'autonomie***
- ***L'isolement, la solitude***

L'activité physique impacte positivement :

- ***Le mental !***
- ***Le physique !***
- ***Le social !***

# Les recommandations avant et après 18 ans



Age	limiter la sédentarité quotidienne	Activité physique par jour
< 2/3 ans	• Pas d'écran	≥ 3h
2/3 à 5 ans	• Diminuer la sédentarité, en particulier devant écrans	≥ 3h
5 à 6 ans		≥ 1h
7 à 11 ans		≥ 1h
12 à 17 ans	• Diminuer le temps total sédentaire devant les écrans • Se lever chaque heure pour bouger 1 à 3 min	≥ 1h APS modérées et/ou intenses

Age	limiter la sédentarité journalière	Activité physique par jour
18 à 64 ans	• Diminuer le temps total de sédentarité • Se lever chaque heure pour bouger 1 à 3'	≥ 30 min.
≥ 65 ans	• Diminuer le temps passé assis • Se lever chaque heure pour bouger 1 à 3'	≥ 30 min.

## 2. Les cadres nationaux et régionaux

# Le cadre national

2 lois marquantes pour favoriser le développement de l'activité physique

- La loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation du système de santé
- La loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France

Des stratégies nationales :



Plan antichute des personnes âgées



# Le cadre régional breton

## Le Projet Régional de Santé 3

### Partie 1 – Adapter le système de santé aux besoins de la population

#### 2- Agir sur les déterminants de la santé en confortant la prévention et la promotion de la santé

- Fiche action 2.4 : Favoriser la pratique de l'activité physique
- Fiche action 2.5 : Prévenir les addictions avec ou sans substance
- Fiche action 2.8 : Soutenir l'appropriation des outils de prévention par les professionnels de santé

#### 7- Agir en faveur de l'autonomie et l'inclusion des personnes

- Fiche 7.1 : Repérer et prévenir la perte d'autonomie de la personne âgée
- Fiche 7.6 : Renforcer l'inclusion scolaire des enfants en situation de handicap

### Focus sur le objectif opérationnel « 2.4 Renforcer la pratique de l'activité physique » :

- Identifier, structurer et développer les offres d'activité physique ;
- Lutter contre la sédentarité à tous âges de la vie et dans tous les milieux de vie ;
- Sensibiliser, former et accompagner les professionnels aux APS comme outil de santé ;
- Développer l'activité physique adaptée comme thérapeutique non médicamenteuse ;
- Communiquer auprès du grand public sur les bienfaits de l'activité physique ;
- Amener les publics à pratiquer une activité physique ;
- Développer l'observation, la veille, et la recherche ;
- Prévenir les chutes des personnes âgées.



# Le cadre régional breton

## Le Plan Sport Santé Bien Être (SSBE)

Deux premiers plans régionaux Sport-Santé Bien-Être (SSBE), développés sur les périodes 2013-2017 et 2018-2022.

Ils 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.

Un 3<sup>ème</sup> plan régional SSBE qui 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

4 orientations :

- Identifier, structurer et développer l'offre d'activité physique et sportive (APS) et d'activité physique adaptée (APA)
- Sensibiliser, former et favoriser l'interconnaissance des professionnels
- Amener les publics à pratiquer une activité physique
- Recueillir, faire connaître et valoriser les actions de promotion de l'activité physique, de recherche et d'innovation

# Le cadre régional breton

## Des actions à destination de publics cibles



- ⇒ Les Maisons sport-santé, pour toutes les personnes qui souhaitent se mettre ou se remettre à l'activité physique
- ⇒ La démarche ICAPS, pour lutter contre la sédentarité des jeunes
- ⇒ Le programme D-marche, pour mettre en mouvement les malades chroniques
- ⇒ Le panier de soins, pour prévenir la chute des personnes âgées
- ⇒ Les référents AP en ESMS, pour développer la pratique d'activité physique des personnes en situation de handicap et des personnes âgées
- ⇒ Le site SSBE : [En Bretagne, l'activité physique pour tous - Sport Santé Bien-Être en Bretagne \(bretagne-sport-sante.fr\)](http://bretagne-sport-sante.fr)

DES PRIORITES POUR L'AVENIR : le déploiement du dispositif des MSS sur tout le territoire breton, les actions à destination des publics cibles (Malades Chroniques, Personnes Agées, Personnes en Situation de Handicap, Jeunes, Santé mentale), l'accompagnement des professionnels de santé dans la prescription d'APA



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**Direction de la santé publique  
Direction adjointe Prévention et Promotion de la Santé**