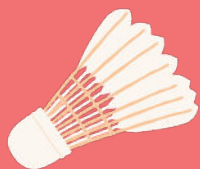


CPTS Ville
et Flûme



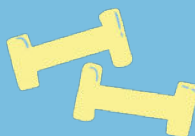
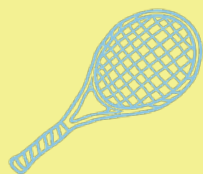
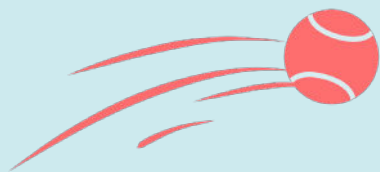
2026/2027

[RE]



M/SE EN MOUVEMENT

**POURQUOI
PAS VOUS**





ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. KEZAKO ?

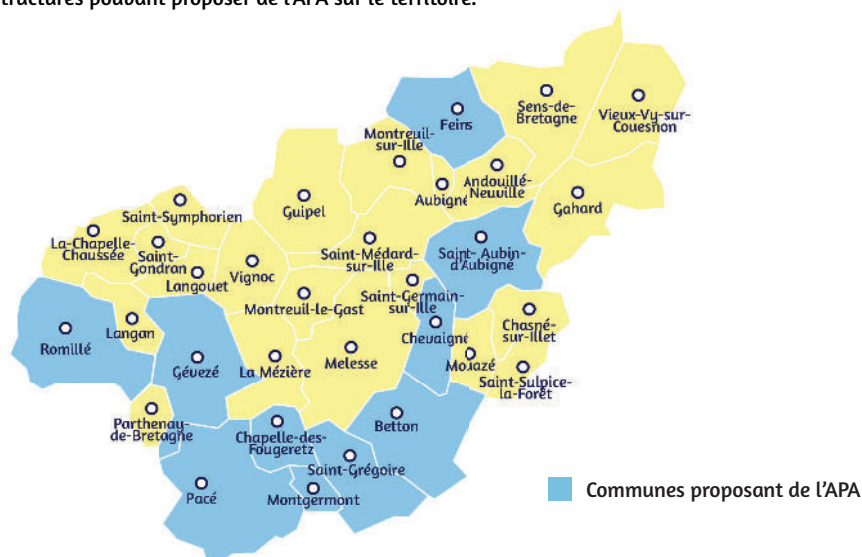
L'Activité Physique Adaptée (APA) est définie comme l'ensemble des activités physiques et sportives spécifiquement conçues pour les personnes ayant des besoins particuliers liés à une pathologie, un handicap, l'âge ou une situation de fragilité temporaire ou durable.



Il s'agit d'un domaine à part entière, encadré par des professionnels formés, qui adaptent l'activité physique aux capacités, aux objectifs et aux limites de chacun.

CARTOGRAPHIE DES STRUCTURES APA

Vous trouverez dans ce livret des structures du territoire proposant de l'activité physique adaptée. Chacune de ces activités est encadrée par un professionnel formé, notamment l'Enseignant en Activité Physique Adaptée (EAPA). De ce fait, ce recensement est non exhaustif des autres structures pouvant proposer de l'APA sur le territoire.



POURQUOI EN PRATIQUER ?

AMÉLIORATION DE LA SANTÉ GLOBALE

L'APA favorise le maintien ou l'amélioration de la condition physique (force, endurance, équilibre, souplesse), essentielle pour préserver l'autonomie, prévenir les chutes ou gérer les douleurs chroniques.

PRÉVENTION ET ACCOMPAGNEMENT DES MALADIES

Elle joue un rôle clé dans la prévention et le traitement de nombreuses pathologies chroniques : diabète, obésité, cancer, maladies cardiovasculaires, troubles musculosquelettiques, etc. Elle peut également être prescrite médicalement (dans le cadre du « sport sur ordonnance »).

RENFORCEMENT DU BIEN-ÊTRE MENTAL

L'APA contribue à réduire l'anxiété, les troubles de l'humeur, la dépression et favorise l'estime de soi. Elle permet aussi de lutter contre l'isolement social.

RÉINSERTION ET AUTONOMIE

Chez les personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie, elle permet une meilleure inclusion sociale, une valorisation de l'image de soi et une amélioration de la qualité de vie.

APPROCHE SÉCURISÉE ET PERSONNALISÉE

Contrairement à une activité physique classique, l'APA est encadrée de manière professionnelle et sécurisée, adaptée à l'état de santé et aux objectifs de la personne, avec un suivi individualisé.

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI
		FORME ET SANTÉ - Le matin selon demandes	
	TENNIS (ATB) - Matin, en fonction des demandes		
9h30-10h30			GYM BIEN-ÊTRE (CSB) 9h30 à 10h30
	MULTISPORT (ASR) 10h à 11h	ESCRIME (CSB) 9h30 à 11h30	ESCRIME (AGE) 9h30 à 11h30
10h30-11h30			MULTISPORT (CSB) 10h30 à 11h30
	RENFO (CSB) 11h à 12h		YOGA SANTE 10h15 à 11h15
	MULTI SPORT (ASR) 11h à 12h		
11h30-12h30	AQUA-GYM 11h15 à 12h		CANOË-KAYAK (CKCIR) 11h à 12h30
12h30-13h30			
	TENNIS (ATB) - Début d'après-midi, en fonction des demandes		
13h30-14h30		MULTISPORT (OCSPAC) 13h45 à 14h45	
14h30-15h30			
	GYM SANTÉ (ASR) 15h à 16h		
15h30-16h30			GYM SANTÉ (ASR) 15h30 à 16h30
	BADMINTON 15h30 à 17h		
16h30-17h30		PILATES SANTÉ (ASR) 17h à 18h	
17h30-18h30			
18h30-19h30			

ADAPTÉES SUR LE TERRITOIRE

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
FORME ET SANTÉ - Le matin selon demandes		
TENNIS (ATB) - Matin, en fonction des demandes		
MULTISPORT (ASR) 9h30 à 10h30	ESCRIME (CEC) 9h30 à 11h30	PILATES SANTÉ (ASR) 10h à 11h
MULTISPORT (ASR) 10h30 à 11h30		
MULTISPORT (ASR) 11h30 à 12h30		
TENNIS (ATB) - Début d'après-midi, en fonction des demandes		
	AQUAGYM 15h à 15h45	
MULTISPORT (ASR) 16h30 à 17h30	BADMINTON 16h30 à 18h	TENNIS DE TABLE (ACSL) 16h30 à 18h
	MULTISPORT (CSB) 17h15 à 18h30	
AÏKIDO 18h à 19h		

COMMUNES DE PRATIQUE :

Betton	Feins	La Chapelle-des-Fougeretz	Pacé	Saint-Aubin-d'Aubigné
Chevaigné	Gévezé	Montgermont	Romillé	Saint-Grégoire

A

STRUCTURES ASSOCIATIVES

AÏKIDO

Dojo Montgermontais

Pour qui ?

Personnes atteintes d'une maladie chronique, affection longue durée (ALD) et toute personne souhaitant débuter ou reprendre une activité sportive douce.

Montgermont

Jeu de 18h à 19h

06.32.03.03.12
mgauumont35@gmail.com



BADMINTON

Flûme Ile Badminton

Pour qui ?

Personnes en situation de handicap.

Saint-Grégoire

Lundi de 15h30 à 17h
Jeudi de 16h30 à 18h

06.71.43.15.21
romainpavie@gmail.com



ESCRIME

Association Grégorienne d'Escrime (AGE)

Pour qui ?

Femmes atteintes d'un cancer du sein et en rémission. Association affiliée à la solution RIPOSTE.

Saint-Grégoire

Mardi de 9h30 à 11h30

06.81.56.19.18
contact@parade-riposte.net



AQUAGYM

Collectif Activité Physique et Cancer

Pour qui ?

Personnes atteintes d'un cancer ou en rémission. Le collectif propose aussi de nombreuses autres activités hors de notre territoire (voir site web via QR code).

Saint-Grégoire

Lundi de 11h15 à 12h,
Vendredi de 15h à 15h45

07.75.76.62.88
apacollectif@gmail.com



ESCRIME

Club sportif de Betton (CSB)

Pour qui ?

Personnes atteintes d'une maladie chronique, affection longue durée (ALD), atteintes d'un cancer ou en rémission et toute personne souhaitant débuter ou reprendre une activité sportive douce.

Betton

Mardi de 9h30 à 11h30

02.22.93.39.47
csbescrime@gmail.com



ESCRIME

Cercle d'Escrime de Chevaigné (CEC)

Pour qui ?

Femmes atteintes d'un cancer du sein et en rémission. Association affiliée à la solution RIPOSTE.

Chevaigné

Vendredi de 9h30 à 11h30

06.89.11.45.82
escrime.chevaigne@orange.fr



G

STRUCTURES ASSOCIATIVES

FORME ET SANTÉ

CO Pacé Athlétisme

Pour qui ?

Toute personne souhaitant débuter ou reprendre une activité sportive douce. Activités proposées : marche nordique, renforcement musculaire et running doux.

Pacé

9 créneaux disponibles du
mardi au samedi matin

sante@copathle.net



GYM SANTÉ

Association Sportive Romillé (ASR)

Pour qui ?

Personnes atteintes d'une maladie chronique, affection longue durée (ALD), atteintes d'un cancer ou en rémission et toute personne souhaitant débuter ou reprendre une activité sportive douce.

Romillé

Lundi de 15h à 16h

07.72.72.09.99



GYM SANTE

Association Sportive Romillé (ASR)

Pour qui ?

Toute personne souhaitant débuter ou reprendre une activité sportive douce.

Gévezé

Lundi matin de 10h00 à 11h00
et de 11h00 à 12h00. Le jeudi
matin de 9h30 à 10h30, de 10h
30 à 11h30 et de 11h30 à 12h30

07.72.72.09.99



GYM BIEN-ÊTRE

Club Sportif de Betton (CSB)

Pour qui ?

Toute personne souhaitant débuter ou reprendre une activité sportive douce.

Betton

Mercredi de 9h30 à 10h30

csb.gymu@gmail.com



GYM SANTÉ

Association Sportive Romillé (ASR)

Pour qui ?

Personnes atteintes d'une maladie chronique, affection longue durée (ALD), atteintes d'un cancer ou en rémission et toute personne souhaitant débuter ou reprendre une activité sportive douce.

Romillé

Mercredi de 15h30 à 16h30

07.72.72.09.99



MULTISPORT

Association Sportive Romillé (ASR)

Pour qui ?

Toute personne souhaitant débuter ou reprendre une activité sportive douce (sans problèmes de santé chroniques)

Romillé

Jeudi de 16h30 à 17h30

07.72.72.09.99



Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé.

MULTISPORT

Club sportif de Betton (CSB)

Pour qui ?

Jeunes et adultes en situation de handicap.

 Betton

 Mercredi de 10h30 à 11h30 (Adultes) / Jeudi de 17h15 à 18h30 (de 8 à 18 ans)

 02.22.93.39.47
csb.sportadapte@gmail.com

**PILATES SANTÉ**

Association Sportive Romillé (ASR)

Pour qui ?

Personnes atteintes d'une maladie chronique, affection longue durée (ALD), atteintes d'un cancer ou en rémission et toute personne souhaitant débiter ou reprendre une activité sportive douce.

 Romillé

 Mardi de 17h à 18h
Vendredi de 10h à 11h

 07.72.72.09.99

**TENNIS**

Association Tennis Betton (ATB)

Pour qui ?

Personnes atteintes d'une maladie chronique, affection longue durée (ALD) et personnes en situation de handicap mental.

 Betton

 lundi, mardi, jeudi, vendredi, matin et début d'après-midi (en fonction des demandes)

 07.88.51.56.81
atbetton@orange.fr

**MULTISPORT**

Office communautaire des sports (OCSAPC)

Pour qui ?

Personnes atteintes d'une maladie chronique, affection longue durée (ALD) et toute personne souhaitant débiter ou reprendre une activité sportive douce. Activités proposées : Renforcement musculaire, basket et badminton.

 Saint-Aubin-d'Aubigné

 Mardi de 13h45 à 14h45

 06.98.57.76.14

**RENFORCEMENT**

Club Sportif de Betton (CSB)

Pour qui ?

Toute personne souhaitant débiter ou reprendre une activité sportive douce. Renforcement musculaire doux.

 Betton

 Lundi de 11h à 12h et
jeudi de 10h à 11h

 csb.gymu@gmail.com

**TENNIS DE TABLE**

ACSL Tennis de table

Pour qui ?

Personnes atteintes d'une maladie chronique, affection longue durée (ALD), en situation de handicap mental ou toute personne souhaitant débiter ou reprendre une activité sportive douce.

 La Chapelle-des-Fougeretz

 Vendredi de 16h30 à 18h

 06.75.23.34.99
tdt.lcdf@yahoo.com



Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé.

CANOË-KAYAK

Club de l'île de Robinson (CKCIR)

Pour qui ?

Personnes atteintes d'un cancer ou en rémission ou atteintes d'une maladie chronique.

 Saint-Grégoire

 Mardi de 11h à 12h30

 06.07.89.31.03
infockcir@gmail.com

**YOGA SANTÉ**

ACTIVE YOGA

Pour qui ?

Personnes atteintes d'une maladie chronique ou toute personne souhaitant débiter ou reprendre une activité sportive douce.

 Feins

 Mercredi de 10h15 à 11h15

 07.49.57.49.52
philippe@activeyoga.fr

**CENTRE MEDICO-SPORTIF****PARCOURS A.P.A**

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

VIVALTO SPORT**Pour qui ?**

Toute personne atteinte d'une maladie chronique (obésité, diabète) ou d'une affection longue durée (cancer, maladies cardiaques...).

Sur prescription médicale (bilan médical réalisé par le médecin du sport du centre).

Parcours de 3 mois (pris en charge) encadré par un enseignant APA. Au terme des 3 mois abonnement mensuel possible.

 Saint-Grégoire

 Parcours 3 mois

 02.99.23.34.10
apa@vivalto-sport.com



Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé.

RESSOURCES

ATELIERS SPORT-SANTÉ

Infirmières Asalée (infirmières de santé publique) et Masseurs-Kinésithérapeutes

Les infirmières Asalée (infirmières déléguées à la Santé Publique en équipe de soins primaires) et Masseurs-Kinésithérapeutes peuvent proposer des ateliers sport-santé lorsque les patients sont suivis par les médecins de leur commune d'intervention. Si vous êtes intéressés, parlez-en à votre médecin.

MAISONS SPORT-SANTÉ

Les Maisons Sport Santé (MSS) ont pour but d'accueillir et d'orienter les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge, leur état de santé ou de fragilité.

Les Maisons Sport-Santé permettent à ce public prioritaire mais aussi à toutes les personnes qui le souhaitent d'être prises en charge et accompagnées par des professionnels de la santé et du sport afin de suivre un programme sport-santé personnalisé. Il permet de répondre à leurs besoins particuliers et ainsi de s'inscrire dans une pratique d'activité physique et sportive durable.

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

Romillé

07.72.72.09.99



Rennes

06.78.20.46.29



BRETAGNE SPORT SANTÉ

Le dispositif Bretagne Sport Santé est porté par l'Agence Régionale de Santé Bretagne (ARS). Le site internet recense les structures proposant sur le territoire des activités :

FORME SANTÉ pour les personnes sédentaires cherchant à se mettre en mouvement.

MALADIES CHRONIQUES pour les porteurs d'une maladie chronique ou affection longue durée cherchant à améliorer leur santé.



Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé.

CPTS Ile
et Flûme

≈ Merci à nos partenaires :



Soutenu par :



≈ Réalisé par la CPTS Ile et Flûme :

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) Ile et Flûme est une association loi 1901 regroupant des professionnels de santé et acteurs de santé sur le territoire au nord de Rennes (32 communes). Elle a pour objectif d'améliorer la coordination des soins, le parcours patient et la santé des habitants en facilitant l'accès aux services de santé pour la population locale.



Retrouvez toutes les informations sur :

<https://cpts-ile-et-flume.fr/>

CPTS Ile et Flûme

