



# SANTÉ *VOUS* BIEN

« LA VILLE ET SES PARTENAIRES VOUS  
AIDENT À RESTER EN FORME ! »



# La politique sport-santé de la ville de Bruges

L'objectif de la municipalité est de promouvoir et faciliter l'activité pour **tous les publics** (enfants, jeunes, adultes, seniors).

Elle met notamment en place un **Point Ressource Sport et Santé** afin d'accompagner les personnes dans leur reprise d'activité physique ou leur volonté de rester en forme. Ce point permettra également de recueillir une meilleure connaissance des sports ou activités physiques que propose la Ville et ses partenaires.

Prochainement, **un itinéraire santé dans la Ville** permettra à chacun d'identifier les parcours en libre-accès selon son besoin en mobilité.

## > Notre action

### Point ressource sport-santé

(évaluation et conseils)  
au Forum des Associations, 68 avenue de Verdun.

### Cours de Gym

 sur inscription

Gym tonic avec Alexis : les mardis à 10h15 devant la salle Majau (tout public)

Gym douce avec Benjamin : 2 séances les mardis à 9h45 ou à 10h45  
à la résidence le Sourire (seniors)

### Coach en ligne

 (conseil et accompagnement)

du lundi au vendredi au 06 89 54 57 39

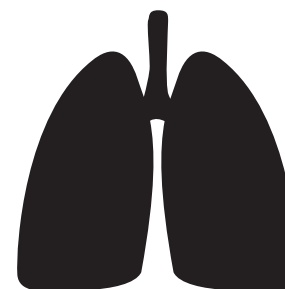
### Carnet de route sport-santé

(disponible sur demande en mairie et au Point Ressource sport-santé)

# Les enjeux pour votre santé

**30 à 60 min**

d'activité physique  
quotidienne  
améliorent les  
capacités  
cardio-vasculaires



L'activité physique quotidienne est reconnue aujourd'hui pour :

- > Participer au bien vieillir
- > Réduire les risques d'obésité, de diabète et de cancer

**7h24/jour**

temps moyen  
passé assis pour

**70%**  
de la population

Une heure de marche  
d'un bon pas, **trois fois**  
**par semaine**, permet  
d'améliorer de **12%**  
**les performances de la**  
**pompe cardiaque**

**Le sport, par les**  
**échanges qu'il suscite,**  
**favorise le lien social**  
**et participe à une**  
**forme de «bien-être»**

La pratique sportive stimule le cerveau, entretient le souffle et l'équilibre.

L'activité physique participe à la **prévention et à la guérison** des maladies chroniques **physiques et mentales**



Ne pas dépasser **90 minutes** assises d'affilée

La pratique d'activité physique adaptée réduit de 50% le risque de rechute de certains types de cancers (cancer du sein, cancer colorectal)



**Les enfants de 3 à 17 ans** passent en moyenne 3 h par jour devant des écrans. Ce temps passé assis augmente fortement la sédentarité. Il est important de proposer des alternatives à certains moments de la journée.

Depuis 40 ans, les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu **25%** de leur **capacités physiques régulières**, c'est-à-dire de leurs **capacités cardio-vasculaires**.

## C'est quoi l'activité physique ?

L'activité physique est à la portée de tous !

*légère / modérée / intense*



### > Mobilité active

Marche / vélo



### > Activités quotidiennes

Jardiner, laver les vitres, laver la vaisselle, bricoler, repasser, arroser le jardin, ...



### > Activités sportives

Tout type d'activité sportive régulière

## TESTEZ VOTRE FORME

# VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ

Test de Ricci et Gagnon

### > Déterminer votre profil : Inactif, Actif ou Très actif.

	Points					Score
A / Comportement sédentaire	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous assis par jour? (loisirs, télé, ordinateur, travail...)	+ 5h	4 à 5h	3 à 4h	2 à 3h	- de 2h	
B / Activité physique quotidienne	1	2	3	4	5	
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il?	Très légère	Légère	Modérée	Intense	Très intense	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers ? (bricolage, jardinage, ménage...)	- de 2h	3 à 4h	5 à 6h	7 à 9h	+ de 10h	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche?	- de 15min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
Combien d'étages en moyenne montez-vous à pieds chaque jour?	- de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	+ de 16	

C / Activité physique de loisir (dont sport)	1	2	3	4	5	
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non				Oui	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités physiques et /ou sportives?	1 à 2 / mois	1 / sem.	2 / sem.	3 / sem.	4 / sem.	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique?	- de 15min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
Habituellement, comment percevez-vous la difficulté de ces séances?	1 très facile	2	3	4	5 difficile	

## RÉSULTAT

Moins de 18 : Inactif      Entre 18 et 35 : Actif      Plus de 35 : Très actif

**Vous voulez améliorer votre forme?**  
Contactez-nous au Point Ressource Sport Santé.

Contact : 06.89.54.57.39

**La sédentarité**  
est le temps passé assis ou allongé pendant la période d'éveil, entre le lever et le coucher. Elle constitue l'un des tous premiers risques de décès dans le monde, première cause de mortalité à venir.

## POINT RESSOURCE SPORT SANTÉ

.....

### Missions

Orienter, informer et accompagner  
les personnes vers l'activité physique  
qui leur convient

### Contact

Forum des associations  
68 avenue de Verdun - Bruges

**Alexis Gaget et Benjamin Lataste**  
**éducateurs sportifs municipaux :**

06.89.54.57.39 / 05.56.16.48.72



**Bruges**