



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) **les vendredis de 10h à 12h**,
au Forum des Associations, 68 avenue de Verdun.

Coach en ligne

 (conseil et accompagnement)

du lundi au vendredi au 06 89 54 57 39

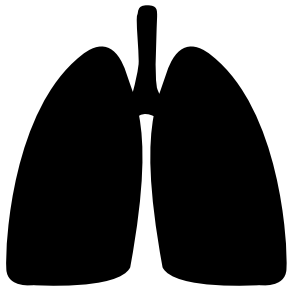
Carnet de route sport-santé

(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. L'éducatrice sportive de la Ville vous accompagnera dans la définition de vos objectifs personnels.**

Aurélié Pottier: 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

Aurélie Pottier,
éducatrice sportive municipale :
06.89.54.57.39 / 05.56.16.17.95



Bruges