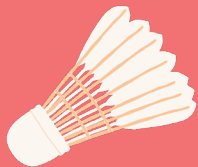


CPTS Ile
et Flûme



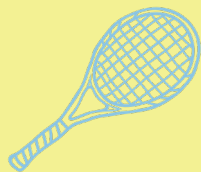
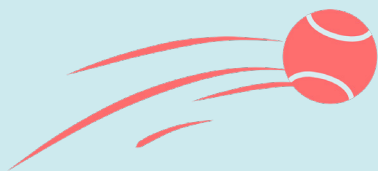
2025/2026

[RE]



M/SE EN MOUVEMENT

**POURQUOI
PAS VOUS**





ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, KEZAKO ?

POURQUOI EN PRATIQUER ?

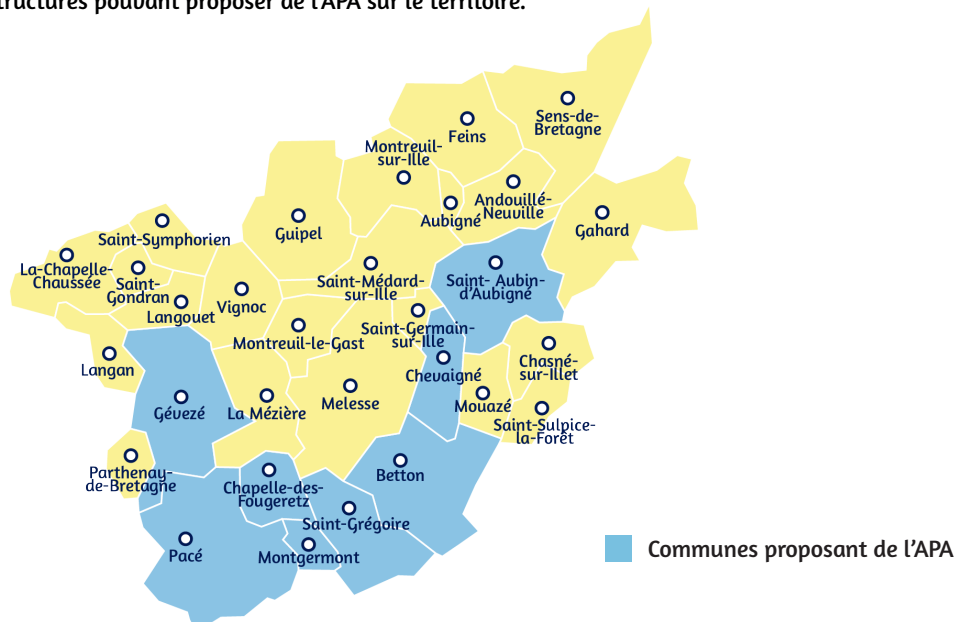
L'Activité Physique Adaptée (APA) est définie comme l'ensemble des activités physiques et sportives spécifiquement conçues pour les personnes ayant des besoins particuliers liés à une pathologie, un handicap, l'âge ou une situation de fragilité temporaire ou durable.



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.



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.

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
🕒 Jeudi de 18h à 19h
☎️ 06.32.03.03.12
mgaumont35@gmail.com



ESCRIME

Club sportif de Betton (CSB)

Pour qui ?

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

📍 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. Association affiliée à la solution RIPOSTE.

📍 Chevaigné
🕒 Vendredi de 9h30 à 11h30
☎️ 06.89.11.45.82
escrime.chevaigne@orange.fr



BADMINTON

Flûme Ile Badminton

Pour qui ?

Personnes en situation de handicap.

📍 Saint-Grégoire
🕒 Lundi de 16h30 à 18h
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. Association affiliée à la solution RIPOSTE.

📍 Saint-Grégoire
🕒 Mardi de 9h30 à 11h30
☎️ 06.81.56.19.18



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



G

STRUCTURES ASSOCIATIVES

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



MULTISPORT

Association Sportive Romillé (ASR)

Pour qui ?

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

📍 Gézé
🕒 Lundi matin de 10h00 à 11h00 et de 11h00 à 12h00. Le jeudi matin de 9h30 à 10h30, de 10h30 à 11h30 et de 11h30 à 12h30
☎️ 02.99.68.25.77



RENFORCEMENT

Club Sportif de Betton (CSB)

Pour qui ?

Toute personne souhaitant débuter 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



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



MULTISPORT

Office communautaire des sports (OCSPAC)

Pour qui ?

Personnes atteintes d'une maladie chronique, affection longue durée (ALD) et toute personne souhaitant débuter 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



TENNIS

Association Tennis Betton (ATB)

Pour qui ?

Personnes atteintes d'une 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



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.



STRUCTURES ASSOCIATIVES

TENNIS DE TABLE

ACSL Tennis de table

Pour qui ?

Personnes atteintes de la maladie de Parkinson, Alzheimer, en situation d'obésité 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



CANOË-KAYAK

Club de l'île de Robinson (CKCIR)

Pour qui ?

Personnes touchées par un cancer, atteintes de maladies chroniques ou en situation d'obésité.

Saint-Grégoire

Mardi de 11h à 12h30

06.07.89.31.03
infockcir@gmail.com



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



COLLECTIF

AQUAGYM

Collectif Activité Physique et Cancer

Pour qui ?

Le collectif encourage et soutient l'activité physique pour les patients atteints de cancer. Les moyens réunis des associations partenaires du collectif permettent aux membres de ces associations de pratiquer gratuitement les différents types d'activités physiques proposées. Retrouvez la liste de ces associations via le QR code ci-dessous.

Pour les adhérents qui le souhaitent, le collectif propose une évaluation des capacités physiques 2 fois par an et un suivi à long terme au laboratoire Mouvement Sport Santé (M2S) sur le Campus de Ker Lann à Bruz.

Saint-Grégoire

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

07.75.76.62.88
apacollectif@gmail.com



RESSOURCES

MAISON SPORT SANTÉ

La Maison Sport Santé du CHU de Rennes 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 à la pratique d'APA.

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.



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.

CRÉNEAUX D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI
		FORME ET SANTÉ - Le matin selon demandes 	
	TENNIS (ATB) - Matin, en fonction des demandes  		
9h30-10h30		ESCRIME (CSB) 9h30 à 11h30  	GYM BIEN-ÊTRE (CSB) 9h30 à 10h30 
10h30-11h30	MULTISPORT (ASR) 10h à 11h  RENFORCEMENT (CSB) 11h à 12h 		MULTISPORT (CSB) 10h30 à 11h30 
11h30-12h30			
12h30-13h30			
	TENNIS (ATB) - Début d'après-midi, en fonction des demandes  		
13h30-14h30		MULTISPORT (OCSB) 13h45 à 14h45  	
14h30-15h30			
15h30-16h30			
16h30-17h30	BADMINTON 16h30 - 18h 		
17h30-18h30			
18h30-19h30			

PRATIQUE DESTINÉE :

-  Aux personnes atteintes d'une maladie chronique, affection longue durée (ALD)
-  Aux adultes en situation de handicap
-  Aux personnes atteintes de handicap mental
-  A toute personne souhaitant débuter ou reprendre une activité sportive douce
-  Aux jeunes en situation de handicap
-  Aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson, Alzheimer ou en situation d'obésité

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 	RENFORCEMENT (CSB) 10h à 11h 	ESCRIME (CEC) 9h30-11h30 
MULTISPORT (ASR) 10h30 à 11h30 		
MULTISPORT (ASR) 11h30 à 12h30 		
TENNIS (ATB) - Début d'après-midi, en fonction des demandes  		
BADMINTON 16h30-18h 	MULTISPORT (CSB) 17h15-18h30 	TENNIS DE TABLE (ACSL) 16h30-18h  
AïKIDO 18h-19h 		

COMMUNES DE PRATIQUE :

-  Femmes atteintes d'un cancer du sein
-  Aux personnes atteintes de tout type de cancer
-  Saint-Grégoire
-  Gézé
-  Pacé
-  Saint-Aubin-d'Aubigné
-  Montgermont
-  Betton
-  Chevaigné
-  La Chapelle-des-Fougeretz

≈ 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 (30 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-ille-et-flume.fr/>

[in](#) [f](#) CPTS Ile et Flûme

