

# Réseau sport-santé BFC

## QUAND?

Fort des politiques publiques engagées au niveau national et relayées au niveau régional concernant la nécessité d'intégrer l'activité physique et sportive dans un processus d'éducation thérapeutique, le Réseau Sport Santé Franc-Comtois (RSSFC) a été créé fin 2007. En 2016 il s'étend sur la Bourgogne, le RSS BFC.

## COMMENT?

Il est composé d'acteurs institutionnels, issus du sport, de l'éducation et de la santé, mobilisés autour d'un projet commun : la promotion de la santé par l'activité physique pour tous les bourguignons et les francs-comtois.

## POURQUOI?

Le principal objectif du réseau est de sensibiliser les personnes aux bonnes pratiques du sport pour leur permettre d'améliorer leur santé en pratiquant régulièrement une activité physique.

## POUR QUI?

Cette action vise en particulier les personnes éloignées de la pratique d'activité physique (sédentaires, atteintes d'une maladie chronique, en situation de précarité...) en leur proposant le Parcours d'Accompagnement Sportif pour la Santé. Le RSSBFC forme chaque année plusieurs éducateurs sportifs pour sécuriser d'avantage cette pratique du sport-santé.

Comité régional Olympique et Sportif  
Maison régionale des sports  
3 avenue des Montboucons  
25000 BESANCON



## Coordination du dispositif PASS

Marie-Lise THIOLLET  
03.81.48.36.52 - 06.16.06.16.83  
[marie-lise.thiollet@rssbfc.fr](mailto:marie-lise.thiollet@rssbfc.fr)

## Site Internet

[www.rssfbc.fr](http://www.rssfbc.fr)

## Ce dispositif est soutenu par :



PRÉFET  
DE LA RÉGION  
BOURGOGNE-  
FRANCHE-COMTÉ

DRDJSCS  
Direction régionale  
et départementale  
de la jeunesse, des sports  
et de la cohésion sociale

# Pour votre santé passez à l'action

*Le réseau sport-santé de  
Bourgogne Franche-Comté  
vous accompagne dans votre  
reprise d'activité physique*

# Parcours d' Accompagnement Sportif pour la Santé



Réseau Sport Santé Bourgogne Franche Comté

## Pourquoi pratiquer une activité physique?

### L'activité physique permet de réduire l'apparition de maladies et de facteurs de risques :

- affections cardiaques
- accident vasculaire cérébral
- cancers du côlon, du sein ou de la prostate et d'autres types de cancers
- taux élevé de cholestérol et de tri glycérides (gras)
- hypertension artérielle
- taux de sucre élevé
- diabète de type 2
- ostéoporose (diminution de la densité osseuse)
- douleur et fatigue
- arthrite et arthrose
- dépression et anxiété

### D'autres bienfaits sont aussi associés à l'activité physique et à l'exercice, notamment :

- meilleure estime de soi
- renforcement du système immunitaire
- meilleure posture et meilleur équilibre
- fréquence moindre des chutes accidentelles
- meilleures habitudes de sommeil
- niveau accru de lipoprotéines de haute densité (HDL ou « bon » cholestérol)
- meilleur potentiel d'atteindre et de conserver un poids santé en brûlant les calories
- meilleur fonctionnement du système nerveux (des neurones).

# Parcours d'accompagnement sportif pour la santé (PASS)

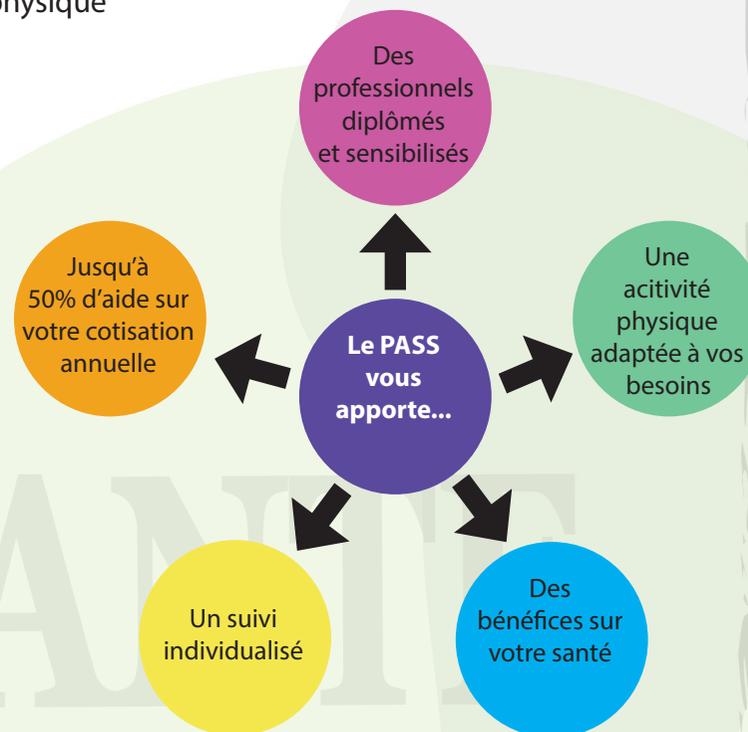
Le PASS consiste à proposer des activités physiques et sportives à des patients atteints de certaines pathologies chroniques (surpoids-obésité, diabète, pathologies cardiovasculaires, pulmonaires, cancers...), pour lesquelles la pratique sportive peut apporter un bénéfice pour leur santé.

**1-** L'entrée dans le dispositif est à l'initiative du patient et de son prescripteur (médecins, kinésithérapeutes, infirmières...) qui l'oriente vers le RSSBFC.

**2-** La coordinatrice\* s'entretient avec la personne et l'oriente vers l'activité la mieux adaptée à ses goûts, à son lieu d'habitation et surtout à sa condition physique grâce à un certificat médical.

**3-** L'activité proposée est encadrée par des professeurs d'activités physiques adaptées ou des éducateurs sportifs (diplômés d'État) sensibilisés aux maladies chroniques par le réseau sport-santé.

**4-** Des tests de la condition physique sont réalisés tous les trimestres pour évaluer les bénéfices de l'APS.



\* Contact au dos