

Le centre de médecine du sport

Le centre de médecine du sport de Brest s'adresse à tous les pratiquants d'activités physiques et sportives de la métropole.



Covid-19 : Agissons contre la propagation du virus

Tous les équipements et espaces sportifs sont fermés aux activités associatives et individuelles : stades, gymnases, piscines.

A partir du 16 janvier :

- > Les activités en intérieur (publics mineurs) ne sont plus autorisées.
- > Les équipements extérieurs ferment à 17h30 pour permettre le retour des pratiquants à domicile avant 18h.
- > Les piscines sont fermées.

Les centres nautiques sont fermés, mais les activités nautiques et de plaisance sont autorisées.

Les skateparks et circuits sportifs de plein air sont ouverts.



En savoir + : **Restons mobilisés face au Covid-19**
Consulter **[les questions les plus fréquemment posées](#)**

Le reprise d'une activité sportive dans le cadre de la crise sanitaire

L'interruption prolongée de la pratique sportive entraîne un déconditionnement important et rapide des athlètes. Ceci nécessite non seulement l'entretien des qualités d'endurance durant cette période, mais également la réalisation d'exercice de Préparation Physique Préventive (PPP) par un « entraînement neuromusculaire fonctionnel » à raison de trois fois par semaine et poursuivi lors de la phase initiale de reprise.

Le contexte sanitaire lié à la COVID-19 impose également des précautions médicales lors de la pratique, ces conseils sont détaillés dans un guide pratique. Le travail de « PPP » vise à réduire le risque important d'apparition ou de récurrence de blessure à la reprise et des exercices sont proposés en 2^e partie du document.

▫ **COVID-19, GUIDE**

Quelle préparation physique préventive pendant une interruption sportive...

décembre 2020

Ce guide présente aux sportifs, quel que soit leur niveau de pratique, la réalisation de trois séances de Préparation physique préventive par semaine, dès l'âge de 14-15 ans, avant la reprise des sports collectifs afin de réduire le risque de blessure.

∨ **TÉLÉCHARGER (1,00MO)**

Horaires du centre de médecine du sport :

Consultations uniquement sur rendez-vous à prendre par téléphone ou à l'accueil. Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

Pourquoi faire ?

- > Visite médicale de non contre-indication (VMNCI) préalable à la délivrance d'un certificat en vue de l'obtention d'une licence pour la pratique d'une activité physique ou d'un sport (en compétition)
- > Suivi médical réglementaire imposé aux athlètes figurant sur les listes de haut niveau ou espoir
- > Suivi de l'entraînement (à la demande des athlètes et de leur encadrement) dans la structure ou sur le terrain avec l'aide d'outils spécifiques adaptés
- > Visite médicale de non contre-indication pour les sports à risque : plongée, parachutisme, alpinisme, sports de combat...
- > Formation de cadres techniques, de stagiaires (médicaux ou paramédicaux)
- > Information sur différents thèmes en lien avec la médecine du sport

Par qui ?

- > Des médecins titulaires d'un diplôme de médecine du sport (+ agrément plongée et parachutisme)
- > Des infirmières

- Des intervenants
- > Une conseillère médico-sportive

Contact

Centre de Médecine du sport de Brest métropole

26 rue Camille-Desmoulins
29200 Brest

☎ 02 98 33 53 40

@ cms@brest-metropole.fr

Dernière mise à jour le : **18 décembre 2020**



HÔTEL DE METROPOLE

24, rue Coat-ar-Guéven - CS 73826
29238 BREST CEDEX 2
Tel. : 02 98 33 50 50
www.brest.fr

Accueil téléphonique :

02 98 33 50 50

Lundi au Vendredi : 8h-18h

Samedi : 8h30-12h30

HOTEL DE VILLE DE BREST

2, rue Frézier - CS 63834
29238 Brest cedex 2
Tel. : 02 98 00 80 80
www.brest.fr

Accueil téléphonique :

02 98 00 80 80

Lundi au Vendredi : 8h-18h

Samedi : 8h30-12h30