

L' ESSENTIEL DE L'EXERCICE 2025



BREST SPORT SANTÉ

QUAND LE SPORT DEVIENT UNE THÉRAPIE



SOMMAIRE

- 1** Le projet associatif p4
- 2** Les bénéficiaires p7
- 3** Le modèle socio-économique p11
- 4** Le bilan simplifié p18
- 5** Les partenaires p19
- 6** Évaluation des actions p20
- 7** Nos objectifs de développement p22
- 8** Conclusion p24



BREST SPORT SANTÉ
QUAND LE SPORT DEVIENT UNE THÉRAPIE





ÉDITO DE FRANÇOISE ABIVEN Présidente de Brest Sport Santé

“Notre belle association Brest Sport Santé a bientôt 5 années d’existence et le chemin qu’elle a parcouru est immense !

En 2025, le cap de 200 adhérents a été franchi. L’association rémunère deux équivalents temps plein (éducateurs sportifs et chargé de développement). Elle propose actuellement 20 séances d’ATM® (Ancrage Thérapeutique par le Mouvement). Elle a essaimé son action sur le territoire avec l’ouverture d’un créneau de cours sur la commune de Dirinon. Elle est reconnue par les professionnels de santé et bénéficie de la confiance de ses partenaires privés ou publics. Elle a su se développer, en diversifiant ses ressources via des appels à projets.

Le mouvement fait partie de l’ADN de l’association et son ancrage thérapeutique n’est plus à démontrer, pour nous, adhérents. Nous réalisons à quel point nos séances d’ATM® hebdomadaires font partie intégrante de nos vies. Nous en mesurons, chaque jour, les effets dans notre quotidien. Ce mouvement, je le retrouve également dans la vie de l’association. Anne-Soizic et Mélina fourmillent d’idées, de propositions, et nous invitent en permanence à nous dépasser. Notre petit groupe d’intelligence collective se mobilise, avec le plaisir de travailler ensemble. Nos adhérents répondent toujours présents quand il s’agit d’une séance d’ATM® commune pour fêter la chandeleur avec la traditionnelle tombola de Régine, rechercher les œufs de Pâques, fêter les grandes vacances...

En 2026, nous avons un autre challenge à relever. La salle qui nous accueille et nous soutient (merci infiniment à CrossFit Brest) va s’agrandir. Nous bénéficierons ainsi d’un espace plus grand à notre disposition et la possibilité de proposer, entre autres, des créneaux d’ATM® supplémentaires. Logiquement, en contrepartie, nos charges seront plus lourdes et il faudra les compenser.

Notre modèle associatif est, et doit rester, ancré sur nos principes fondateurs, à savoir : garantir, au plus grand nombre de bénéficiaires, l’égalité d’accès à nos séances d’ATM® ; limiter, autant que possible, les freins financiers pour les personnes fragilisées ; soutenir les bénéficiaires inscrits dans un parcours de soin ; fidéliser nos adhérents.

Afin de rester dans l’épure de notre modèle, nous aurons donc, à nous mobilier, encore plus, dans la recherche de financements publics et surtout de financeurs privés via les dons, les legs, et de nouveaux mécènes.

Le mouvement, c’est la vie ALORS VIVONS !”

Brest Sport Santé une association qui porte un projet d'intérêt général.

Elle s'inscrit pleinement dans une démarche d'intérêt général, en plaçant la santé, l'accessibilité et le bien-être au cœur de son action.

À travers le développement de l'activité physique adaptée, l'association répond à des enjeux majeurs de santé publique : lutte contre la sédentarité, prévention des maladies chroniques physique et mentale, maintien de l'autonomie et renforcement du lien social.

Son action vise prioritairement à accompagner des publics parfois éloignés de la pratique sportive, en proposant un encadrement sécurisé, individualisé et accessible financièrement. Au-delà de la pratique sportive, l'association porte un véritable projet social, favorisant l'inclusion, la solidarité et le mieux-être des personnes. Elle participe ainsi à une dynamique collective, en lien avec les acteurs locaux, au service de l'intérêt général.

Par son engagement quotidien, Brest Sport Santé affirme son rôle d'acteur de proximité, œuvrant pour une société plus inclusive, plus solidaire et tournée vers le mouvement.

**LE MOUVEMENT AU
CŒUR DE LA SANTÉ,
L'HUMAIN AU CŒUR
DE NOS ACTIONS**



BREST SPORT SANTÉ un ANCRAGE territorial solide

En 2025, Brest Sport Santé a poursuivi et renforcé son ancrage territorial sur le bassin brestois, affirmant ainsi, son rôle d'acteur incontournable du sport-santé de proximité.

Implantée à Gouesnou, drainant des adhérents de tout le bassin brestois, l'association s'inscrit pleinement dans la dynamique locale de prévention et de promotion de la santé. Par son action quotidienne, elle contribue à répondre aux enjeux de santé publique identifiés sur le territoire : lutte contre la sédentarité, accompagnement de malades chroniques, prévention de la perte d'autonomie et maintien du lien social.

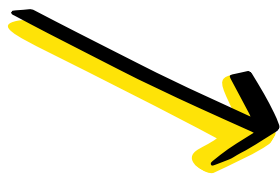
Un travail partenarial structurant

En 2025, l'ancrage territorial de Brest Sport Santé s'est également traduit par le renforcement des coopérations avec les acteurs locaux :

- professionnels de santé (médecins généralistes, spécialistes, kinésithérapeutes),
- structures médico-sociales,
- établissements hospitaliers du territoire,
- associations locales,
- collectivités territoriales.

Ces collaborations facilitent l'orientation des publics vers les dispositifs de sport sur ordonnance et garantissent un accompagnement cohérent, sécurisé et inscrit dans la durée.





LE PERFECTIONNEMENT LA PROFESSIONNALISATION DE LA MÉTHODE ATM®

Brest Sport Santé a poursuivi son engagement dans le perfectionnement et la structuration professionnelle de sa méthode ATM® afin de garantir un accompagnement toujours plus rigoureux, sécurisé et adapté aux besoins des publics.

Tout au long de l'année, Anne-Soizic Guion travaille à consolider les fondements pédagogiques et méthodologiques de la méthode, en veillant à :

- formaliser davantage les protocoles d'intervention,
- harmoniser les pratiques entre les éducateurs sportifs,
- renforcer les outils d'évaluation des bénéficiaires,
- structurer le suivi individualisé des parcours.

Cette démarche s'inscrit dans une logique d'amélioration continue, avec pour objectif d'assurer une qualité d'encadrement optimale et mesurable.

La professionnalisation d'ATM® s'est également traduite par :

- des temps de formation continue des encadrants,
- des échanges de pratiques internes,
- un travail d'analyse des retours d'expérience terrain,
- l'actualisation des contenus pédagogiques.

Cette montée en compétences permet d'adapter en permanence la méthode ATM® aux évolutions des connaissances en matière d'activité physique adaptée et de prévention de la santé.

En consolidant sa méthode ATM®, Brest Sport Santé affirme sa volonté de proposer une approche structurée, encadrée et adaptée.

La théorisation d'ATM® engagée en 2025 constitue un levier stratégique pour le développement futur de l'association et son essaimage.

Un manifeste est en cours de rédaction afin de sécuriser, développer, encadrer la méthode ATM®



Les bénéficiaires

L'année 2025 marque une étape importante dans le développement de Brest Sport Santé, avec le franchissement symbolique des :



C'est

Une marque de confiance accordée par nos adhérents historiques, actuels et futurs.

Une marque de confiance accordée par les professionnels de santé.

La pertinence du projet associatif.

La reconnaissance du travail mené par l'équipe.

Le besoin réel d'activité physique adaptée sur le territoire.



C'est

200 parcours de vie.
200 histoires de santé.

200 engagements personnels vers une amélioration durable du bien-être physique et mental.

20h



Cette progression traduit :

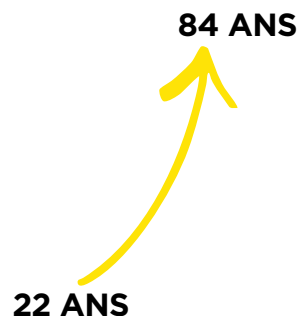
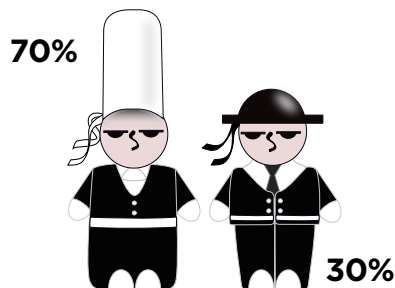
- une réponse effective aux besoins et à la demande,
- une montée en puissance de la méthode ATM®,
- une capacité organisationnelle consolidée.
- une dynamique collective

Atteindre 20 heures hebdomadaires représente un véritable changement d'échelle pour l'association, confirmant son ancrage territorial et sa capacité à répondre aux besoins croissants des bénéficiaires.

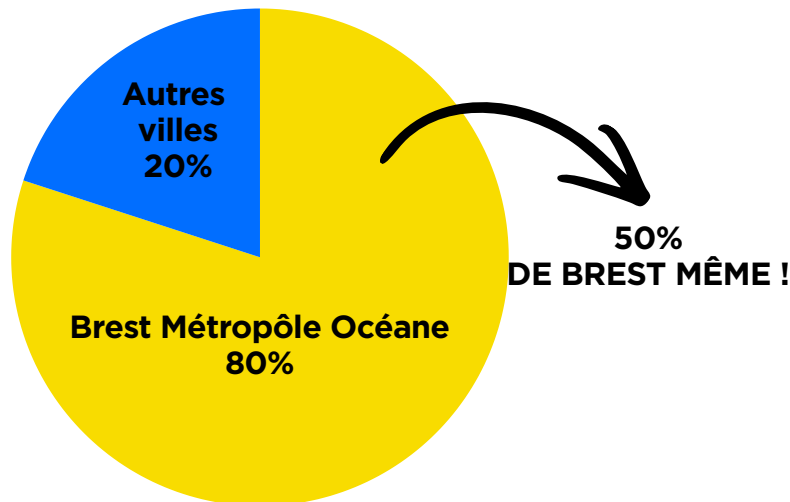
Ces deux caps symboliques sont le fruit :

- de l'engagement des éducateurs sportifs,
- de l'implication des bénévoles,
- de la confiance des partenaires,
- et surtout de la fidélité des adhérents.

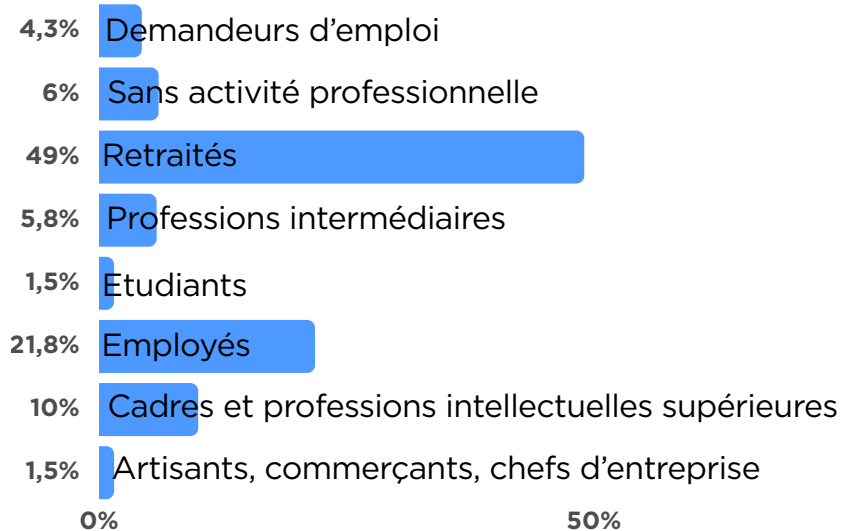
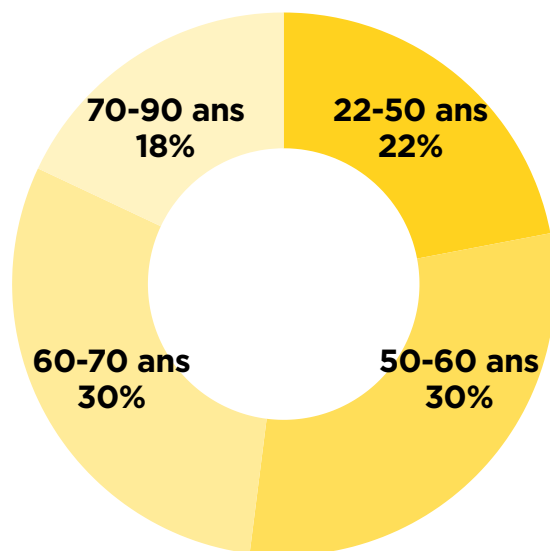
L'année 2025 confirme ainsi la dynamique de croissance maîtrisée de Brest Sport Santé, alliant développement et exigence.



Provenance des adhérents



Répartition par classe d'âge



Catégories socio-professionnelles

À Brest Sport Santé, **le choix a été fait de ne pas segmenter les groupes en fonction des pathologies**. L'association se veut avant tout un lieu d'inclusion, où se côtoient et se rencontrent des publics d'horizons très variés. Hommes, femmes, de tous âges, issus de catégories socio-professionnelles différentes, chacun trouve sa place au sein des séances. Cette mixité fait la richesse de l'association et contribue pleinement à la dynamique collective.

Certains ne reculent devant rien pour venir bouger : kilomètres après kilomètres, les adhérents n'hésitent pas à faire la route depuis Plougonvelin, Plouguerneau ou encore Plouneventer... preuve, s'il en fallait, que l'activité physique adaptée peut être plus forte que les kilomètres (et parfois même que la météo bretonne !).

Cette diversité est également renforcée par le partenariat avec CrossFit Brest et ses athlètes, qui participent à créer des passerelles entre différents publics et pratiques.

À Brest Sport Santé, c'est bien plus qu'une activité physique qui se joue : c'est un espace de rencontre, de partage et de dépassement, où la diversité s'exprime pleinement... grâce au mouvement.

Les Activités

Le mouvement par la découverte d'autres activités.

Brest Sport Santé a enrichi son offre d'activités en proposant des actions ponctuelles et événements fédérateurs, venant compléter les séances régulières d'ATM®. Ces initiatives ont permis de diversifier les pratiques, de renforcer la cohésion du groupe et d'ouvrir les bénéficiaires à de nouvelles expériences sportives adaptées.

Initiation Paddle : 3 séances exceptionnelles

Grâce au soutien du SNRK et de GAN Assurances, trois séances d'initiation au paddle ont été organisées au Relecq Kerhuon.

Ces temps forts ont permis aux adhérents :

- de découvrir une activité nautique accessible et adaptée,
- de travailler l'équilibre et le renforcement musculaire en douceur,
- de sortir du cadre habituel des séances en salle,
- de vivre un moment convivial en extérieur.



Une séance collective spécifique a été organisée autour d'une initiation au **Rugby Santé**, en partenariat avec le Plouzané PAC Rugby.

Cette découverte a permis :

- d'aborder le rugby sous une forme adaptée et sécurisée,
- de travailler la coordination et la mobilité,
- de déconstruire certaines appréhensions liées à cette discipline.

Ces actions illustrent la capacité de Brest Sport Santé à mobiliser des partenaires locaux pour proposer des expériences originales, sécurisées et adaptées aux capacités de chacun.

Cela favorise :

- les échanges entre adhérents de différents créneaux,
- le renforcement du lien social,
- le sentiment d'appartenance à l'association.

Au-delà de l'activité physique, Brest Sport Santé affirme ainsi sa dimension humaine et sociale.



1001 € récoltés

Brest Sport Santé s'est engagé pour Octobre Rose.

À cette occasion, une semaine spéciale a été organisée autour :

- de séances adaptées thématiques,
- de temps d'échange et de sensibilisation,
- d'un renforcement du message de prévention par l'activité physique.

Ces temps forts ont permis de rappeler le rôle fondamental de l'activité physique dans :

- la prévention des récurrences,
- l'amélioration de la qualité de vie,
- la lutte contre la fatigue liée aux traitements,
- le maintien du moral et du lien social.

Brest Sport Santé a également souhaité mettre en avant une association locale engagée : Respire et Bouge Pays Brest et Morlaix.

Cette association œuvre auprès de personnes atteintes de maladies respiratoires, avec pour mission principale d'améliorer la qualité de vie des bénéficiaires en favorisant le maintien d'une activité physique régulière et le lien social.

Cette mise en lumière s'inscrit dans une volonté partagée de valoriser les initiatives locales engagées en faveur de la santé et de renforcer les synergies entre acteurs du territoire.

La mobilisation des adhérents a été particulièrement forte, témoignant de l'importance de ces actions collectives et solidaires.

Cette semaine Octobre Rose 2025 restera un moment marquant de l'année, illustrant l'engagement citoyen et sanitaire de Brest Sport Santé sur son territoire.

**500 €
reversés à
Respire et
Bouge**



En 2025, Brest Sport Santé a fait le choix de maintenir l'intégralité de ses tarifs, malgré un contexte économique marqué par l'augmentation des coûts de fonctionnement (charges, matériel, frais logistiques).

Cette décision stratégique s'inscrit pleinement dans l'ADN de l'association : permettre au plus grand nombre d'accéder à une activité physique adaptée, encadrée par des professionnels qualifiés, sans que le coût ne constitue un frein.

Une volonté affirmée d'accessibilité.

Le maintien des tarifs en 2025 répond à plusieurs objectifs :

- garantir l'égalité d'accès à l'activité physique adaptée,
- limiter les freins financiers pour les publics fragilisés,
- soutenir les bénéficiaires inscrits dans un parcours de soin,
- préserver la fidélisation des adhérents.

Brest Sport Santé défend un modèle solidaire associatif qui privilégie l'impact social à la rentabilité économique.

Le tarif horaire d'une séance proposée par Brest Sport Santé reste cohérent au regard des offres des associations existantes sur le territoire brestois.

1 séance semaine : 33 € / mois
2 séances semaine : 42 € / mois
3 séances semaine : 53 € / mois

Adhésion 40 € la première
année ensuite 10 €

C'est sans engagement
et ouvert toute l'année !!!

Réflexion sur une évolution du modèle tarifaire : un travail engagé fin 2025

Depuis la fin de l'année 2025, le groupe d'intelligence collective s'est mobilisé afin de réfléchir à l'évolution du modèle tarifaire de Brest Sport Santé vers un dispositif encore plus équitable et solidaire.

Les réflexions ont porté sur deux axes principaux :

- la mise en place d'une tarification modulée en fonction du coefficient fiscal d'imposition,
- la création d'une caisse de solidarité destinée à accompagner les adhérents rencontrant des difficultés financières ponctuelles.

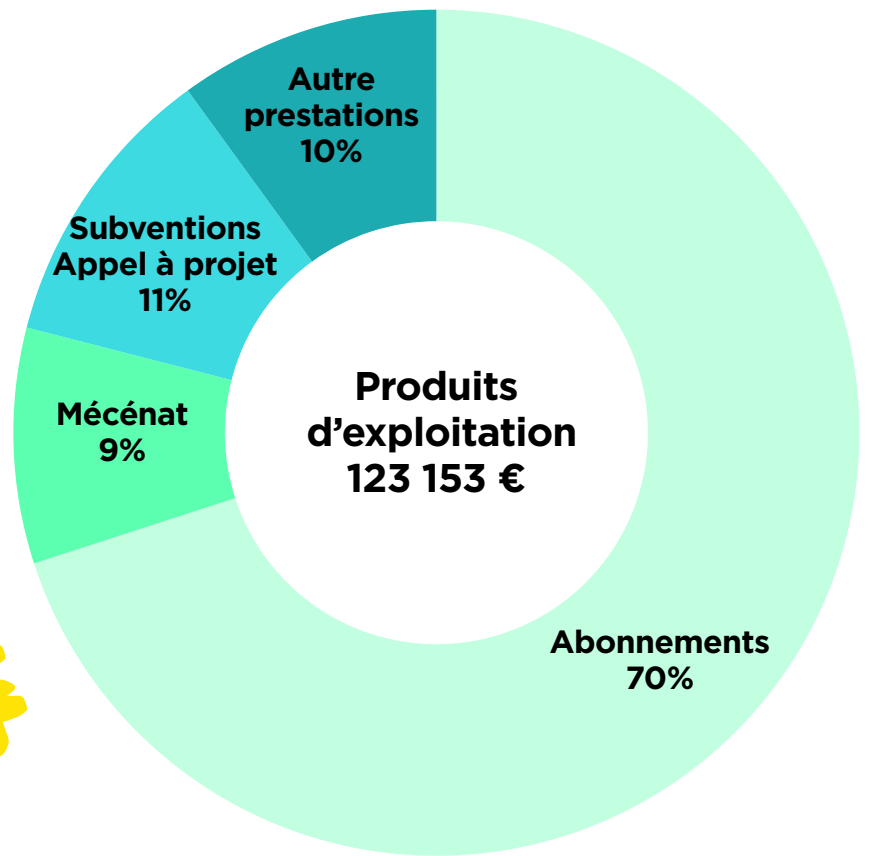
Ce chantier stratégique a nécessité de nombreuses heures de travail, d'analyse et d'échanges. Il a impliqué une étude approfondie des impacts financiers, administratifs et organisationnels pour l'association, ainsi qu'une réflexion éthique sur les valeurs d'accessibilité et de justice sociale portées par Brest Sport Santé.

L'objectif est double :

- renforcer l'équité d'accès aux activités,
- consolider un modèle socio-économique responsable et solidaire.

Le compte rendu détaillé des travaux sera présenté lors de l'Assemblée Générale de mai 2026. Les propositions feront l'objet d'un débat et seront soumises au vote des adhérents.

Cette démarche illustre la volonté de l'association d'adapter son fonctionnement aux réalités sociales du territoire, tout en construisant collectivement les orientations structurantes pour son avenir.



Les produits d'exploitation
(+47,72%) vs 2024

Les abonnements représentent 70% des produits d'exploitation de l'association.

Ils ne sont pas suffisants pour couvrir l'ensemble de nos charges.

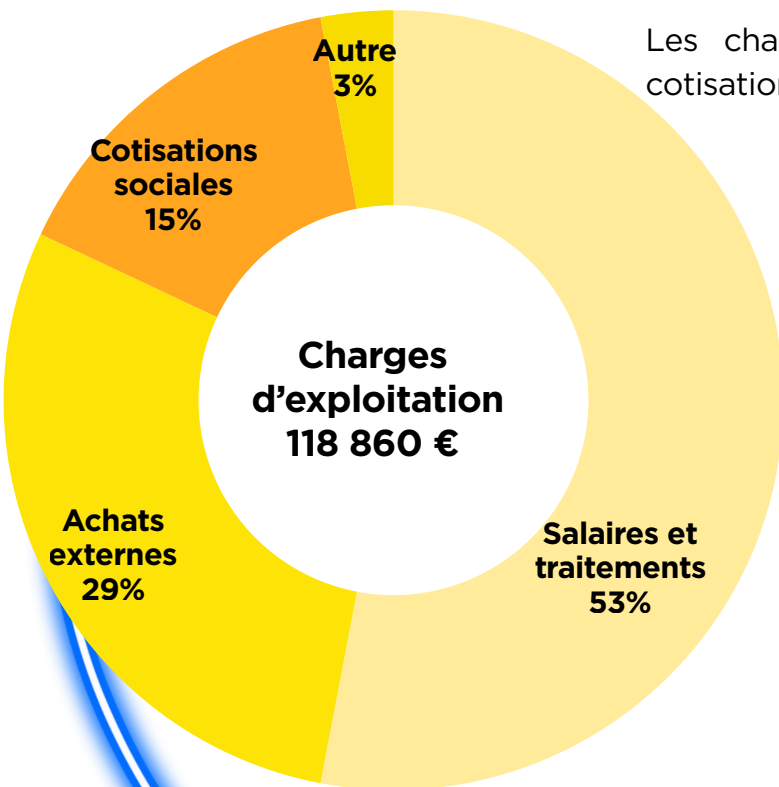
Ils sont complétés par :

- des contributions de mécènes et donateurs,
- des subventions publiques,
- des ventes de prestations .

L'obtention de ses produits complémentaires ne doit rien au hasard. C'est le résultat du travail sans relâche d'Anne-Soïzic et Mélina pour faire connaître l'association, répondre aux appels à projets et monter des dossiers de subvention. Elles bénéficient, pour cela, de l'appui indéfectible de notre groupe d'intelligence collective et sa dizaine d'adhérents particulièrement motivés.

Nous avons fait le choix en 2025 de ne pas augmenter le tarif des abonnements. L'activité physique, notamment la méthode ATM®, constitue une thérapie non médicamenteuse. Notre souhait est de limiter autant que possible son impact financier, notamment vis-à-vis de nos adhérents les plus fragiles financièrement pour la rendre accessible au plus grand nombre.

Les charges d'exploitation (+44.18%) vs 2024

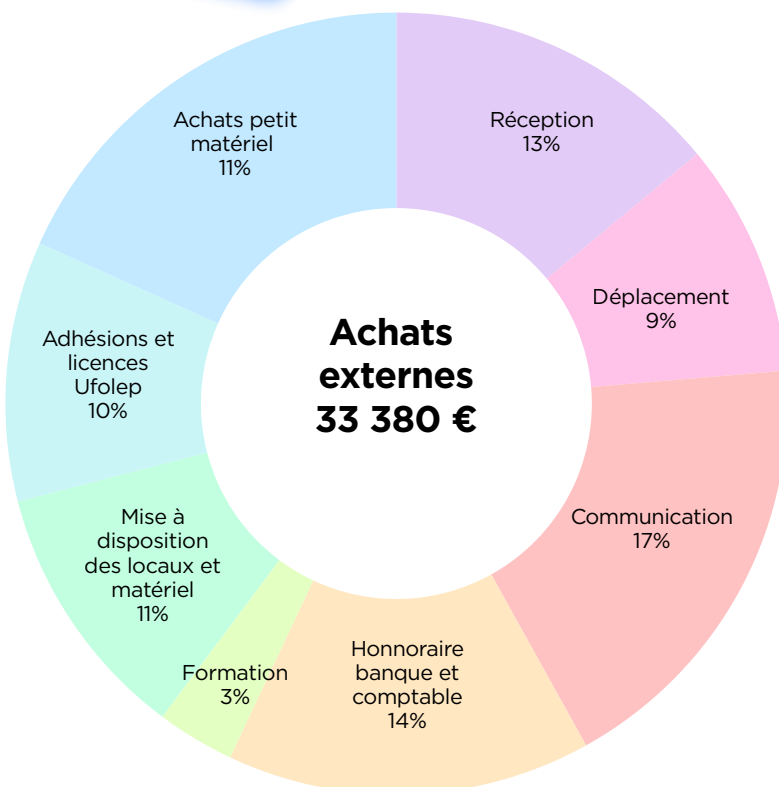


Les charges salariales de l'association ainsi que les cotisations sociales constituent 68% de nos charges.

Elles ont logiquement augmenté en 2025, à hauteur de 69% pour les salaires et plus de 73% pour les cotisations sociales. Ces charges supplémentaires sont directement liées à l'embauche, à temps partiel et sous contrat à durée déterminé, d'une éducatrice APA (20h hebdomadaires) à partir de février 2025.

Les 29% de charges complémentaires sont issus des divers achats et charges externes, liés à la vie de l'association (achats de petits matériels, et frais de fonctionnement). Celles-ci ont évolué de 21% par rapport à 2024. Le détail est précisé ci-dessous.

Charges externes :



L'achat de petits matériels adaptés (petites boîtes, ballons, dumbbllle, kettlebell...) : 4 700 €.

Les dépenses liées à la communication (vidéo, affiches, réseaux sociaux...) sont de 5 500 €.

Les dépenses pour les réceptions organisées dans le cadre de rencontres conviviales proposées à nos adhérents (apéritif à Noël, apéritif de l'Assemblée Générale, crêpes de la chandeleur, œufs de Pâques, etc) sont de 4 300 €.

Le taux de mise à disposition des locaux au profit de l'association par CrossFit Brest, depuis novembre 2024, est de 3 600 €.

Brest Sport Santé a consolidé son modèle économique en s'appuyant sur une diversification de ses sources de financement.

L'association a pu bénéficier du soutien de plusieurs dispositifs de financements publics, parmi lesquels :

**Agence Nationale du Sport (ANS) et UFOLEP,
Département du Finistère,
Fonds pour le développement de la vie associative.**



Ces appuis institutionnels témoignent de la reconnaissance du projet porté par Brest Sport Santé et de son utilité sociale sur le territoire.

Par ailleurs, l'association a également pu compter sur des soutiens complémentaires précieux, notamment à travers des dispositifs de solidarité mis en œuvre par le Crédit Mutuel Arkéa, contribuant à renforcer notre capacité d'action.

Cette diversification des ressources permet à Brest Sport Santé de :

- consolider sa stabilité financière,
- développer de nouvelles actions,
- maintenir une offre accessible au plus grand nombre,
- investir dans la qualité des accompagnements proposés.

Elle constitue un levier essentiel pour soutenir la croissance de l'association tout en respectant ses valeurs sociales.

Au-delà de l'aspect financier, ces soutiens traduisent une véritable reconnaissance du rôle de Brest Sport Santé comme acteur local de santé publique, engagé dans la prévention et l'accompagnement des publics.

Ils viennent conforter la légitimité de l'association dans son développement et encourager la poursuite de ses actions au service des habitants.

765 €
Tombola
100% asso

2 000 €
Défi territoire
d'initiative



Le rôle essentiel des mécènes

Brest Sport Santé ne serait rien sans le soutien précieux de ses mécènes. En 2025, ce sont 11 600 € qui ont été collectés, soit 9% des produits d'exploitation de l'association. Au-delà de leur contribution financière, ces engagements témoignent d'une véritable confiance dans le projet porté par Brest Sport Santé et dans son utilité sociale sur le territoire.

Nous tenons à leur adresser nos plus sincères remerciements pour leur soutien et leur fidélité. Leur engagement permet à l'association de poursuivre et de développer ses actions, en restant fidèle à sa mission d'intérêt général. C'est grâce à eux que Brest Sport Santé peut continuer à rendre l'activité physique accessible au plus grand nombre, et, chaque jour, remettre du mouvement dans la vie de ses adhérents.



La concrétisation d'un projet innovant avec le CHU de Brest. La fin d'année 2025 a été marquée par la concrétisation d'un beau projet mené en partenariat avec le CHU de Brest : « La semaine de la nuit ».

Ce projet s'adressait spécifiquement aux personnels de nuit intervenant sur les sites de la Cavale Blanche et de Morvan, confrontés à des contraintes physiques et rythmiques particulières. L'objectif était de proposer des outils simples et adaptés à leur quotidien professionnel, à travers :

- une routine articulaire à réaliser avant la prise de poste,
- un temps de retour au calme en fin de service.



Ces propositions visent à prévenir les tensions physiques, favoriser la récupération et améliorer le bien-être global des professionnels.

Ce projet illustre la capacité de Brest Sport Santé à adapter son expertise à des publics spécifiques et à intervenir au cœur même des environnements de travail, en lien étroit avec les acteurs de santé du territoire.



En mai, Brest Sport Santé a organisé sa toute première vente aux enchères, un événement à la fois original, convivial et solidaire.

Cette initiative a permis de récolter la somme de 2 600 €, contribuant ainsi au financement des actions de l'association. Les lots proposés ont été généreusement offerts, témoignant d'un bel élan de solidarité autour du projet. L'association tient à adresser ses sincères remerciements au Stade Brestois 29, au Brest Bretagne Handball, aux Albatros de Brest, ainsi qu'à l'ensemble des partenaires et contributeurs ayant permis la réussite de cet événement.

Au-delà de l'aspect financier, cette vente aux enchères a constitué un moment fort de partage et de mobilisation, renforçant les liens entre l'association, ses partenaires et son public.

Une première édition réussie, qui ouvre la voie à de futures initiatives du même type.

La mobilisation bénévole

Le bureau de Brest Sport Santé reste, en 2025, porté par son trio de choc : Martine (secrétaire), Lydie (trésorière) et Françoise (présidente), et il s'appuie sur son fidèle groupe d'intelligence collective.

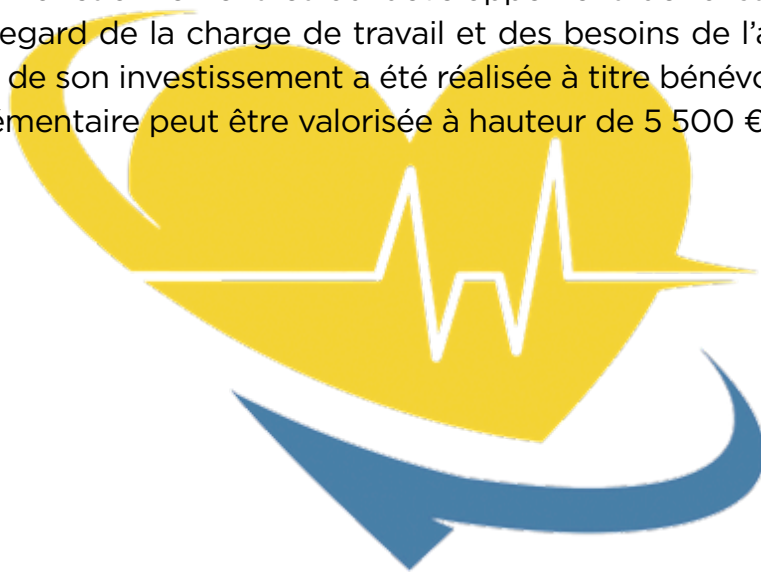
Ensemble, ils font preuve d'une implication sans faille, contribuant activement à la structuration, au pilotage et au développement de l'association.

Leur engagement constant, leur complémentarité et leur attachement au projet associatif constituent un véritable socle pour Brest Sport Santé. Ils participent pleinement à la stabilité et à la dynamique de la structure, en portant ses valeurs avec conviction et détermination.

Fin 2025, le groupe d'intelligence collective de Brest Sport Santé s'est étoffé avec l'arrivée de plusieurs adhérents, apportant avec eux idées, énergie et envie de s'investir dans le projet associatif. Le groupe se réunit régulièrement afin de faire avancer des réflexions de fond sur le développement de l'association, tout en portant également des initiatives plus conviviales et fédératrices. Cette dynamique collective renforce la capacité d'innovation de Brest Sport Santé et témoigne d'une volonté partagée de faire évoluer le projet, dans un esprit à la fois structuré et ouvert. L'ensemble de ces temps d'engagement bénévole représente environ 100h.

Brest Sport Santé s'est également illustré par une implication dépassant le cadre strict des missions salariées. Méлина, salariée de l'association à hauteur de 15 heures hebdomadaires, a largement contribué au fonctionnement et au développement de la structure au-delà de son temps contractuel. Au regard de la charge de travail et des besoins de l'association, il est estimé qu'une part significative de son investissement a été réalisée à titre bénévole.

Cette implication supplémentaire peut être valorisée à hauteur de 5 500 € brut.



4

Bilan simplifié

BILAN ACTIF		2025	2024
I. Actif immobilisé (net)			
immobilisations corporelles		5 750 €	7 157 €
immobilisations financières		15 €	15 €
Total actif immobilisé (net)		5 765 €	7 172 €
II. Actif circulant			
stocks		- €	- €
créances		- €	- €
trésorerie		52 805 €	43 764 €
Total actif circulant (net)		52 805 €	43 764 €
BILAN PASSIF		TOTAL ACTIF	58 570 €
I. Fonds propres			50 937 €
report à nouveau	39 737 €	34 546 €	
résultats de l'exercice précédent (exédent ou déficit)	9 617 €	5 192 €	
Total fonds propres	49 354 €	39 737 €	
Dettes			
dettes fournisseurs	2 489 €	2 637 €	
dettes fiscales et sociales	6 727 €	8 562 €	
Total dettes	9 216 €	11 199 €	
TOTAL PASSIF	58 570 €	50 937 €	

Il est important de rappeler que la bonne santé financière actuelle de l'association, notamment sa provision de trésorerie hérite de la mobilisation bénévole de l'éducatrice médico-sportive, pendant les 2 premières années d'existence de l'association. Anne-Soïzic Guion est devenue salariée de l'association en septembre 2023. L'association a pu, ainsi, investir dans son développement et dégager de la trésorerie que nous continuons à préserver du fait d'une gestion saine et raisonnable.

Notre challenge, pour 2025, était de passer à 2 ETP. L'embauche effective de notre chargée de développement (15h hebdomadaire) a été concrétisée en fin d'année. Ce challenge sera par conséquent à relever en 2026, sur l'ensemble de l'exercice.

Ils parlent de nous

“Depuis maintenant cinq ans, nous sommes fiers, chez CrossFit Brest, d’accompagner l’association Brest Sport Santé dans son développement. Mettre nos locaux et notre matériel à disposition s’inscrit pleinement dans notre vision : faire du sport un levier accessible de santé et de bien-être pour tous.

Au fil des années, nous avons vu l’association grandir, se structurer et concrétiser de très beaux projets au service de ses adhérents. Cette évolution est une réelle source de satisfaction et renforce notre engagement à leurs côtés.

Au-delà des installations, ce partenariat repose avant tout sur des valeurs communes : l’entraide, l’inclusion et la conviction que l’activité physique encadrée peut transformer durablement les parcours de vie. Nous sommes heureux de contribuer, à notre échelle, à cette dynamique positive et de participer à offrir un cadre de pratique de qualité.”



Pierre Yves Bodet
Gérant Crossfit BREST

“Voilà plusieurs années que la Maison Sport Santé portée par l'UFOLEP et Brest Sport Santé sont en partenariat. Basé sur une relation de confiance et un esprit de responsabilité au service des publics, elle illustre l'exemplarité d'un parcours cohérent et complémentaire avec les concours des professionnels de santé : Prescription médicale, bilan, orientation et prise en charge.

De plus la qualité d'accueil, le professionnalisme de Brest Sport Santé et la satisfaction des personnes orientées témoignent de ce partenariat promis à durer et se développer.

Bravo à toute l'équipe !”



Olivier Rabin
Directeur départemental
Ufolep Finsitère





Ils sont les mieux placés pour en parler.

Paroles d'adhérents..

Claudine

“Fin 2022, alors que j’ai 68 ans, on me diagnostique un cancer du sein. Le protocole est mis en place avec intervention chirurgicale et mastectomie du sein droit, séances de chimiothérapie, séances de radiothérapie jusqu’à juillet 2023. Depuis cette date, je suis sous traitement d’hormonothérapie avec des effets secondaires comme fatigue, douleurs musculaires et articulaires, prise de poids, irascibilité, baisse de moral. Lors d’un rendez-vous, mon oncologue me parle de Brest Sport Santé qui propose des activités physiques adaptées. Après un rendez-vous préalable, je rejoins l’association en octobre 2023 pour 2 séances hebdomadaires.

Petit à petit, je me reconnecte à mon corps, ce corps que je n’acceptais plus. Et je ressens les bienfaits des séances comme la mobilité (retrouvée dans le bras droit), les flexions plus aisées, je retrouve progressivement davantage d’équilibre, je suis moins essouffée, je me sens plus en forme.

Les séances se déroulent avec des Encadrants d’un grand professionnalisme, toujours dans une ambiance très conviviale, avec l’œil attentif (qui veille à la meilleure posture pour chacun, chacune) bienveillant et toujours encourageant, d’Anne-Soizic ou de Manon.

L’intérêt d’une activité physique régulière est bien réel et la pratiquer au sein d’une Association qui allie Sport, Mieux Être, Humanité est un vrai plaisir.”



Vivien



“Le 7 janvier 2025, victime d’un infarctus, ma vie se retrouve bouleversée du jour au lendemain.

Un passage en rééducation à Ty Yann après 2 mois de convalescence me permet de réaliser que le sport sera sans doute la seule option qui s’offre à moi pour retrouver un semblant de normalité. Oui les traitements font des miracles mais ce ne sera pas suffisant. Je fais un premier essai dans un club de sport mais l’ambiance hyper compétitive et l’accueil normalisé me font vite prendre conscience que je ne suis pas à la bonne adresse.

Un ami kinésithérapeute m’orientera alors vers Anne-Soizic et son équipe.

Brest (jusque ici tout va bien) Sport (bienvenue en terre inconnue) Santé (c’est bien le sujet), mon premier entretien c’est avant tout de mettre des mots pour expliquer clairement ce dont je souffre et définir également ma motivation et les efforts que je suis prêt à accomplir pour aller mieux.

Je décide de tirer le meilleur parti de la situation et opte pour 3 séances par semaine en me faisant la promesse de poursuivre rigoureusement mon programme.

Les premières séances sont éprouvantes (évidemment à quoi est-ce que je m’attendais). Toutefois, la bienveillance, la bonne humeur de tous et la sensation petit à petit d’appartenir à une équipe me permettent de franchir le cap. Peu à peu, je me familiarise avec les squats, les dumbbells, les kettlebells et autres bent over rows. Mon coeur s’emballe, je suis à bout de souffle mais à chaque nouvelle séance je constate le bien que m’a fait la précédente, alors je m’accroche...

En parallèle de mon activité sportive, je participe depuis le début à une étude de France Cardiologie visant à convaincre les pouvoirs publics des bienfaits du sport après un accident cardiaque majeur. Cette étude se base sur des épreuves d’efforts complètes, l’analyse de la VO2MAX, de la résistance musculaire et tout un tas d’autres « études savantes ». Le tout sur 4 séances de contrôle au cours d’une année. Je me suis dit qu’en plus de faire avancer la recherche pour ceux qui viendront après moi, cela me permettra d’avoir des chiffres précis pour évaluer l’évolution de mes capacités physiques durant la période.

Cet article je l’écris pour partager avec vous des résultats très encourageants. Grâce au savoir-faire de Anne-Soizic, de Manon, de Benoît et de tous les autres, j’ai eu la joie l’autre jour d’entendre une cardiologue chevronnée qui découvrant mon dossier m’a dit : « avec votre gabarit et votre poids, l’interprétation de vos résultats ne me permettrait pas de jurer que vous avez été victime d’un infarctus il y a plus d’un an ».”

Nos objectifs de développement



Une ouverture vers de nouveaux territoires

L'année 2025 marque une étape importante dans le développement de Brest Sport Santé, avec une première ouverture au-delà de son territoire historique.

Depuis novembre 2025, l'association propose un nouveau créneau hebdomadaire tous les mardis après-midi à Dirinon, au sein de la salle de son nouveau partenaire Kreizhfit.

Cette implantation constitue une avancée significative dans la stratégie d'essaimage de Brest Sport Santé.

L'ouverture de ce créneau à Dirinon constitue la première pierre.

L'objectif est de :

- déployer un modèle structuré et éprouvé,
- répondre aux besoins croissants en activité physique adaptée,
- toucher de nouveaux publics.



Cette démarche vise également à renforcer l'offre de sport-santé sur des territoires plus ruraux, où les dispositifs restent encore limités.

En s'implantant à Dirinon, Brest Sport Santé souhaite :

- faciliter l'accès à une pratique encadrée et adaptée,
- réduire les inégalités territoriales,
- aller au plus près des habitants,
- créer de nouvelles dynamiques locales autour de la santé.

Cette première expérience, hors de Brest, ouvre des perspectives de développement pour les années à venir. Elle témoigne de la capacité de l'association à s'adapter, à innover et à porter un projet de santé publique au plus près des besoins des territoires.

L'année 2025 se clôt ainsi sur une dynamique d'ouverture et d'ambition, posant les bases d'un développement maîtrisé et porteur de sens pour l'avenir de Brest Sport Santé.

La presse en parle

III « Prendre confiance » : à Dirinon, cette association propose de l'activité physique adaptée

L'association Brest Sport Santé, basée à Dirinon, propose des séances d'activité physique adaptée pour les personnes souffrant de maladies chroniques dans les locaux de « Kreizhfit », zone du Stum.

Ouest-France

Publié le 23/10/2025 à 18h38



Anne Solzic Guion, éducatrice médico sportive (à gauche) en compagnie de Françoise Abiven, présidente de l'association Brest Sport Santé. | OUEST-FRANCE

Dans la continuité de son développement, Brest Sport Santé inscrit son action dans une vision à court, moyen et long terme, avec une volonté affirmée de structuration, d'innovation et d'impact sur le territoire.



À court terme

En ce début 2026, l'association poursuit plusieurs objectifs opérationnels

- Consolider l'équipe avec la formation de Mélina au poste d'éducatrice sportive et l'intégration de Benoit.
- Continuer et renforcer le suivi des adhérents, grâce aux questionnaires de ressenti (première séance, bilan à 3 et 6 mois).
- Renforcer la communication de l'association via les réseaux sociaux.
- Poursuivre la structuration interne de l'association.
- Continuer la sécurisation des ressources financières (subventions, mécénat, partenariats).
- Poursuivre des projets de collaboration avec des structures spécialisées (géronto-psychiatrie, pédo-psychiatrie...) ainsi que l'essaimage.



À moyen terme

Les ambitions de Brest Sport Santé

- Consolider durablement le modèle économique de l'association
- Renforcer les outils de suivi afin d'apporter un étayage scientifique aux actions menées,
- Développer la visibilité et la reconnaissance locale auprès des acteurs institutionnels et de santé
- Continuer à proposer des actions ciblées à destination de publics vulnérables, encore éloignés de la pratique



À long terme

L'association porte une vision ambitieuse

- Obtenir une reconnaissance élargie comme modèle territorial de sport-santé,
- Créer un véritable centre ressource sport-santé sur le territoire.
- Développer des actions de formation à destination des professionnels (éducateurs, soignants, acteurs du sport).



En parallèle, Brest Sport Santé continue à structurer son développement autour de plusieurs axes stratégiques

- Renforcer les partenariats avec les professionnels de santé, les établissements hospitaliers et les communautés professionnelles territoriales de santé
- Contribuer à la structuration de parcours sport-santé prescrits et personnalisés
- Participer à la reconnaissance de dispositifs et de pratiques favorisant l'intégration du sport dans les parcours de soin
- Élargir son champ d'action vers une approche globale du bien-être (activité physique, mobilité, hygiène de vie)
- Investir dans l'évaluation de l'impact social et sanitaire des actions menées afin de démontrer leur utilité et leur pertinence

Conclusion

L'année 2025 aura été une année particulièrement riche pour Brest Sport Santé.

L'année 2025 aura été une année particulièrement riche pour Brest Sport Santé. Les actions menées confirment l'engagement social et sociétal de l'association au service de la santé publique et de l'accès à l'activité physique pour tous. En répondant aux enjeux majeurs que sont la lutte contre la sédentarité, l'accompagnement des pathologies chroniques et le maintien du lien social, Brest Sport Santé s'inscrit pleinement dans les priorités actuelles de santé à l'échelle nationale.

Dans un contexte où le sport-santé prend une place croissante en France, l'association affirme une vision claire : celle d'un modèle accessible au plus grand nombre, encadré, humain et inscrit dans la durée.

Le sport-santé constitue aujourd'hui un levier essentiel de prévention et d'amélioration de la qualité de vie, appelé à se développer durablement dans les années à venir.

Face à ces évolutions, Brest Sport Santé réaffirme ses fondamentaux : rester une association inclusive, vivante, bienveillante, accueillante et adaptable. Ces valeurs ne sont pas seulement des principes, mais des repères concrets qui guident chaque action, chaque accompagnement et chaque projet.

L'année 2025 aura également démontré la capacité de l'association à innover, à se structurer et à s'ouvrir, notamment à travers de nouvelles initiatives. Elle a également affirmé concrètement sa volonté d'élargir son action au-delà de Brest.

C'est donc avec confiance et ambition que Brest Sport Santé aborde l'année 2026, forte de ses réussites, de ses engagements et de l'énergie collective qui l'anime, avec la volonté de continuer à faire du mouvement un vecteur de santé, de lien et d'inclusion pour tous.





BREST **SPORT** **SANTÉ**

QUAND LE SPORT DEVIENT UNE THÉRAPIE
