

## Info



Accueil Info Info Lorient Plœmeur. Du sport santé à la piscine Océanis pour retrouver la forme

Vendredi 03 février 2023 19:06



### Plœmeur. Du sport santé à la piscine Océanis pour retrouver la forme



Tous les mercredis, de 9 h à 10 h, le centre aquatique Océanis propose un créneau de sport santé, encadré par Cécile vannier, maître nageuse, diplômée sport santé. © Ouest-France

**Le centre aquatique Océanis de Plœmeur (Morbihan) propose deux fois par semaine des séances de sport santé. La pratique régulière de la natation peut être bénéfique pour retrouver la forme.**

En 2021, le centre aquatique Océanis, à [Plœmeur \(Morbihan\)](#) a ouvert son premier créneau de sport **santé**. Face au succès rencontré par la proposition, un deuxième créneau a été ouvert. Si celui du mercredi, à 9 h est complet, il reste encore quelques places sur le créneau du jeudi, à 11 h 15. « **Le sport santé est un engagement de longue date**, explique Christian Perrien, adjoint aux Sports. **Il traduit la volonté d'accompagner tous les Plœmeurois dans l'accès à une activité physique et que les gens restent le plus longtemps possible en bonne forme. Les bienfaits de la pratique sportive ne sont plus à démontrer pour le corps, le moral, mais aussi le maintien du lien social.** »

#### Le sport santé, c'est quoi ?

Le sport santé concerne les personnes dont l'état de santé nécessite une activité physique adaptée pour des raisons médicales. Cela s'adresse à un public sédentaire en initiation, en reprise d'activité ou atteint d'une maladie chronique. Les séances sont forcément encadrées par un professionnel formé au sport santé, qui doit veiller à ce que l'activité proposée soit régulière, adaptée, sécurisée et progressive. Les personnes concernées sont orientées par la Maison sport santé ou par leur médecin traitant sur prescription médicale.

#### Une prise en charge personnalisée

« **Nous avons une maître-nageuse, Cécile Vannier, avec un agrément spécifique sport santé, qui prend en charge l'animation des séances**, précise Patricia Le Fric, directrice du centre Océanis. **Pour chaque demande, elle réalise un test d'effort et propose un entretien individuel. Côté animation, les groupes sont limités à 12 et encadrés par deux animateurs. Cela permet de proposer réellement une prise en charge personnalisée.** » À la rentrée prochaine, la piscine aimerait étoffer son offre en proposant des créneaux spécifiques en fonction de certaines pathologies (fibromyalgie, cancers...).

### Newsletter maville

Abonnez-vous à la newsletter - Lorient

✉ Votre e-mail

Je m'inscris

Votre e-mail, avec votre consentement, est utilisé par la société Ouest-France Multimédia pour recevoir les newsletters sélectionnées. **En savoir plus**

### Exprimez-vous ! <sup>22</sup>

Télévision. Quelle est votre plateforme de streaming préférée ? ...

### L'info en continu

**Basket-ball. N1M : Messieurs...**

04/02/23 - 06:36

**ENTRETIEN. Jean-Victor...**

04/02/23 - 06:31

**Énergies renouvelables. Des...**

04/02/23 - 06:15

**En appel à Saint-Brieuc, un...**

03/02/23 - 22:20

**Lorient. Les riverains ont rendu...**

03/02/23 - 21:00

Toute l'info en continu

#### Infos les + lues

#### Infos les + commentées

N°1 **Loisirs à Lorient. Profitez de neuf jours de fun en...**

N°2 **Pays de Lorient. Qui veut participer à l'émission...**

N°3 **Affaire Le Couviour: une belle-mère, un héritage et un...** <sup>1</sup>

N°4 **Un gain de 198 521 € au loto : record battu dans le...**

N°5 **Lorient agglomération. L'aide pour l'achat d'un...**

### Quiz et jeux



« Le cours débute par un échauffement commun, explique Cécile Vannier. Il est suivi d'un travail dans le grand bassin sur l'apprentissage de la nage, ce qui permet de travailler, en autres, l'endurance, la respiration et, au passage, la confiance en soi. Ensuite, je propose un travail individualisé autour de l'équilibre, de la motricité, du renforcement musculaire au travers de différents ateliers (bike, step, trampoline, haltères...) Chaque séance se termine par un temps de relaxation. Les seuls mots d'ordre pour le cours, précise la jeune femme, sont la bonne humeur, la convivialité, la confiance en soi et le travail. »

Contact : Océanis : tél. 02 97 86 41 00.

Ouest-France

### Retrouvez d'autres actus sur les communes de :

Lorient Ploemeur

Donnez votre avis



Abonnez-vous 1<sup>er</sup> mois offert

Acheter le journal du jour



### Les avis des internautes

\* Votre commentaire...

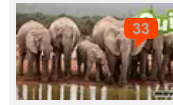
En cochant cette case, j'accepte et je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales d'utilisation et de la politique de données personnelles.

Envoyer

Vos données personnelles font l'objet d'un traitement informatique par la société Ouest-France Multimédia, sur le fondement de l'exécution d'un contrat et sont utilisées notamment pour prendre en compte, modérer et répondre à vos commentaires sur les contenus mis en ligne sur le site. Elles seront conservées conformément à notre politique de données personnelles, sauf dispositions légales particulières. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation et de portabilité, en vous adressant directement à pdp@sipa.ouest-france.fr ou par courrier à "Délégué à la Protection des Données Personnelles SIPA Ouest-France Multimédia - ZI Rennes Sud-Est, - 10 rue du Breil - 35051 Rennes cedex 9". Vous avez également le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. En savoir plus



### Quiz. Les photographes et les photographies célèbres



Quiz. 10 questions sur les éléphants



Quiz. L'amitié dans la littérature

Tous les quiz



Lorient maville.com

J'aime cette Page

13 K J'aime

#### RUBRIQUES SITE MAVILLE

Accueil  
Info  
Sport  
Restaurants  
Cinéma  
Sorties

Jeux  
Shopping  
Météo  
Pratique  
Bons plans du jour

Devenez annonceur  
Cookies  
Données personnelles  
Mentions légales  
Plan du site  
Contact  
Modifier le consentement

#### SITES OUEST-FRANCE

Ouest-France  
Ouest-France Auto  
Ouest-France Immo  
Ouest-France Emploi  
Ouest-France Solidarité

Incubateur OFF7  
Comparateur Assurances  
Infocale  
Bons plans Ouest-France  
Commerces Ouest-France  
Comparateur de produits

[Info](#)

[Sport](#)

[Restos](#)

[Ciné](#)

[Sorties](#)

[Jeux](#)

[Bons Plans](#)

[Météo](#)

[Pratique](#)



[Dinan](#) [Fougères](#) [Guingamp](#) [Lannion-Perros](#) [Ploermel](#) [Pontivy](#) [Redon](#) [Saint-Brieuc](#) [Saint-Malo](#) [Vitré](#)



Les applications mobiles **Ouest-France** disponibles en téléchargement

**maville**

par

**ouest  
france** 

© Copyright maville.com | WEB66

