



GRANDE CAUSE NATIONALE
30UGE!
CHAQUE JOUR

Bougeons avec les Jeux !

**Bouger 30 minutes par jour,
c'est faire gagner notre santé.**

**En Occitanie, relevons le défi
avec des idées simples et
concrètes pour faire bouger
notre vie quotidienne !**

ENVIE DE BOUGER ?

DOSSIER DE PRESSE
Agence régionale de santé
Occitanie
MAI 2024

UNE GRANDE CAUSE NATIONALE

Faire bouger tous les français

Depuis 1977, la « Grande Cause Nationale » est un label décerné par le gouvernement chaque année, qui permet de donner de la visibilité à un enjeu de société crucial comme ces dernières années l'illettrisme, la violence faite aux femmes, la prévention routière, la lecture...

En 2024, c'est donc la promotion de l'activité physique et sportive qui est notre « Grande Cause Nationale ».

Cette année pendant laquelle la France organise les Jeux olympiques et paralympiques est l'opportunité unique d'inviter tous les français à adopter de nouvelles habitudes d'activité physique et sportive adaptées à leurs capacités, pour bouger davantage au quotidien.



Bougeons avec les Jeux !

Les Jeux olympiques et paralympiques vont remettre le sport et ses bienfaits au cœur de l'actualité des prochains mois. Avec la volonté d'embarquer tous les militants du sport, cet événement doit changer nos habitudes d'activité physique et sportive. Il est temps de donner raison à Pierre de Coubertin qui souhaitait « réconcilier deux anciens divorcés que sont le corps et l'esprit ».

C'est aussi l'occasion de rappeler la nécessité de répondre collectivement à une urgence sanitaire : la progression de notre sédentarité, cette inactivité étant aggravée par l'addiction à tous nos écrans.

Cette « Grande cause nationale 2024 » s'articule autour de 3 grands objectifs :

1. Mettre le sport au cœur de nos politiques publiques, de l'interministérialité et du pacte républicain.
2. Mobiliser les acteurs du sport et toutes les forces vives du pays pour valoriser la place du sport en France.
3. Inciter les Français à faire davantage d'activité physique et sportive.



Le slogan est simple et concret :
c'est une invitation pour tous à bouger
30 minutes par jour.
Une invitation à faire bouger nos habitudes
quotidiennes pour faire gagner notre santé.
Une invitation à la portée de tous :
à chacun de choisir les activités physiques
adaptées à ses propres capacités.

www.grandecause-sport.fr

Partagez sur les réseaux :
#GCN2024 #Bouge30Minutes

**UN LABEL POUR
LES INITIATIVES SPORTIVES
DE NOS TERRITOIRES**

Pour soutenir et encourager
des projets et événements qui
favorisent la promotion de l'activité
physique et sportive partout en
Occitanie, ces initiatives de proximité
peuvent être labellisées ici :

www.grandecause-sport.fr/labelliser

LES CHIFFRES-CLÉS DE NOTRE SÉDENTARITÉ

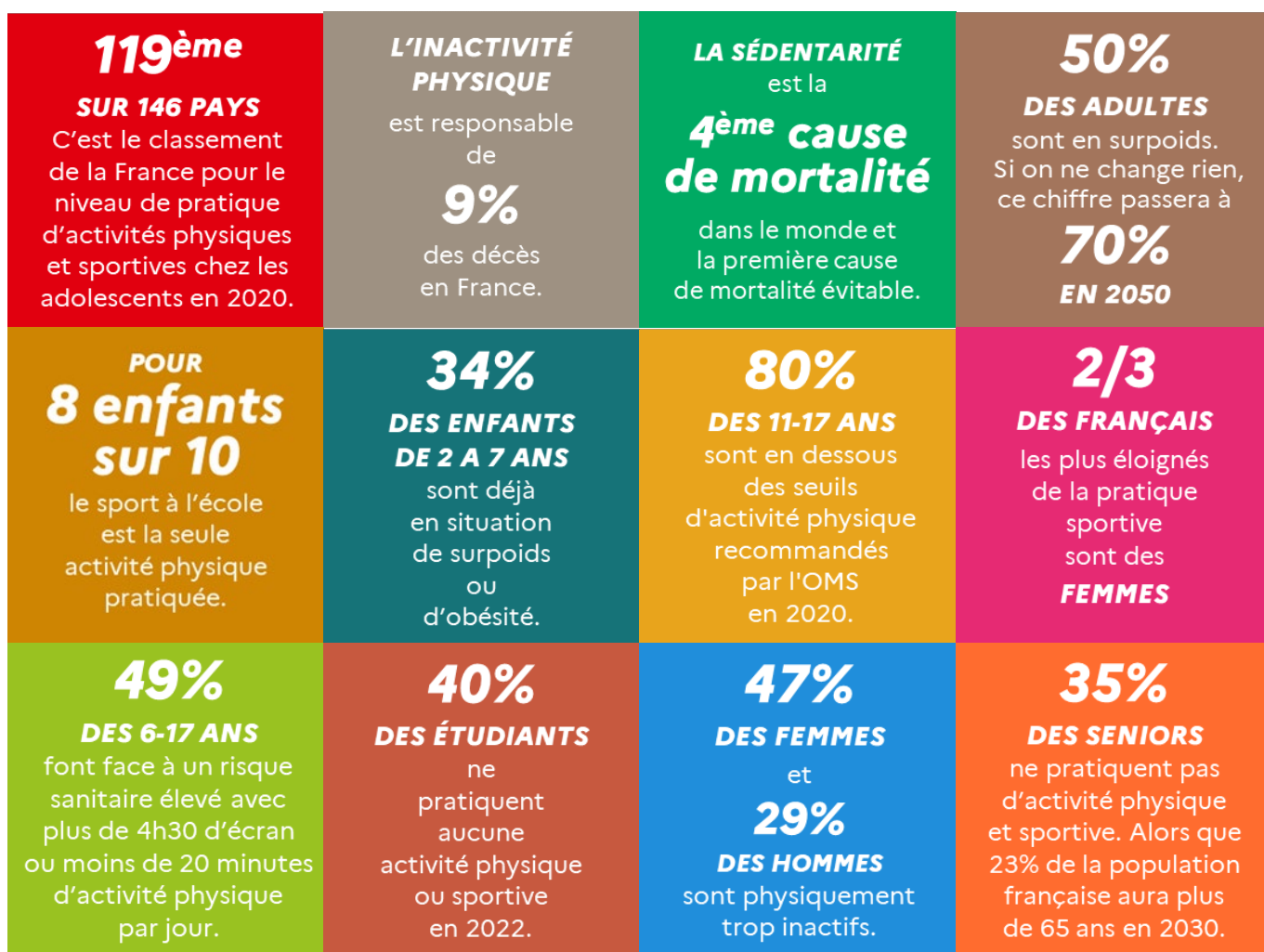
Sources : OMS, Onaps, Injep, Ligue contre le cancer

Prendre la mesure du phénomène qui impacte notre santé

Notre sédentarité, c'est le temps que nous passons en position assise ou allongée, hors des périodes de sommeil. Ce manque d'activité physique et sportive, et le temps toujours plus important passé face à nos écrans, ont des conséquences potentiellement désastreuses pour notre santé.

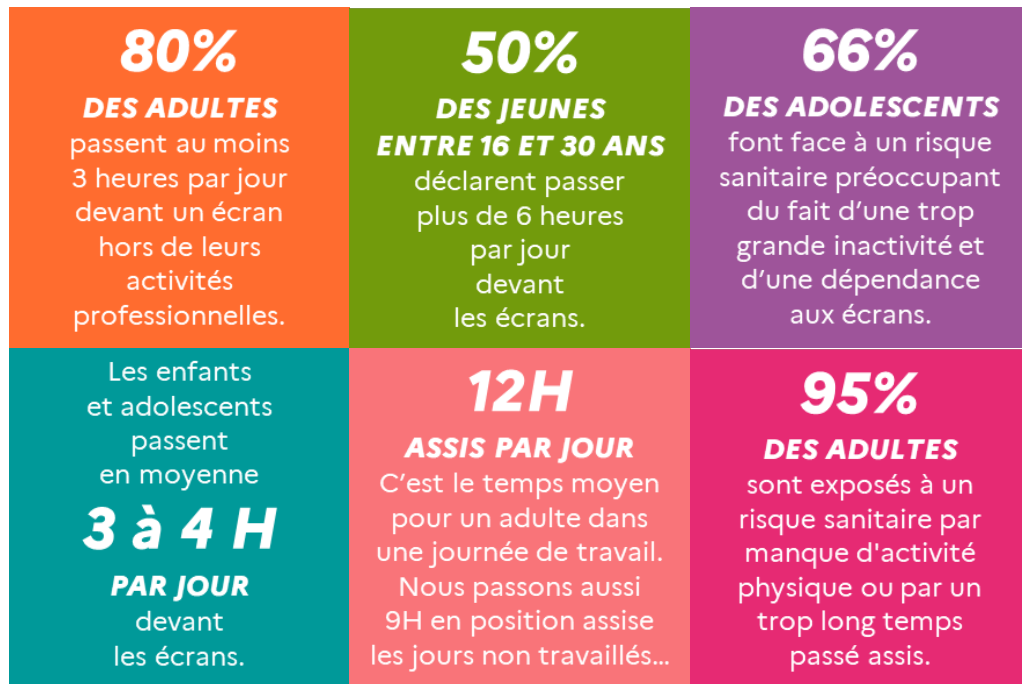
Pour lutter contre ce « mal du siècle », bouger davantage est aujourd'hui une nécessité pour tous : cela permet de prévenir de nombreuses pathologies tout en maintenant nos organes dans un bon état de marche.

A la maison comme au travail, il devient donc de plus en plus urgent d'interrompre autant que possible la station assise prolongée, en adoptant une activité physique régulière et adaptée à notre âge, notre condition et notre environnement.



Faire bouger nos habitudes face aux écrans

A tout âge, le temps passé devant des écrans dans notre quotidien est un phénomène de société aux conséquences de plus en plus préoccupantes sur notre santé : dépendance aux écrans et inactivité se combinent et s'aggravent. C'est l'une des principales causes de notre sédentarité au quotidien. Bougeons !



Agir pour faire de l'activité physique et sportive un vecteur d'inclusion et d'insertion

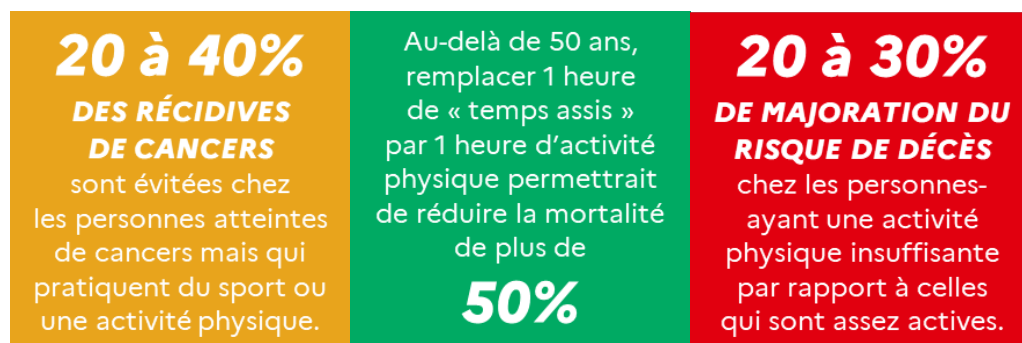
Le sport est un levier d'inclusion pour 12 millions de français qui vivent avec un handicap (près de 4 millions ont moins de 60 ans). Mais...



Se (re)mettre en mouvement, c'est possible pour tous et à tout âge !

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) rappelle qu'une activité physique régulière facilite la prévention et la prise en charge de maladies telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et plusieurs types de cancers. Elle contribue également à prévenir l'hypertension, à maintenir un poids corporel sain et à améliorer la santé mentale, la qualité de vie et le bien-être.

Même modérée, une activité physique adaptée et répétée améliore notre santé. Il n'est jamais trop tard pour se lancer ! Les effets sont visibles même pour des personnes âgées de 70 ou 80 ans.



L'Organisation mondiale de la santé définit l'activité physique comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie ». Cela concerne la pratique d'un sport, mais aussi tous les mouvements effectués dans notre vie quotidienne, dans le cadre de nos loisirs comme sur notre lieu de travail. Il y a chaque jour une multitude de façons de bouger : se balader en famille ou avec des amis, faire du vélo, promener son chien, danser, aller à la boulangerie chercher le pain, prendre les escaliers plutôt que l'escalator et même faire le ménage...

Toutes les solutions sont possibles pour adopter de nouvelles habitudes d'activité physique adaptée à nos possibilités individuelles. Le moindre mouvement, même de courte durée, peut être bénéfique. Ce sont autant de moyens efficaces de préserver sa santé, quels que soient son âge et sa condition physique.

Bouger pour être en bonne santé : tout le monde est concerné et à tout âge !

POUR ALLER PLUS LOIN



RÉGION ACADÉMIQUE OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité
Direction de région académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (DRAJES)
Agence Régionale de Santé Occitanie



Ligue Occitanie du sport d'entreprise
<http://www.ffse-occitanie.fr/>



La plateforme Occitanie Sport Santé
<https://occitanie-sport-sante.fr/>



Le dispositif « Bougez en entreprise »
<https://bougez-en-entreprise.fr/>



Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Les chiffres clés

sur l'activité physique et la sédentarité en France

<https://onaps.fr/les-chiffres-cles/>
<https://onaps.fr/bouger-oui-mais-comment/>
https://onaps.fr/wp-content/uploads/2020/10/20190603_ONAPS-quizzActivitePhysiqueSedentarite.pdf



Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire
(Observatoire de la jeunesse, du sport, de la vie associative et de l'éducation populaire)



https://injep.fr/tableau_bord/les-chiffres-cles-du-sport-2023-pratiques-sportives-et-sante/



<https://injep.fr/publication/maisons-sport-sante-lemergence-et-la-structuration-dun-nouvel-instrument-daction-publique/>



Organisation mondiale de la santé (OMS/WHO)



<https://iris.who.int/handle/10665/363329>



<https://www.who.int/europe/fr/news/item/17-02-2023-new-who-oecd-report--increasing-physical-activity-could-save-the-eu-billions-annually#:~:text=%C2%AB%20L'OMS%20recommande%20au%20moins,agit%20d'am%C3%A9liorer%20sa%20sant%C3%A9.>

<https://www.oecd-ilibrary.org/sites/500a9601-en/index.html?itemId=/content/publication/500a9601-en>

30 MINUTES PAR JOUR ?

Pourquoi bouger 30 minutes chaque jour ?

30'

c'est un repère simple, qui peut trouver sa place dans tous nos quotidiens : 30 minutes d'activité physique adaptée et quotidienne, à tout âge, pour faire gagner sa santé et se sentir mieux, tout simplement !

30'

pour combattre la sédentarité et être en meilleure santé : 30 minutes d'activité physique et sportive modérée par jour réduit de 30% les risques d'accident cardio-vasculaire. Une personne de 50 à 71 ans qui remplace 1h de temps assis par jour par 1h d'activité physique modérée à intense peut voir diminuer ses risques de mortalité de 58 % et même de 20 % avec une simple activité domestique, comme du ménage ou du jardinage, si elle est pratiquée quotidiennement !

30'

d'activité physique par jour : c'est la recommandation diffusée dans le cadre du Programme National Nutrition Santé depuis 2002.

30'

d'activité physique par jour : c'est la norme fixée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en Europe, dans sa stratégie sur l'activité physique pour 2016-2025.

Comment faire 30 minutes d'activité physique au quotidien ?

Nos journées sont bien occupées. Il est difficile de s'en extraire, et l'activité physique ne peut devenir un réflexe positif qu'à la condition qu'on y prenne du plaisir avant tout.

Ces 30 minutes, il ne s'agit donc pas nécessairement de les investir dans une pratique sportive de haut niveau, loin s'en faut ! L'essentiel est de saisir chaque occasion de bouger plus, avec si possible plus d'intensité que d'habitude en consacrant cette demi-heure à des activités adaptées à son rythme, à ses envies, à ses possibilités.

Que l'on soit sportif ou non, débutant ou pas du tout actif, bouger un peu plus chaque jour est à la portée de tous, à tout moment. Les parents ont un rôle majeur à jouer pour transmettre aux plus jeunes le goût de l'activité physique en extérieur. Ils garderont cet intérêt pour la pratique physique à l'adolescence, puis à l'âge adulte. Des consignes de prudence sont bien sûr à respecter pour les personnes plus âgées ou celles ayant des facteurs de risques. Mais, les précautions prises, l'exercice physique se révélera positif pour tous, seniors, actifs, comme enfants.

C'est une question d'habitudes à faire bouger au quotidien. C'est aussi une question d'entraînement collectif : avec l'impulsion de nos proches, avec nos enfants ou nos aînés, entre amis ou entre collègues... nous pouvons trouver chacun notre tempo et de nouvelles routines adaptées à nos capacités individuelles. L'essentiel est de progresser en se fixant des objectifs à notre portée.

Ensemble, mobilisons-nous pour bouger un peu plus, chaque jour !

Tous à vos baskets pour faire gagner notre santé

C'est l'appel que relaie fortement l'Agence régionale de santé Occitanie, aux côtés de tous les acteurs mobilisés dans le cadre de la Grande cause nationale dédiée à l'activité physique et sportive. Cette année Olympique en France est l'opportunité de changer nos habitudes quotidiennes trop sédentaires. Bouger 30 minutes chaque jour, c'est faire gagner notre santé ! Pas question de contraindre chacun à s'inscrire dans une salle de gym ou un club de sport : l'essentiel est de saisir chaque opportunité d'entretenir notre forme physique. Tout est possible. A chacun de prendre de nouvelles habitudes de vie comme aller se promener, courir ou nager plus souvent, choisir les escaliers ou préférer le vélo, opter pour du yoga ou de la danse, ou même passer un moment à jardiner... L'enjeu est simple : encourager chacun d'entre nous, peu importe notre âge ou notre niveau de forme physique, à consacrer 30 minutes par jour à une activité physique adaptée à nos capacités individuelles.

Des idées simples et concrètes pour donner envie de bouger davantage

Tout au long de cette année, l'Agence régionale de santé va mener une campagne active pour nous inciter tous à relever le défi partout en Occitanie. Cette mobilisation générale s'ancre dans nos vies quotidiennes, avec pour parti-pris de donner à chacun l'envie de bouger davantage et des idées simples et concrètes pour passer à l'action plus souvent, avec au total pas moins de 21 situations de vie ciblant tous les profils : enfants, jeunes adultes actifs et seniors, personnes âgées et personnes vivant avec un handicap... Cette campagne démarre à l'occasion de l'arrivée de la Flamme olympique en France, et en Occitanie. **C'est une invitation à tous bouger avec les Jeux.** Ce temps fort national est l'occasion d'inviter chacun à se mettre en mouvement au quotidien. Ces messages d'invitation à bouger seront relayés en Occitanie toute au long de cette année via **internet**, les **réseaux sociaux** et à la **radio**.

UNE CAMPAGNE A PARTAGER

Ces messages de santé publique sont mis à la disposition de tous les partenaires de l'ARS, acteurs de santé, collectivités, institutions et associations... L'invitation à bouger davantage nous concerne toutes et tous. Relevons ensemble le défi en faisant bouger toute l'Occitanie.

Avec de très nombreux partenaires, plusieurs temps forts événementiels vont marquer notre région :

- ➔ **Rendez-vous le Mercredi 22 Mai 2024 à TOULOUSE** (MEETT Aussonne) pour la Journée « La France en France » avec une conférence-débat sur notre sédentarité et les solutions pour faire bouger l'Occitanie, avec sur place un village d'animations rassemblant de nombreux acteurs de l'activité physique. Pour s'inscrire à cet événement : www.occitanie.ars.sante.fr/journee-pour-une-france-en-forme-en-occitanie
- ➔ **Rendez-vous le Vendredi 7 juin 2024 à MONTPELLIER** pour plus de 1200 élèves ayant relevé cette année le « Grand défi Vivez Bougez » : ce sera comme chaque année leur journée « Grande récompense » !
- ➔ **Rendez-vous tout l'été sur les 34 étapes de la Tournée « Bon été, bons réflexes »** déployée par l'ARS dans les 13 départements de notre région. Des animations et une invitation à bouger relayée avec l'appui des collectivités qui accueillent chaque étape estivale.
- ➔ **Rendez-vous dès la rentrée** pour poursuivre nos bonnes résolutions et continuer à bouger après les Jeux.

ENVIE DE BOUGER ?

Voici quelques idées simples et très concrètes qui pourraient tous nous aider à prendre de nouvelles habitudes de vie adaptées à nos capacités physiques... Ensemble, faisons bouger notre vie quotidienne !

Avec des enfants

LUNDI

Proposez à votre enfant de jouer avec lui dehors, au ballon ou à cache-cache. Les activités ludiques sont très prisées à cet âge et peuvent être l'occasion d'un moment de partage privilégié.



ET SI ON PRENAIT LE TEMPS DE JOUER AVEC EUX PLUS SOUVENT ?

MARDI

Vous avez un jeune enfant qui va à l'école ? Si vous habitez non loin de l'établissement, laissez la voiture au garage et emmenez-le à pied. De même, évitez de prendre la poussette et privilégiez la marche avec lui, même à petits pas !



ET SI ON PRENAIT L'AIR AU JARDIN CETTE SEMAINE ?

MERCREDI

Si vous avez un jardin, pourquoi ne pas initier votre enfant au jardinage ? Plantations, entretien du sol, récolte... C'est une activité variée qui lui permettra de bouger mais aussi de découvrir la nature.

JEUDI

Ranger sa chambre, faire son lit, mettre la table... Autant de missions que vous pouvez confier à votre enfant afin qu'il participe aux tâches ménagères mais aussi qu'il réalise une activité douce, sans même s'en rendre compte.

VENDREDI

Emmenez votre enfant dans une aire de jeu afin qu'il expérimente les joies des balançoires, des toboggans, trampolines et autres cages à poules. Il pourra se dépenser mais aussi, pourquoi pas, se faire de nouveaux amis !



ET SI ON REBONDISAIT PLUS HAUT BIENTÔT ?



ET SI ON ALLAIT SE Baigner CE WEEK-END ?

SAMEDI

Envie de baignade ? C'est une activité pleine d'atouts : en nageant, votre enfant favorise son endurance et son développement musculaire. Il aura aussi tout loisir de s'amuser à des jeux d'eaux et d'être ainsi en mouvement.

DIMANCHE

Proposez une balade à pied et en famille pour bien finir la semaine. Une activité qui mêlera l'utile à l'agréable. Ce sera l'occasion de transmettre votre goût pour l'activité physique.



ET SI ON PARTAIT EN BALADE DIMANCHE PROCHAIN ?

ENVIE DE BOUGER ?

Avec des jeunes

LUNDI

De nombreuses activités sont aujourd'hui « tendance » aux yeux des adolescents et permettent de mêler activité physique et plaisir. Pourquoi ne pas se laisser tenter par le break dance, le roller ou le skateboard ?



MARDI

Lorsque votre adolescent passe plusieurs heures devant son portable, la sédentarité guette. Invitez-le à faire des pauses de plusieurs minutes toutes les heures, par exemple pour effectuer une tâche ménagère (faire son lit par exemple) ou tout simplement pour discuter.



MERCREDI

Proposez à votre adolescent de s'inscrire à un club ou une association pour suivre, toute l'année, une activité physique qui lui plaise. Danse, football, tennis, judo... Il aura ainsi chaque semaine un temps social consacré à l'activité physique.

JEUDI

Aller au collège ou au lycée à pied ? Chiche ! Si vous n'habitez pas trop loin de l'établissement scolaire, proposez-le à votre adolescent. Vous pouvez l'encourager à appeler des amis pour s'y rendre en groupe.

VENDREDI

Descendre à la station d'avant l'arrêt habituel du bus, du tram ou du métro ? C'est l'occasion de sortir du cadre quotidien et de s'approprier de nouveaux repères dans le quartier. Une initiative qui apportera à vos adolescents l'essentiel : le mouvement !



SAMEDI

Les échanges sur les réseaux sociaux sont incessants entre adolescents. Et si, en ce samedi après-midi, la discussion se faisait en « live », en marchant dans la rue ou dans un espace vert ?

DIMANCHE

Organisez une sortie en famille. Randonnée, virée à vélo, séance de piscine... Les possibilités sont nombreuses ! Planifiez à l'avance ce moment partagé afin de vous assurer de la disponibilité de chacun. Ce temps passé ensemble pourra même, peut-être, devenir un rituel d'une semaine à l'autre.



ENVIE DE BOUGER ?

Avec des adultes actifs

Cette semaine, pourquoi ne pas lever le pied... pour de vrai, en préférant toujours les escaliers aux escalators ? Voilà une bonne résolution pour un petit effort au quotidien et un bénéfice bien concret pour votre santé.



LUNDI

MARDI

Vous êtes aujourd'hui en télétravail ? Adoptez un nouveau réflexe : passez vos appels téléphoniques debout. Cela vous permettra très simplement de limiter le temps en position assise et, ce faisant, de diminuer les risques liés à la sédentarité.

MERCREDI

Une activité physique partagée avec des proches en milieu de semaine ? Quel que soit le sport choisi, quel que soit votre niveau, ce rendez-vous collectif hebdomadaire sera bénéfique pour votre organisme et vous permettra, au fil des séances, de constater vos progrès.

JEUDI

Au bureau, prenez l'habitude de vous lever toutes les 2h. Aller à la machine à café, discuter avec des collègues entre deux réunions... Tous les prétextes sont bons pour interrompre les longues périodes passées devant votre ordinateur.

VENDREDI

La fin de semaine est peut-être l'occasion d'un tour de vélo pour vous détendre ? Une initiative à partager en famille pour mettre aussi vos enfants et adolescents en mouvement sans écran !



SAMEDI

Trouvez une activité qui vous plaît et essayez de la pratiquer de façon régulière, au moins 1/2h chaque week-end. Tennis, natation, cyclisme, jogging, randonnée ou pétanque : chaque activité physique régulière est bénéfique pour votre santé.



DIMANCHE

Aller à pied faire un tour au marché, c'est pratiquer un peu d'activité physique en toute décontraction. C'est l'occasion de marcher tout en flânant. De prendre l'air en joignant l'utile à l'agréable, en ramenant des produits frais pour préparer les menus des prochains jours.



ENVIE DE BOUGER ?

Avec des seniors et des personnes vivant avec un handicap

LUNDI

Vous avez une activité physique particulièrement limitée ? N'oubliez pas que, même à très faible intensité, bouger est bénéfique pour votre corps et votre esprit. Quelques pas autour de votre maison, un escalier monté, des courses effectuées à pied, une séance de ménage...

MARDI

Et si vous vous mettiez au vélo d'appartement ? C'est un équipement qui vous permet de pratiquer une activité physique en toute sécurité, à votre rythme, selon l'intensité désirée.



ET SI ON ALLAIT
PRENDRE UN PEU L'AIR ?



ET SI ON SE JETAIT À L'EAU
TOUTES LES SEMAINES ?

MERCREDI

Initiez-vous à l'aquagym ! Ces exercices de fitness pratiqués dans une piscine permettent de faire travailler tous les muscles. C'est par ailleurs une solution particulièrement adaptée pour les personnes en surpoids, l'eau permettant de « porter » le poids du corps...

JEUDI

Valse, tango ou foxtrot... Les danses de couple ont de multiples atouts : elles permettent tout à la fois de travailler l'équilibre, l'endurance et la souplesse. Elles contribuent aussi à votre renforcement musculaire tout en stimulant votre mémoire.

VENDREDI

C'est un moyen de bouger aussi simple qu'efficace : partez en balade à travers votre ville ou dans les chemins de campagne. Cette marche vous permettra, sans effort, de faire travailler vos muscles. Si vous avez un chien, ce sera également l'occasion de lui offrir une promenade appréciée...



ET SI ON ESSAYAIT UNE
NOUVELLE ACTIVITÉ ADAPTÉE ?

SAMEDI

Prenez le temps de travailler régulièrement votre renforcement musculaire et votre équilibre. Vous pouvez participer à des séances de gymnastique adaptées mais aussi réaliser vous-même des exercices à la maison. Demandez conseil pour une activité adaptée à vos capacités.



ET SI ON PARTAGEAIT UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

DIMANCHE

L'activité physique n'est pas contre-indiquée pour de multiples pathologies, ni pour des personnes âgées, ni pour des personnes vivant avec un handicap. Les champions paralympiques nous le prouvent si fortement ! C'est le moment pour tous de découvrir et partager ces pratiques adaptées et inclusives trop souvent encore méconnues.



ET SI ON PARTAGEAIT UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?



GRANDE CAUSE NATIONALE

BOUGE!

CHAQUE JOUR

Bougeons avec les Jeux !

Bouger 30 minutes par jour, c'est faire gagner notre santé.

En Occitanie, relevons le défi avec des idées simples et concrètes pour faire bouger notre vie quotidienne !

ENVIE DE BOUGER ?

Contacts presse
ARS Occitanie :

Vincent DROCHON
vincent.drochon@ars.sante.fr
06 31 55 11 77

Sébastien PAGEAU
sebastien.pageau@ars.sante.fr
06 82 80 79 65

Anne CIANFARANI
sebastien.pageau@ars.sante.fr
06 60 37 01 19