

GRANDE CAUSE NATIONALE

BOUGE!
CHAQUE JOUR

Faites bouger
votre quotidien

Ensemble,
se rassembler autour
du sport





Le sport peut être l'une des plus fantastiques sources d'épanouissement, de bien-être et de cohésion sociale dans laquelle notre pays peut puiser.

Amélie Oudéa-Castéra

Ministre de l'Éducation nationale, de la Jeunesse, des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques



Le Président de la République a décidé de faire de la promotion de l'Activité Physique et Sportive la Grande Cause Nationale 2024 pour la première fois en 46 ans d'existence du dispositif.

Avec l'organisation des Jeux olympiques et paralympiques (JOP), nous avons une opportunité unique de faire de la France la Nation sportive que nous appelons de nos vœux. Ce rendez-vous sera aussi une occasion sans pareille de mettre le sport et ses bienfaits au cœur de notre société. De même, face à l'urgence sanitaire, il est indispensable d'appeler à la mobilisation générale pour lutter contre les effets dévastateurs de la sédentarité, véritable bombe à retardement sanitaire.

Ensemble, promouvons les bienfaits de l'activité physique et du sport pour

Lutter contre
le stress

Renforcer la
confiance en soi

Générer du
lien social

Vivre en
bonne santé

Ensemble, mobilisons-nous pour bouger

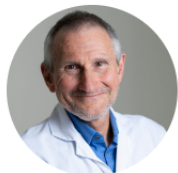
95%

DES ADULTES

sont exposés un à risque
sanitaire par manque d'activité
physique ou un temps trop long
passé assis

12h

est le temps assis d'un adulte
dans une journée travaillée



Notre société est face à un véritable tsunami
sociétal d'inactivité physique et de sédentarité

François Carré, Professeur en cardiologie, Président du collectif pour une France en forme.



Face à ce scénario inquiétant, il n'y a pas de fatalité. Une somme conséquente d'études scientifiques l'atteste. L'activité physique et sportive est la meilleure solution en prévention primaire. Pratiquer une activité physique régulière diminue les risques de développer

une pathologie chronique de 20 à 30% (infarctus, AVC, Alzheimer, cancer...). Aux côtés d'autres traitements classiques, elle est fondamentale pour combattre toutes les pathologies. Elle est le meilleur des « médicaments » pour combattre le stress et la dépression.

La bonne nouvelle :
nous pouvons agir !

Individuellement et collectivement. Chacun a en lui le pouvoir de bouger, en fonction de ses capacités, en pratiquant chaque jour à son rythme de l'activité physique. Les administrations, les entreprises et les

associations vont se mobiliser pour inviter leurs agents, salariés et adhérents à bouger, courir, jouer... Avec toujours à l'esprit, que le sport, en plus de faire du bien, crée : joie, épanouissement, lien social, envie...

**30' par jour, c'est simple, ça peut tout changer
et ça fait du bien !**

**CLIQUER pour
accéder au site
gouvernemental**

Pourquoi bouger
**30 minutes
par jour ?**

- ✓ 30' d'activité physique et sportive modérée par jour réduit de 30% les risques d'accident cardio-vasculaire
- ✓ 30' d'activité physique et sportive par jour est la norme fixée par l'OMS
- ✓ 30' d'activité physique et sportive par jour est la recommandation diffusée dans le cadre du Programme national nutrition santé depuis 2002