

# SPECIAL

L'ÉQUIPE



# 30 MINUTES, ÇA PEUT TOUT CHANGER

Le premier janvier sera le coup d'envoi de la Grande Cause Nationale : Bouge 30 minutes chaque jour !  
Un projet porté par Amélie Oudéa-Castéra, la ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, pour lutter contre la sédentarité et mettre le sport au cœur de la société.



# FAIRE BOUGER LA FRANCE

Et si on tournait (enfin) le dos aux écrans pour se mettre en mouvement ? À la veille des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, l'activité physique est promue Grande Cause Nationale pour faire de l'Hexagone une nation sportive. Tous à vos baskets !

Vous avez bien une demi-heure devant vous ? Cela tombe bien, car ces quelques minutes vont peut-être changer radicalement votre vie. Pourquoi ? Parce que l'activité physique répétée, même modérée, peut considérablement améliorer notre santé. Que ce soit par la marche, le vélo, le choix de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, les pauses actives au travail, les promenades en famille ou entre amis... Tout est possible, et surtout, chaque pas compte car les habitudes ont la peau dure ! La sédentarité, le manque d'activité sportive et le temps toujours plus important passé face à des écrans ont des conséquences potentiellement désastreuses pour notre condition physique et

mentale (lire par ailleurs) : selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'inactivité physique est responsable de 9 % des décès en France. Pour lutter contre ce « mal du siècle », la réponse est aussi connue que largement sous-estimée : une activité physique régulière et adaptée à notre âge, notre condition et notre environnement.

**L'activité physique, Grande Cause Nationale 2024**

C'est pour passer de l'intention à l'action que le Gouvernement d'Elisabeth Borne fait de l'activité physique et sportive la « Grande Cause Nationale » 2024. En cette année du sport et de l'Olym-

pisme en France, l'objectif sera « d'améliorer le bien-être de tous et de lutter contre les maladies liées à la sédentarité ». L'enjeu est simple : encourager chaque individu, peu importe son âge ou son niveau de forme physique, à consacrer 30 minutes par jour à l'activité physique au sens large. Pas question, donc, 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 sa forme physique : une simple promenade, une marche active, une séance de course à pied, une séance de vélo, de méditation, de yoga ou de danse ou même un moment passé à jardiner peuvent faire toute la différence ! Toujours selon l'OMS, 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. Au-delà de 50 ans, remplacer une heure de « temps assis » par une heure d'activité physique peut permettre de réduire la mortalité de plus de 50 %\*. En 2024, adieu les ascenseurs, vive les escaliers : on se bouge plus, plus souvent et plus régulièrement !



La place prise par les écrans dans notre quotidien est l'une des principales causes de la sédentarité.

## Prendre la mesure du phénomène

- La sédentarité est la **4<sup>e</sup> cause de mortalité** dans le monde
- Pour **8 enfants sur 10**, le sport à l'école est la seule activité physique pratiquée
- En 2050, on estime que **70 % des adultes** seront en surpoids.
- **37 % des enfants de 6 à 10 ans et 73 % des jeunes de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations en matière d'activité physique**
- Les enfants et les adolescents passent en moyenne entre **3 et 4 heures par jour** devant un écran, et **80 % des adultes au moins 3 heures par jour** devant un écran hors activité professionnelle
- Les adultes passent en moyenne **12 heures par jour** assis les jours travaillés, et **9 heures par jour** assis les jours non travaillés
- Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un **risque de décès majoré de 20 % à 30 %** par rapport à celles qui sont suffisamment actives.
- Chez les personnes atteintes de cancers, sport et activité physique préviennent la survenue des récidives de **20 à 40 %** selon les cancers

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

## 30 minutes d'activité par jour : comment ça marche ?

Se promener, participer à un match de basket, danser ou même faire le ménage : il y a chaque jour une multitude de façons de bouger. Et autant de moyens efficaces de préserver sa santé, quels que soient son âge et sa condition physique.

« C'est assez fabuleux ! » Martine Duclos a beau s'intéresser depuis de nombreuses années aux bienfaits de l'activité physique, elle reste impressionnée lorsqu'elle énumère tous ses atouts pour le corps humain. Bon pour le cerveau, le cœur, les muscles, les os, la santé mentale... « C'est une pratique multi-cibles », résume la chef du service médecine du sport au CHU de Clermont-Ferrand. Voilà pourquoi bouger est aujourd'hui si essentiel : cela permet de prévenir de nombreuses pathologies tout en maintenant ses organes dans un bon état de marche.

Si la pratique physique apparaît particulièrement efficace, à « spectre large », elle est également très simple à mettre en œuvre. C'est son second atout. L'Organisation Mondiale de la Santé définit cette activité physique comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie ». Cela englobe bien évidemment la pratique d'un sport, mais également tous les mouvements effectués dans votre quotidien, dans le cadre de vos loisirs comme sur votre lieu de travail, ou lorsque vous vous rendez d'un endroit à un autre. Passer l'aspirateur, aller à la boulangerie chercher le pain, prendre les escaliers plutôt que l'escalator... Le moindre mouvement, même de courte durée, peut ainsi être bénéfique pour la santé.

### Immobilite ? Moi, jamais

Il y a donc de multiples manières de réaliser, chaque jour, 30 minutes d'activité physique. Cette pratique peut être douce ou intense, continue ou séquencée, improvisée ou organisée... Une promenade avec votre chien, de brefs déplacements sur votre lieu de travail entre votre bureau et celui d'un collègue, une séance de méditation, un match de tennis : l'éventail est vaste ! Pour préserver au maximum votre santé, une règle doit toutefois rester à l'esprit : « Il faut mener de front deux objectifs : être physiquement actif et, dans le même temps, lutter contre la sédentarité », explique Claire Mounier-Véhier, cardiologue et médecin vasculaire, cofondatrice

d'Agir pour le cœur des femmes. Certains vont aller régulièrement à la salle de sport, mais restent par ailleurs assis 8 heures par jour : ce n'est pas la bonne solution. Au travail comme à votre domicile, il convient donc d'interrompre autant que possible la station assise prolongée, néfaste pour votre corps. Là aussi, les possibilités sont infinies : se rendre à la machine à café pour discuter quelques minutes, se lever lorsque l'on téléphone, aller aux toilettes...

### « Des effets visibles à 70 ou 80 ans »

Bouger pour être en bonne santé : la formule vaut quel que soit l'âge. « Tout le monde est concerné », résume Claire Mounier-Véhier. Des consignes de prudence sont bien sûr à respecter pour les personnes plus âgées ou celles ayant des facteurs de risques. « Il est préférable, dans certains cas,

### « Les effets sont visibles même pour les personnes âgées de 70 ou 80 ans. »

MARTINE DUCLOS, CHEF DU SERVICE DE MÉDECINE DU SPORT AU CHU DE CLERMONT-FERRAND

de voir un cardiologue avant de reprendre une pratique intensive du sport », poursuit-elle. L'exercice peut par ailleurs être adapté. Mais, les précautions prises, l'exercice physique se révèle positif pour tous, seniors, actifs, comme enfants. « Les effets sont visibles même pour les personnes âgées de 70 ou 80 ans. Il n'est jamais trop tard pour se lancer ! », se réjouit Martine Duclos. C'est dans cette logique que le « sport santé » et la pratique physique s'invitent de plus en plus dans nos vies. De nombreuses entreprises proposent des séances pour leurs salariés. De même, les maisons de retraite organisent pour leurs pensionnaires des temps d'activités encadrés, qui contribuent au maintien de l'autonomie. Une initiative qui touche également les plus jeunes. En témoigne le programme « 30 minutes d'activité physique quotidienne » qui est en place dans l'ensemble des écoles primaires de France depuis septembre 2022.

## INTERVIEW Amélie Oudéa-Castéra, ministre des Sports, des Jeux Olympiques et Paralympiques.

# « Nous devons devenir une nation sportive »

Vous avez choisi de faire de l'activité physique et sportive la Grande Cause Nationale 2024. Pourquoi ce choix ?

Il y a deux raisons majeures à ce choix impulsé par le Président de la République : la première, c'est que les Jeux Olympiques et Paralympiques sont une occasion unique de porter le sport et ses bienfaits au cœur de notre société. La seconde raison est d'ordre sanitaire : l'augmentation de la sédentarité et la place croissante prise par les écrans dans notre quotidien, en particulier chez les jeunes, sont alarmantes. Lutter contre ces problématiques en mettant plus d'activité physique et sportive dans nos vies est, par conséquent, une urgence en matière de santé publique. Par son caractère historique, son aura et sa force de mobilisation populaire, l'année 2024 sera un formidable tremplin pour porter ces messages. À travers la Grande Cause, nous avons trois objectifs : mettre le sport au cœur des politiques publiques et du pacte républicain, rassembler les acteurs du sport et toutes les forces vives du pays pour valoriser la place du sport en France et inciter les Français à faire davantage d'activité physique et sportive.

En quoi l'année olympique et paralympique offre-t-elle un cadre propice à cette dynamique collective ?

Cela fait un siècle que nous attendons le retour des Jeux olympiques d'été en France ! Et c'est la toute première fois que nous organisons les Jeux paralympiques d'été. C'est donc une opportunité inédite de mettre en place des actions dont notre société a besoin. Toutes et tous, sportifs, clubs, associations et fédérations, voulons que ce rendez-vous soit mémorable, en faisant bouger les lignes pour créer un « moment 2024 », avec les Jeux comme catalyseur de transformation de la société. Il est temps de rompre cette part de l'héritage cartésien qui oppose

le corps et l'esprit. Et il est temps de donner raison à Pierre de Coubertin qui souhaitait « réconcilier deux anciens divorcés que sont le corps et l'esprit ». Les Jeux et la Grande Cause sont donc complémentaires. Ils se bonifient même l'un et l'autre : les premiers génèrent de l'énergie, la seconde étoffe leur héritage.

Vous évoquez le péril de la sédentarité. En quoi cela fait-elle peser un risque sanitaire sur les Français ?

Il ne faut pas sous-estimer les dangers de l'inactivité : ses impacts sont nombreux et particulièrement sévères. La sédentarité est la première cause de mortalité évitable, et les personnes qui ont une activité physique insuffisante ont un risque de décès 20 à 30 % supérieur. Si on a tous en tête qu'on ne fait pas assez de sport aujourd'hui, on ne mesure pas à quel point on est décrochés par rapport à d'autres pays : au sujet des adolescents, par exemple, nous nous situons à la 119<sup>e</sup> place mondiale sur 146 pays selon l'Organisation Mondiale de la Santé concernant l'activité physique et sportive. Plus globalement, on considère que 95 % de la population adulte en France est menacée de risques sanitaires du fait de la combinaison entre un trop grande inactivité et la dépendance aux écrans\*. Mais, avec Aurélien Rousseau et Agnès Firmin-Le Bodo, nous portons cette conviction qu'il est encore temps de réagir : une activité physique régulière offre des bénéfices à tous les niveaux et à tous les âges et les courbes s'inversent vite ! Elle est la clé en matière de prévention : elle permet notamment de diminuer le risque cardiovasculaire de 20 à 60 %, de réduire les risques d'apparition de diabète de type 2 de 45 % et de diminuer les risques de développer certains types de cancer. Il y a donc urgence à agir : faire 30 minutes d'activité physique chaque jour doit devenir un réflexe.



Quels seront les principaux messages de la campagne à venir ?

L'objectif de la toute première Grande Cause Nationale de notre histoire dédiée à l'activité physique et sportive est d'abord d'inciter les Français à faire plus de sport en créant des occasions nouvelles de mettre ou de remettre le pied à l'étrier. Ce label va donner au projet une légitimité et une portée uniques, autour d'un marqueur fort, qui sera au cœur de notre campagne : celui, je le disais, de réaliser 30 minutes d'activité physique chaque jour, en lien avec les recommandations de l'OMS. Réussir ce défi 5 fois par semaine, ce serait déjà formidable. Ces 30 minutes, il ne s'agit 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. Mais surtout, il faut consacrer cette demi-heure à des activités adaptées à son rythme, à ses envies, à ses possibilités. Je



Pour Amélie Oudéa-Castéra, l'année olympique est une occasion unique de fédérer les Français autour d'un objectif commun.

sais combien les journées sont complexes et à quel point 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. Bouger 30 minutes par jour, ça peut tout changer et ça fait du bien !

« Bouger 30 minutes par jour, ça peut tout changer et ça fait du bien ! »

Justement, sur quels relais comptez-vous vous appuyer pour porter le message ?

L'organisation de la Grande Cause, coordonnée par mon délégué ministériel Vincent Roger, reposera sur cinq piliers : un fonds dédié piloté avec l'Agence Nationale du Sport ; une campagne de communication massive en deux phases « Bouge 30 minutes par jour » puis « Après les Jeux, on continue ! » ; une stratégie de labellisation d'initiatives nationales et locales ; une programmation d'événements pour rassembler les Français autour du sport, pour faire du sport avec nos concitoyens et pour amplifier nos politiques publiques ; et un collectif des militants du sport. Ce collectif regroupe des sportifs, des élus, des responsables associatifs, des entreprises et des grands médias. Ils seront la clé de la réussite de la Grande Cause. Le message s'adresse à tous, il doit être porté partout.

« Les Jeux et la Grande Cause sont complémentaires, ils se bonifient même l'un l'autre. »

« L'organisation de la Grande Cause reposera sur 5 piliers. »

En priorité pour quels publics ? La priorité des priorités c'est notre jeunesse, d'où notre volonté de remettre le sport au cœur de notre projet éducatif, à l'image des mesures fortes annoncées par le Président de la République le 5 sep-

tembre dernier à Orthez. Avec Gabriel Attal, nous sommes décidés à agir avec la généralisation des 30 minutes d'activité physique quotidienne pour l'ensemble des écoliers en classes élémentaires, en complément du socle de l'EPS ; l'extension des 2 heures supplémentaires de sport par semaine pour les collégiens – actuellement expérimentées par 700 établissements et avec l'ambition de les généraliser dès 2026 ; le soutien aux infrastructures en lien avec des projets pédagogiques (300 M€ sur trois ans) ; la mise en place de tests d'aptitudes physiques à l'entrée en 6<sup>e</sup> ; la multiplication par trois des places en sport étudé d'ici 2026, ainsi que la montée en puissance du dispositif Pass'Sport. Il y a beaucoup à faire également à l'Université. Nous y travaillons. De même nous souhaitons développer le sport en milieu professionnel. Seulement 13 % des entreprises proposent aujourd'hui des activités physiques sur le lieu de travail ; on souhaite atteindre les 24 %, dans le privé comme dans les administrations. La Grande Cause Nationale sera aussi l'occasion de renforcer la pratique du sport chez les seniors, les femmes et les personnes en situation de handicap. C'est l'addition de toutes ces forces dans un objectif commun qui nous permettra de repousser la sédentarité, de donner au sport le rôle sociétal qu'il mérite et de nous saisir de l'élan des Jeux pour faire nation par le sport.

\* Source : étude ANSES 2022

# Bouger chaque jour : quels bienfaits pour mon corps ?

Elle booste votre mémoire et vos défenses immunitaires, diminue les risques de maladies cardiovasculaires et de cancer et réduit votre anxiété. L'activité physique est la meilleure alliée de votre corps comme de votre esprit !

## Un rôle préventif sur de nombreuses maladies

Bouger au quotidien permet de limiter les risques de maladies chroniques comme le cancer, l'obésité ou le diabète de type 2 mais aussi de maladies cardiovasculaires. L'activité physique est ainsi un levier important de prévention de l'infarctus du myocarde, des accidents vasculaires cérébraux et de l'hypertension. De même, une activité physique adaptée à la pathologie est recommandée lorsque l'on est touché par certaines maladies chroniques, en parallèle des traitements médicaux. Le sport permet également de limiter le risque de récurrence, par exemple lorsque l'on est en période de rémission d'un cancer.



**Thierry Henry, sélectionneur de l'équipe de France espoirs de football**

« Le sport procure un sentiment de bien-être. Il est le meilleur des "médicaments" pour avoir une bonne santé mentale. Nous restons humains avant tout ! Que nous soyons sportifs professionnels ou amateurs, le bien-être de chacun doit être au cœur de nos préoccupations. »

## 30 JGE! "Un ami quotidien qui nous aide à grandir"



**Amélie Mauresmo, directrice du tournoi de Roland-Garros**

« Le sport est ma grande cause ; d'abord parce que c'est une passion mais aussi parce que le sport a vraiment forgé mon caractère. Il m'a donné goût aux défis, aux challenges. Si je ne voulais pas forcément à tout prix devenir numéro un mondiale – et je l'ai été en 2004 et 2006 ! –, le sport m'a appris à aller de l'avant, toujours, à me dépasser même, et à ne rien lâcher pour atteindre un objectif. Pour cette raison, je milite afin que le sport devienne cet accompagnateur fidèle, cet ami quotidien qui nous aide à grandir continuellement, à garder confiance, sur le terrain comme dans tous les lieux de la vie. »

### SYSTÈME IMMUNITAIRE

La pratique physique peut booster votre système immunitaire. Elle stimule l'activité de vos défenses et augmente la production de cellules baptisées « natural killers » chargées d'intervenir en cas d'infection.

### ARTÈRES

La pratique physique joue un rôle protecteur pour les parois des artères. Cela permet de limiter les risques d'athérosclérose (dépôt d'une plaque de lipides) et les complications qui peuvent s'ensuivre.

### CAPACITÉ CARDIORESPIRATOIRE

Une activité physique permet « d'augmenter la capacité de l'organisme à apporter de l'oxygène aux muscles et aux organes sollicités lors d'un effort physique », indique la Haute Autorité de Santé.



### CERVEAU

En oxygénant votre cerveau, vous libérez des endorphines qui stimulent votre mémoire et préviennent l'apparition de troubles cognitifs. Vous agissez également positivement sur vos neurones : le nombre et la durée de leurs connexions sont augmentés.

### CŒUR

Le cœur est un muscle qui doit s'entretenir. Le sport peut parfaitement y contribuer. L'activité physique a également de nombreuses actions protectrices sur le cœur : « l'amélioration de la fluidité du sang (diminuant le risque de la formation de caillots dans les artères), la réduction des besoins en oxygène du cœur pendant l'effort physique ou encore la baisse de la fréquence cardiaque au repos comme à l'effort (moins sollicitation du cœur) », explique la fédération française de cardiologie.

### POUMONS

La pratique régulière d'une activité physique adaptée fait partie des traitements recommandés aux personnes touchées par une broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). « L'activité physique a des effets bénéfiques sur la gêne respiratoire (essoufflement) et la fatigue », précise la Haute Autorité de Santé.

### Des bénéfices pour la santé mentale

La pratique physique est également positive pour votre équilibre psychique. Elle favorise la production de dopamine qui provoque une sensation de plaisir, mais aussi d'endorphines, des substances qui vont avoir une action régulatrice sur votre humeur mais aussi sur votre sommeil. Autre atout pour votre santé mentale : la pratique sportive favorise la socialisation. Sortir de chez soi permet de faire des rencontres et de lutter contre l'anxiété. Enfin, ces activités augmentent la confiance en soi. Elles nous permettent, à notre échelle, d'atteindre des objectifs et de sentir que nous progressons.

### OS

Bouger profite également à votre squelette : l'activité stimule la synthèse osseuse, limitant ainsi le risque d'ostéoporose.

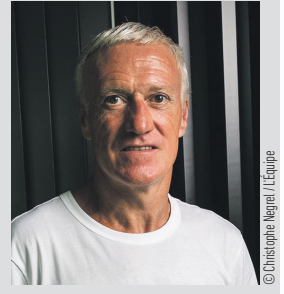
### MUSCLES

Le renforcement musculaire prévient certaines blessures. Il peut par exemple favoriser la stabilité des genoux et réduire ainsi les risques de lésions ligamentaires. Il améliore également la posture et limite certaines douleurs (le renforcement de la ceinture abdo-lombaire est ainsi favorable pour le dos). L'augmentation de la masse musculaire peut aussi entraîner une perte de graisse.

## 30 JGE! "Un vecteur puissant d'émotions et d'unité"

Enfant, adolescent puis adulte ; joueur, entraîneur puis sélectionneur... Le sport m'a toujours accompagné au quotidien, que ce soit dans ma vie personnelle ou durant ma carrière professionnelle. Il m'a permis de me divertir, de m'épanouir, de me dépasser, de me remettre en cause et de grandir, de partager. C'est au football que je dois ma notoriété mais d'autres disciplines ont nourri mon amour du sport. J'ai pris

beaucoup de plaisir à pratiquer l'athlétisme, le handball, le rugby ou la pelote basque durant ma jeunesse. Désormais, c'est sur les courts de padel que j'exprime ma passion du jeu. Si le sport est une passion, c'est aussi une source de bien-être, un vecteur puissant d'émotions et d'unité. J'aurais beaucoup de mal à concevoir ma vie sans le sport et je me range bien volontiers parmi les militants du sport.



**Didier Deschamps, sélectionneur de l'équipe de France de football**



# LA GRANDE CAUSE EN 30 RENDEZ-VOUS MAJEURS

Pour faire vivre le projet tout au long de l'année, de nombreux événements locaux et nationaux vont jalonner les prochains mois. Sélection non exhaustive : à vos agendas !

Festival de cinéma, exposition de street art, sommet sur l'impact social du sport, expositions de photo, courses enfants sans cancer, jeux des quartiers... la Grande Cause se déclinera en une foule d'initiatives joyeuses et ludiques. Tout au long de l'année, des activités, des courses, des challenges permettront à toutes et tous de partager les valeurs du sport. Dans les villages, en ville ou sur les plages, l'année olympique sera plus sportive que jamais !

### La grande dictée du sport

Un des axes majeurs de la Grande Cause Nationale 2024 sera de renforcer le lien entre le sport et la culture. C'est dans cet esprit qu'a été pensée la grande dictée du sport, organisée en partenariat avec l'association La dictée pour tous et l'Institut de France. Ce format original, qui associera initiation à l'activité physique et concours de dictée, se déroulera du 20 janvier au 27 avril, jour de la finale sous la mythique Coupole de l'Institut de France. 24 tournois seront organisés partout en France et répartis en quatre catégories de compétiteurs : élèves en élémentaire, collégiens, lycéens et adultes. Chaque tournoi désignera quatre finalistes qui se retrouveront quelques semaines plus tard pour la grande finale. Informations et programme : dicteepourtous.fr

### La grande collecte du sport

Combien de raquettes de tennis s'entassent en haut de vos armoires ? Combien de kimonos s'empilent au fond de nos tiroirs ? Depuis combien de temps ce canoë n'a-t-il pas vu la couleur de l'eau ? Le 20 mars prochain marquera le coup d'envoi de la Grande collecte du sport, une initiative qui vise à récupérer

ces milliers d'accessoires inutilisés afin de les remettre en état et de les confier à des associations caritatives. 2024 points de collecte sont déjà identifiés sur l'ensemble du territoire et serviront de relais à cette initiative qui associe constructeurs, distributeurs, associations et acteurs de l'économie sociale et solidaire

### Le loto du patrimoine

Le loto du patrimoine est un rendez-vous déjà bien connu et apprécié des Français. En cette année olympique, le dispositif est étendu à la préservation et à la restauration de sites sportifs. « Fort de toutes les similitudes entre sport et patrimoine, il nous a paru naturel dans le cadre de la Grande Cause Nationale 2024, d'avoir une attention toute particulière pour le patrimoine sportif, précise Stéphane Bern, le visage du loto du patrimoine. Dans le respect des règles fixées par la Fondation du patrimoine, nous souhaitons soutenir la restauration de sites sportifs, et ainsi assurer leur pérennité et leur usage public. Cela constituera un tournant irréversible dans la prise en compte du patrimoine sportif. J'invite donc les propriétaires de site – souvent des collectivités – à déposer leur candidature sur le site [www.missionbern.fr](http://www.missionbern.fr) »

### Les journées pour une France en forme

« Le sport et l'activité physique ne doivent pas être perçus comme des contraintes : c'est même tout l'inverse, sourit Lily Rogier, présidente de l'Anestaps, association qui fédère les quelque 68 000 étudiants en sport. Mais pour répondre aux enjeux de la Stratégie Nationale Sport-Santé, il est nécessaire que chacun prenne dès aujourd'hui des habitudes de vie actives. » Aux côtés

du collectif Pour une France en forme et l'Assurance-Maladie, la jeune association sera l'une des chevilles ouvrières des Journées pour une France en forme, rendez-vous itinérant courant sur les mois d'avril et mai prochains. Chaque étape sera l'occasion de rappeler les dangers liés à la sédentarité, mais également les sources d'espoir, avec des conseils et des bonnes pratiques adaptées à chacun. Coup d'envoi à Paris le 10 avril prochain.

### Exposition : les bienfaits du sport

Grande cause, grands effets : le Musée national du sport fait la part belle à l'olympisme et se refait une beauté pour l'occasion. Au fil des 1500 m<sup>2</sup> du parcours permanent, le site niçois propose une foule de dispositifs de médiation, d'outils interactifs et de projections grand format pour immerger les visiteurs dans les valeurs du sport. En extérieur, une grande frise chronologique et historique permet de prendre conscience de toutes les valeurs positives du sport avant d'inviter les visiteurs à se tester « en vrai » dans plusieurs disciplines sportives. Retrouvez également l'exposition temporaire « Les Elles des Jeux », consacrée aux femmes emblématiques de l'histoire olympique. A découvrir au Musée national du sport jusqu'au 22 septembre prochain.

### Le festival Filmer le sport

« Filmer le sport », c'est un festival qui se tiendra en mars prochain à Versailles. Durant 5 jours, un programme particulièrement ambitieux a été conçu : une compétition officielle qui réunira une dizaine de films originaux, des prix thématiques, des leçons de cinéma et des conférences ou encore des projections scolaires.

## Les rendez-vous de la Grande Cause en chiffres

- Plus de **1 000 événements** déjà prévus
- **500 à 1 000 villages** équipés de kits sportifs
- **35 partenaires** militants de la Grande Cause, entreprises, associations et acteurs institutionnels
- **30 étapes du littoral** couvertes par le bus des plages
- **150 athlètes mobilisés** au sein de l'équipe de France des 30 minutes

# “Le sport n'est pas une option !”

Pour Michel Cymes, la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques doit permettre de mettre les Français en action et d'inverser la courbe de progression de la sédentarité. Il y a urgence.

### En quoi la sédentarité pose-t-elle un problème de santé publique ?

En l'espace de quelques années, deux phénomènes ont considérablement gagné du terrain : la sédentarité, d'une part, mais également l'inactivité. Le confort apporté par les nouvelles technologies et l'augmentation du télétravail ont certes offert davantage de souplesse aux Français, mais ils ont contribué à accélérer un phénomène déjà présent : le manque d'activité physique. Or, quand on ne fait pas de sport, on augmente ses risques de contracter une maladie potentiellement grave. Il est plus que temps d'agir : on estime qu'en 2050, 70 % des adultes seront en surpoids. Et en une décennie, les enfants ont perdu un quart de leur potentiel respiratoire.

### l'impulsion : parents, enseignants, médecins... Aujourd'hui encore, la prescription et la prise en charge du sport santé restent trop rares.

### Comment enrayer le phénomène ?

Il faut que chacun prenne conscience que le sport n'est pas une option ou une variable d'ajustement. L'activité physique – parce qu'il n'est pas uniquement question de sport – doit rentrer dans l'hygiène de vie au quotidien. Et cela passe par une prise de conscience collective que la Grande Cause Nationale peut nous aider à insuffler. Mais pour que le message passe, il faut que chacun, dans sa sphère de compétences, contribue à

“Plus on commence tôt, mieux on se porte. Mais les bénéfices de l'activité sont tangibles à tout âge.”



© Christophe Bernis

Retrouvez tous les rendez-vous sur le site de la Grande Cause : [grandecause-sport.fr](http://grandecause-sport.fr)

# 30 IDÉES POUR BOUGER CHAQUE JOUR

Séance de piscine ou simple promenade, courtes pauses durant le travail ou jardinage, virée en skateboard ou danse de couple... Il existe de multiples façons de pratiquer une activité physique et de lutter contre la sédentarité. Voici, en fonction de votre âge, quatre agendas pour préserver chaque jour votre santé.



## 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.  
**MARDI** Vous avez un jeune enfant qui va à l'école maternelle? 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, même à petits pas!  
**MERCREDI** Mercredi, jour de la piscine? 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 librement à des jeux d'eau et d'être ainsi en mouvement.  
**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 en extérieur



**Marine Lorphelin**  
Médecin et chroniqueuse santé, Marine Lorphelin sera l'une des marraines de la Grande Cause Nationale.

afin qu'il expérimente les joies des balançoires, des toboggans et autres cages à poules. Il pourra se dépenser mais aussi, pourquoi pas, se faire de nouveaux amis!  
**SAMEDI** 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.  
**DIMANCHE** Proposez une balade à pied et en famille pour bien finir la semaine. Une activité qui mèlera

l'utile à l'agréable. Ce sera l'occasion de transmettre votre goût pour l'activité physique.  
**Le point de vue de Marine Lorphelin**  
 «Les parents ont un rôle majeur à jouer pour transmettre aux enfants le goût de l'activité physique. C'est donc très positif que, dès le plus jeune âge, les enfants prennent l'habitude d'être régulièrement en extérieur. Ils garderont cet intérêt pour la pratique physique à l'adolescence, puis à l'âge adulte.»



## ADOLESCENTS

**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 breakdance, 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** «Les adolescents n'aiment pas avoir un cadre imposé, ils préfèrent des activités libres ou des lieux qu'ils peuvent s'approprier», note Martine Duclos, chef du service de médecine du sport au CHU de Clermont-Ferrand. Ils

pourront par exemple se rendre en groupe sur une place ou dans un parc. Peu importe qu'ils aient alors une activité précise, cette sortie leur apportera l'essentiel: le mouvement.  
**VENDREDI** 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.  
**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 pour effectuer une tâche ménagère (faire son lit par exemple), peut-être, devenir un rituel inscrit à l'agenda semaine après semaine.

**Le point de vue de Marine Lorphelin**  
 «Il est parfois difficile de faire faire du sport aux adolescents. Pour les convaincre, la notion de plaisir est donc essentielle. Il ne faut surtout pas les forcer à suivre une activité qui ne les intéresse pas. La motivation doit être là, il convient de trouver avec eux le sport qui leur plaira vraiment et grâce auquel ils vont s'épanouir. Chacun peut trouver un sport qui lui plait.»

## “Soutenir les plus précaires à travers le sport”



approche. À travers ce partenariat, ce sont notamment des populations isolées, entravées par la précarité, les difficultés ou la maladie, que nous souhaitons soutenir à travers le sport. La motivation et l'énergie suscitées par la pratique sportive peuvent contribuer à reconstruire une spirale positive chez les personnes accompagnées. Pour notre Institution, c'est aussi une opportunité d'intégrer cette dimension dans notre approche de la solidarité.



## ADULTES ACTIFS

**LUNDI** 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.  
**MARDI** Afin de garder une activité lors de vos journées de télétravail, même lorsque vous êtes assis face à votre ordinateur, vous pouvez opter pour un pédalier de bureau. Vous aurez ainsi la possibilité de faire plusieurs fois par jour des sessions d'exercice de faible intensité.  
**MERCREDI** Ce matin, pour vous rendre au travail, privilégiez les transports en commun et restez debout durant votre trajet. Vous pouvez également descendre un ou deux arrêts avant votre destination afin de faire quelques minutes de marche. Autre conseil: sur votre trajet, préférez les escaliers aux escalators.  
**JEUDI** Au bureau, prenez l'habitude de vous lever toutes les deux heures. Aller à la machine à café, discuter avec des collègues, se rendre à la photocopieuse, prendre un verre d'eau, faire une pause toilettes... Tous les prétextes sont bons pour interrompre les longues périodes passées devant votre ordinateur.  
**VENDREDI** Les réunions en visio peuvent parfois s'enchaîner lors des journées en télétravail. Pensez, si vous le pouvez, à vous octroyer une pause d'au moins un quart d'heure entre chacune d'entre elles. Cela vous permettra de marcher quelques minutes avant de débiter un nouveau rendez-vous.



**SAMEDI** Trouvez une activité qui vous plaît et essayez de la pratiquer de façon régulière, au moins une demi-heure, chaque samedi. Tennis, natation, cyclisme ou jogging... Quel que soit le sport choisi, quel que soit votre niveau, ce rendez-vous hebdomadaire sera bénéfique pour votre organisme et vous permettra, au fil des séances, de constater vos progrès.  
**DIMANCHE** Vous souhaitez pratiquer une activité qui mobilise samedi. Tennis, natation, cyclisme ou jogging... Quel que soit le sport choisi, quel que soit votre niveau, ce rendez-vous hebdomadaire sera bénéfique pour votre organisme et vous permettra, au fil des séances, de constater vos progrès.  
**DIMANCHE** Vous souhaitez pratiquer une activité qui mobilise samedi. Tennis, natation, cyclisme ou jogging... Quel que soit le sport choisi, quel que soit votre niveau, ce rendez-vous hebdomadaire sera bénéfique pour votre organisme et vous permettra, au fil des séances, de constater vos progrès.

**Le point de vue de Marine Lorphelin**  
 «Beaucoup d'adultes qui souhaiteraient se mettre au sport se découragent, se mettent des barrières, pensent qu'ils n'ont pas ou plus le niveau. Or, il est très important d'avoir à l'esprit que le sport s'apprend. Il y a une progressivité dans la pratique. Commencez tout simplement par marcher, avant de courir sur de petites distances. Vous pourrez par la suite envisager une sortie de 5 km, puis une autre de 10 km. L'essentiel est là: se fixer des objectifs à sa portée.»

## “Du jeu, du partage, des rires...”



**Zinedine Zidane, entraîneur et ancien footballeur international**

Le sport, c'est ma vie, mais bien avant d'en faire mon métier, pour moi, c'était synonyme de jeu, de partage, de rire avec les copains du quartier... bref, la vie. Et une passion pour le sport collectif bien sûr... alors après une carrière professionnelle, maintenant, retour aux sources! Et croyez-moi, même quand on a été sportif de haut niveau, même si on s'appelle Zidane (rires), lorsqu'on s'arrête, ce n'est pas si facile de s'y remettre...  
 On n'a plus besoin de prouver les bienfaits de faire un peu de sport, de faire un peu d'exercice régulièrement... mais en ce qui me concerne, c'est tellement important, pour tout: la santé, le bien-être, le plaisir aussi bien sûr, seul, en famille ou avec les potes! Chacun fait comme il peut mais on ne regrette jamais de se bouger un peu... juste un peu, mais régulièrement! Toutes les occasions sont bonnes pour tout le monde!

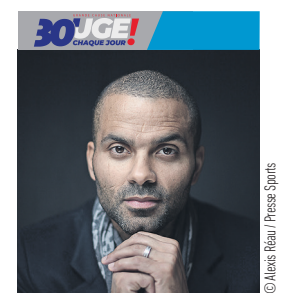


## SENIORS

**LUNDI** C'est un moyen de bouger aussi simple qu'efficace. Partez en balade durant quelques dizaines de minutes 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.  
**MARDI** Pensez à faire régulièrement des exercices de renforcement musculaire. «La masse musculaire diminue en vieillissant, or c'est elle qui permet de garder son autonomie», explique Martine Duclos. Le passage par la salle de musculation n'est pas obligatoire: vous pouvez organiser des séances chez vous, par exemple en utilisant des élastiques adaptés à ce type d'exercices.  
**MERCREDI** 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.  
**JEUDI** Profitez de votre jeudi pour vous initier 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.  
**VENDREDI** 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...  
**SAMEDI** Valse, tango ou foxtro... Les danses de couple ont de multiples atouts: elles permettent tout à la fois de travailler l'équilibre, l'endurance et la souplesse. En les pratiquant, vous contribuerez aussi à votre renforcement musculaire tout en stimulant votre mémoire.  
**DIMANCHE** Prenez le temps de travailler régulièrement votre équilibre. Vous pouvez participer à des séances de gymnastique adaptées mais aussi réaliser vous-même des exercices à la maison: se tenir debout en fermant les yeux, rester immobile sur une jambe, marcher en suivant une ligne au sol...  
**ET AUSSI...** La pratique physique n'est pas contre-indiquée pour de multiples pathologies (broncho-pneumopathie chronique obstructive...). Bien au contraire: les insuffisants cardiaques peuvent par exemple travailler leur renforcement musculaire et leur endurance dans des centres spécialisés.

**Le point de vue de Marine Lorphelin**  
 «Pour se maintenir en bonne santé, les seniors ont tout intérêt à varier les types d'exercices physiques. Il leur est tout d'abord conseillé de marcher ou de pratiquer une activité à impact, afin de monter un peu en intensité et d'entretenir leurs os ainsi que leur système cardiovasculaire. Des exercices de renforcement vont leur permettre par ailleurs d'entretenir leur masse musculaire. Enfin, ils peuvent réaliser des activités de souplesse en réalisant des étirements ou en pratiquant le yoga.»



**Tony Parker, ancien joueur NBA et président de l'Asvel**

«Je milite pour cette grande cause que représente le sport, le sport qui crée un rêve, qui donne une chance, le sport qui nous rassemble, le sport qui fixe des objectifs, qui pousse au dépassement, malgré les échecs, le sport qui est une école de la vie.»



**Marie-José Pérec, triple championne olympique**

«Durant toute ma carrière d'athlète, j'ai milité pour gagner; gagner était quasiment une question de vie ou de mort, j'étais comme habitée! [...] Aujourd'hui, avec vingt ans de recul, je pense que le sport, au fond, c'est aussi la bonne relation à soi, le partage avec les autres et la transmission.»

## “Le sport est un atout pour l'entreprise”

Une entreprise a toute sa place dans le dispositif mis en place à l'occasion de la Grande Cause Nationale. Vis-à-vis de ses clients, d'une part – et le Crédit Mutuel est depuis longtemps un partenaire privilégié de la vie associative et sportive dans toutes les disciplines – mais également en direction de ses collaborateurs. Pour nous, cet engagement est d'ailleurs indissociable de notre responsabilité environnementale: nous veillons à permettre à nos équipes de passer à la mobilité douce, et nous accompagnons

ceux qui en formulent le besoin dans la prise en main de leur vélo. Nous soutenons par ailleurs une association sportive interne qui compte plus de 1 000 membres et organiserons au mois de mai une grande manifestation sportive qui réunira des salariés de toutes les disciplines – mais également en direction de ses collaborateurs. Pour nous, cet engagement est d'ailleurs indissociable de notre responsabilité environnementale: nous veillons à permettre à nos équipes de passer à la mobilité douce, et nous accompagnons



**Daniel Baal, Directeur général de Crédit Mutuel Alliance Fédérale**

“Les adolescents n'aiment pas avoir un cadre imposé, ils préfèrent des activités libres ou des lieux qu'ils peuvent s'approprier.”

MARTINE DUCLOS, CHEF DU SERVICE DE MÉDECINE DU SPORT AU CHU DE CLERMONT-FERRAND

## “Rejoignez les militants du sport”



**Marie-Amélie le Fur, détentrice de 9 médailles aux Jeux paralympiques**  
 Parce que le sport est au cœur de ma vie depuis si longtemps, je sais qu'il est l'un des instruments au service de l'émancipation, du bien-être personnel et collectif le plus puissant qui soit. Pour qu'il soit encore plus présent dans la vie de tous les Français, nous avons besoin de toutes les forces vives du pays. Rejoignez les militants du sport!

## “Soutenir les plus précaires à travers le sport”

Au cœur du projet associatif de la Croix-Rouge française se trouve la notion de résilience. C'est-à-dire notre capacité à nous préparer, à faire face à des chocs, puis à les surmonter. L'activité physique et le sport constituent de toute évidence un élément de cette résilience. Parce qu'ils participent au bien-être physique et mental, au lien social, à l'émancipation. Parce qu'ils sont un excellent outil de prévention, d'éducation et de relèvement. Pour la Croix-Rouge, la Grande Cause Nationale s'inscrit donc pleinement dans cette



approche. À travers ce partenariat, ce sont notamment des populations isolées, entravées par la précarité, les difficultés ou la maladie, que nous souhaitons soutenir à travers le sport. La motivation et l'énergie suscitées par la

**Philippe da Costa, président de la Croix Rouge Française**

© Philippe Milneau / KISP

© Stéphane Kraljic / Presse Sport

© Antoine Dreyer

# À VOS PROJETS, PRÊTS, PARTEZ!

La Grande Cause Nationale ne se jouera pas qu'à Paris. Des initiatives de toute taille et de toute nature seront labellisées aux quatre coins de la France.

Qui incarnera le mieux la Grande Cause Nationale 2024? Pour faire de cette année olympique un événement populaire et permettre à toutes et à tous de faire partie de l'aventure, le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et l'Agence Nationale du Sport vont mener de concert une stratégie de labellisation d'événements. Pour bénéficier du précieux sésame, les projets candidats devront prendre en compte au moins un des trois critères suivants: la promotion des 30 minutes d'activité physique et

**“Un budget dédié sera consacré au financement de projets locaux.”**

sportive par jour, l'encouragement à la pratique sportive pour les publics qui en sont les plus éloignés\* et le développement de la pratique pour tous.

### Un projet clé par région

Lieux de convergence entre le mouvement sportif, le monde économique et les élus, ce sont les Conférences Régionales du Sport qui seront chargées d'identifier les initiatives les plus structurantes. Leur mission: labelliser des projets au cœur des territoires afin de garantir le maillage le plus fin possible,



© DR

en ville comme à la campagne. Certains événements pourront d'ailleurs bénéficier d'une aide financière: un budget dédié leur sera consacré afin de permettre un effet boule de neige de l'événementiel sportif dans tout le pays. Les petites courses font les grands marathons! Une enveloppe spécifique sera par ailleurs réservée à un Appel à manifestation d'intérêt afin de soutenir un projet emblématique par région. Vous êtes un élu? Le représentant d'une fédération? Vous portez un projet sportif et vous souhaiteriez bénéficier du label GCN2024? Déposez votre candidature dès maintenant: [contact@grandecause-sport.fr](mailto:contact@grandecause-sport.fr)

\* Les personnes en situation de handicap (48 % ne pratiquent aucune activité sportive/ ONAPS/FNORS, 2023); Les femmes (les 2/3 des Français les plus éloignés de la pratique sportive sont des femmes / INJEP 2020); les seniors (35 % ne pratiquent pas / INJEP 2020) et les étudiants (1 sur 5 fait du sport à l'université / ANESTAPS / ONAPS, 2022).



### “Le sport sait tout faire”

Pour moi, tout a commencé très jeune... À 12-13 ans, je suis peu ou prou déscolarisé mais quand je pousse la porte du club de judo de Champigny-sur-Marne, je sors de la cage d'escalier, je canalise mon énergie, j'apprends la discipline avec mon professeur et je respecte les adversaires qui sont plus forts que moi. Le sport a été le meilleur cadre éducatif que je pouvais espérer. Alors oui, je milite pour le sport; pour que tous les jeunes, et surtout ceux qui ont des difficultés, puissent se construire, aller de l'avant. La deuxième chose qui a changé ma vie, c'est la cuisine. Qu'est-ce que la cuisine? c'est comme le sport: plaisir, bien-être, santé. Le sport et la gastronomie sont selon moi deux choses indissociables. En tant que restaurateur, Brief, le sport sait tout faire!



© Virginie Barner / Presse Sports

### Thierry Marx, entrepreneur et chef cuisinier

je peux me retrouver dans des situations compliquées; le sport me permet là aussi d'instaurer du temps entre l'émotion, et l'action. [...] Je militerais le poing levé pour la cause du sport s'il le fallait; il permet autant de se bâtir en tant que jeune, de prendre soin de soi tous les jours et de développer des compétences pour l'entreprise. Bref, le sport sait tout faire!

## 30 JGE! “Mettre le sport au cœur des politiques publiques”



© Arnaud Férier pour l'AMF

**David Lisnard, maire de Cannes et Président de l'Association des maires de France et des présidents d'intercommunalité (AMF)**

Les élus locaux sont des partenaires essentiels de l'activité sportive. D'une part, les villes et villages de France sont les premiers financeurs du sport avec plus de 11 milliards d'euros cumulés; d'autre part, l'échelon local permet de valoriser et promouvoir l'activité physique au plus près des Français. Depuis plusieurs années, l'AMF travaille pour espérer la réussite des Jeux et pérenniser leur héritage. L'élan donné doit permettre de répondre aux défis

qui se posent à long terme sur les moyens financiers dédiés, l'attractivité de l'emploi et du bénévolat dans les clubs. L'objectif est double: inciter les Français à pratiquer davantage d'activité physique en valorisant les bienfaits d'une activité physique et sportive au quotidien pour la santé, le bien-être, la cohésion sociale et l'élévation individuelle, et mettre le sport au cœur des politiques publiques, du pacte républicain. Aujourd'hui et demain.

ILS SOUTIENNENT LA GRANDE CAUSE NATIONALE 2024

