



BOUGER +

Promouvoir 30 minutes d'activité physique par jour à l'occasion des Jeux de Paris 2024

JUIN 2023

1

DÉFINITIONS ET CONSTATS

2

OBJECTIF DE LA DÉMARCHE

3

LA STRATÉGIE BOUGER + À
L'ÉCOLE, EN VILLE ET EN
ENTREPRISE

1

DÉFINITIONS ET CONSTAT

QUESTION 1

ACTIVITÉ PHYSIQUE, SPORT ET SÉDENTARITÉ

Parmis ces
réponses,
qu'est ce qui
est considéré
comme une
activité
physique ?

- A Le jardinage
- B La marche
- C Le ménage

QUESTION 1

ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORT

Parmis ces
réponses,
qu'est-ce qui
est considéré
comme une
activité
physique ?

- A Le jardinage
- B La marche
- C Le ménage

DÉFINITIONS CLÉS

ONAPS

Activité physique

L'activité physique est définie comme « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos ». Elle peut être effectuée dans le cadre de **loisirs, sur le lieu de travail, pour se déplacer ou lors des activités de la vie domestique.**

La marche, le vélo, le jeu actif, la pratique sportive, le ménage, le jardinage sont des exemples d'activités physiques.

L'inactivité, c'est la non-atteinte des recommandations de l'OMS en la matière : 60' de 5 à 17 ans puis 30' par jour à partir de 18 ans.

Sédentarité

La sédentarité est définie comme une « **situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée** »

Elle correspond au temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil ; que ce soit sur le lieu de travail ou à l'école, lors des déplacements en transports motorisés, ou des loisirs, notamment devant les écrans.

On peut donc être physiquement actif, mais sédentaire : ce sont deux enjeux de santé publique distincts

QUESTION 2

RECOMMANDATIONS

Selon l'OMS,
quel durée
d'activité
physique
doivent faire
les enfants par
jour ?

A 45min

B 1h

C 30min

QUESTION 2

RECOMMANDATIONS

Selon l'OMS,
quel durée
d'activité
physique doivent
faire les enfants
par jour pour
être en bonne
santé ?

A 45min

B 1h

C 30min

LES RECOMMANDATIONS

OMS

5 à 17 ans

60min

par jour d'Activité Physique et Sportive modérée à soutenue (jeu actif, déplacement actif)

3 fois

par semaine une Activité Physique et Sportive à plus forte intensité

Moins de 2h

Devant un écran et moins de 2h consécutives en position assise ou semi-allongée, à interrompre par 5 à 10 minutes de mouvements

18 à 65 ans

30min

par jour d'Activité Physique et Sportive modérée à soutenue (jardinage, ménage, déplacement actif)

2 fois

par semaine une Activité Physique et Sportive à plus forte intensité

Réduire autant que possible

Le temps en position assise ou semi-allongée

QUESTION 3

RECOMMANDATIONS

Combien des 11-17 ans n'atteignent pas ces recommandations ?

A 54%

B 18%

C 73%

QUESTION 3

RECOMMANDATIONS

Combien des 11-17 ans n'atteignent pas ces recommandations ?

A 54%

B 18%

C 73%

Activité physique

- **37% des enfants de 6 à 10 ans et 73% des jeunes de 11 à 17 ans** n'atteignent pas les recommandations de 60 minutes d'activité physique par jour
- Chez les jeunes (6-17 ans), **50% des garçons et 33% des filles** atteignent les recommandations de 60 minutes d'activité physique par jour

Sédentarité

- **Seulement 19% des garçons et 26% des filles de 6-17 ans** passent moins de 2 heures par jour devant un écran. Ce pourcentage diminue avec l'avancée en âge chez les jeunes : le respect des recommandations concerne 35% des 6-10 ans, 17% des 11-14 ans et 8% des 15-17 ans
- Les enfants et les adolescents passent en moyenne **entre 3 et 4 heures par jour devant un écran**
- Les adultes passent en moyenne **12 heures par jour assis les jours travaillés**

2/3 des jeunes

présentent **un risque préoccupant pour leur santé** car ils dépassent deux seuils sanitaires : plus de 2h de temps d'écran et moins de 60min d'activité physique par jour (ANSES)

QUESTION 4

INACTIVITÉ PHYSIQUE DES ENFANTS

Sur 146 pays, à quelle place se situe la France sur l'inactivité physique des enfants dans le monde ?

A 83

B 146

C 132

QUESTION 4

INACTIVITÉ PHYSIQUE DES ENFANTS

Sur 146 pays, à quelle place se situe la France sur l'inactivité physique des enfants dans le monde ?

A 83

B 119

C 146

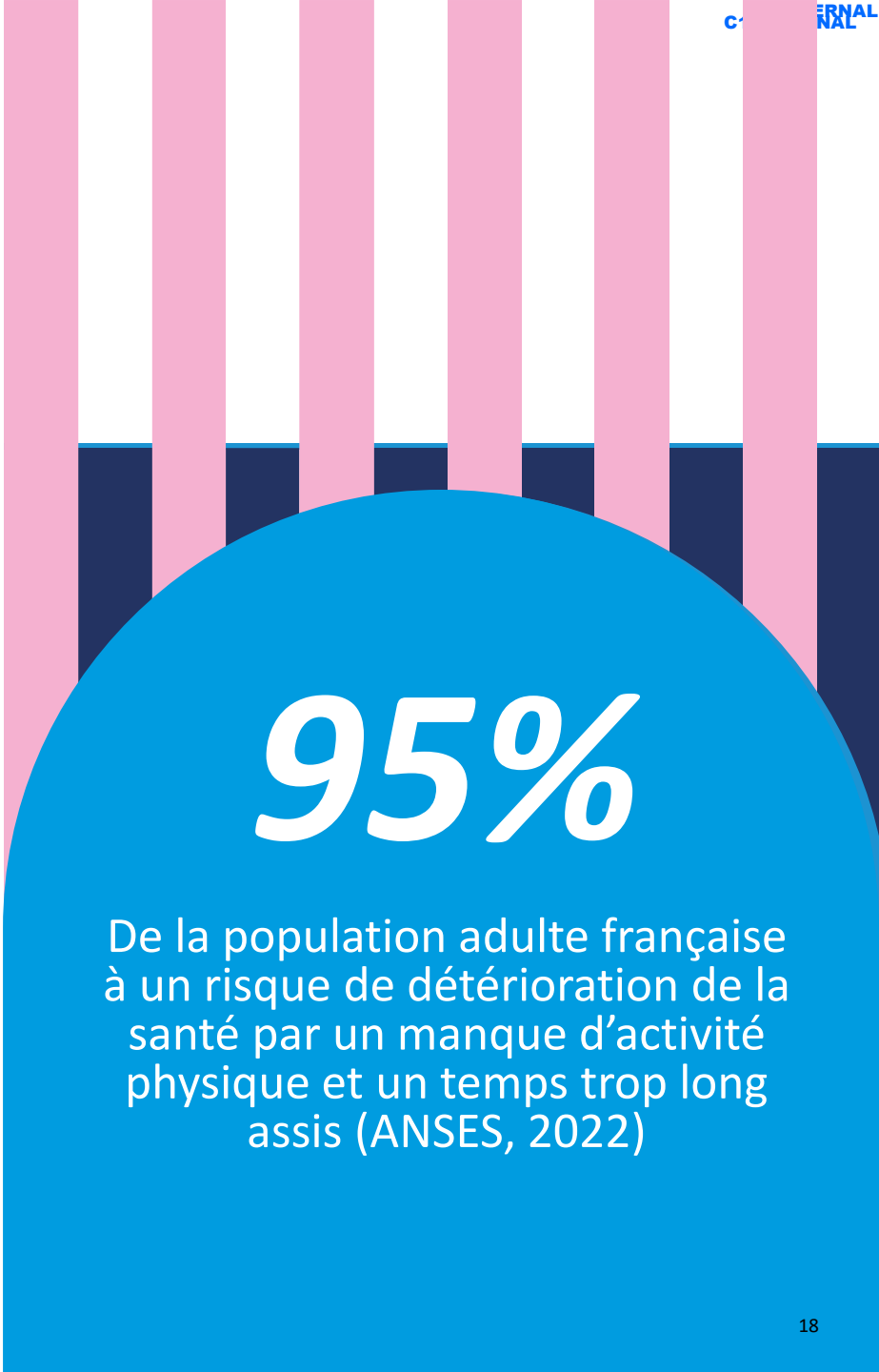
UN PROBLÈME PLUS GRAVE QU'AILLEURS

Top 3

La France fait partie du top 3, avec l'Allemagne et l'Italie, des pays où le fardeau **du manque d'activité physique** pèse le plus lourdement sur les **dépenses de santé dans l'UE** (OMS et OCDE, 2023)

119ème

Sur un classement de 146 pays : position de la France sur l'activité physique des adolescents (OMS)



95%

De la population adulte française à un risque de détérioration de la santé par un manque d'activité physique et un temps trop long assis (ANSES, 2022)

QUESTION 5

UN PROBLÈME PLUS GRAVE

En 40 ans, combien les enfants ont-ils perdu de leurs capacités cardiovasculaires ?

A 25%

B 6%

C 18%

QUESTION 5

INACTIVITÉ PHYSIQUE DES ENFANTS

En 40 ans, combien les enfants ont-ils perdu de leurs capacités cardiovasculaires ?

A 25%

B 6%

C 18%

UN PROBLÈME PLUS GRAVE QU'AVANT

25%

Depuis 40ans, les enfants ont perdu 25% de leurs **capacités cardiovasculaires** (FFC, 2021)

17%

Le pourcentage de Français en situation d'obésité, **+2% en 10 ans** (Ligue contre l'obésité, 2020)

500 millions

Ce sont le nombre de personnes qui développeront des maladies cardiaques, de l'obésité, du diabète ou d'autres maladies non-transmissibles attribuables à l'inactivité physique entre 2020 et 2030 (OMS, 2022)

UN ENJEU AUSSI ÉCONOMIQUE

140milliards €

coût social par an de l'inactivité physique en France (France Stratégie, 2022)

308€

Un salarié qui se met à une pratique sportive modérée fait économiser 308€ à la société civile par an principalement par une baisse des maladies (Goodwill et MEDEF, 2015)

1€

Investi dans l'activité physique
génère un retour de 1,7€ en
bénéfices économiques (OMS et
OCDE, 2023)

QUESTION 6

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Combien de minute de marche rapide par jour pourrait prévenir 1 décès sur 10 dans le monde ?

A 45min

B 28min

C 11min

QUESTION 6

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Combien de minute de marche rapide par jour pourrait prévenir 1 décès sur 10 dans le monde ?

A 45min

B 28min

C 11min

LES BIENFAITS DE L' AP

L'activité physique :

- est très bénéfique pour la **santé du cœur, du corps et de l'esprit**
- contribue à la prévention et à la prise en charge des maladies telles que les maladies **cardiovasculaires, le cancer et le diabète**
- réduit les **symptômes de dépression et d'anxiété**
- améliore **les capacités de réflexion et d'apprentissage**
- participe à une croissance et un développement sains chez les jeunes

23%

Accumuler 75 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée réduit le risque de décès prématurés de 23% (Université de Cambridge, 2023)

50%

Lorsqu'on est prédiabétique, **l'activité physique fait baisser d'environ 50% le risque de devenir diabétique à moyen terme** (3 ans) (Fédération Française des Diabétiques)

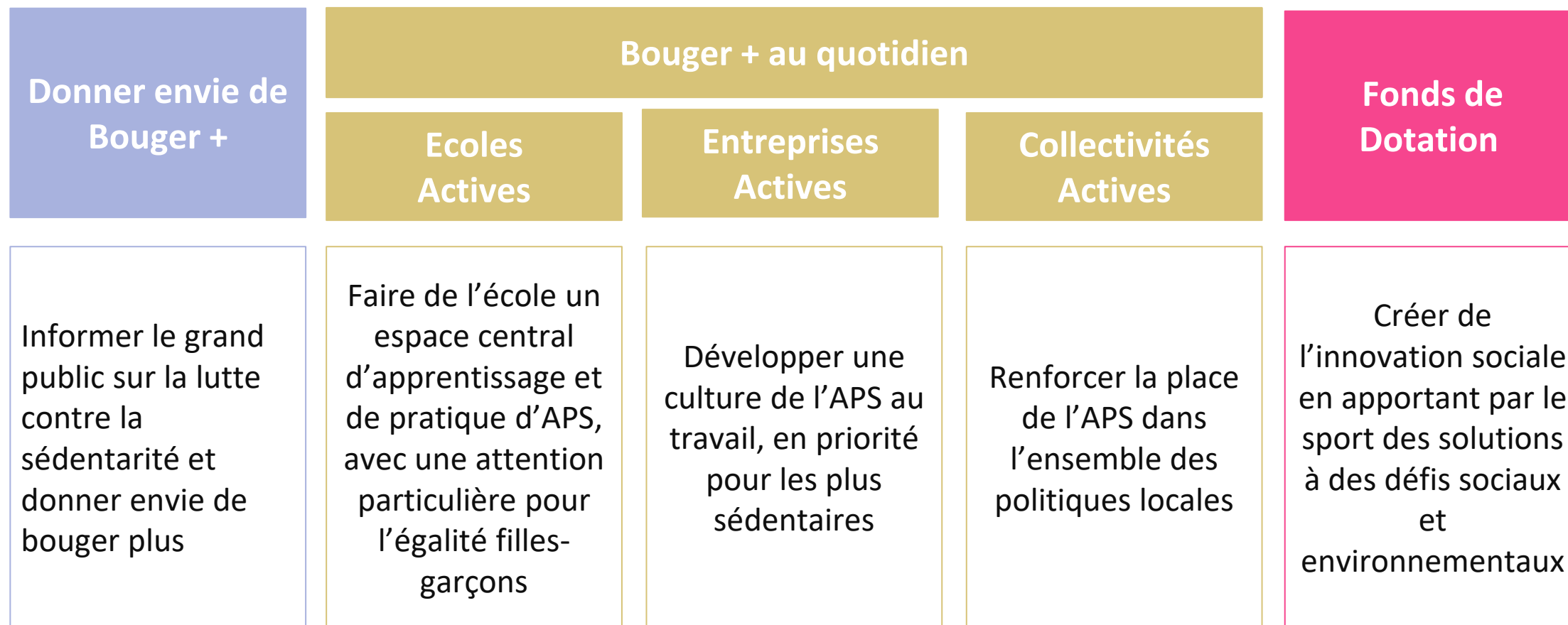
11min

Une marche rapide de 11 minutes chaque jour pourrait prévenir 1 décès sur 10 dans le monde (Université de Cambridge, 2023)

1 2

OBJECTIFS DE LA DÉMARCHE

NOS OBJECTIFS BOUGER +



4 3

LA STRATÉGIE BOUGER+

**A l'école
En ville
En entreprise**

BOUGER + À L'ÉCOLE

PARIS2024

03.1

NOS PROGRAMMES EMBLÉMATIQUES

- ✓ Les 30'APQ à l'école primaire
- ✓ Le label Génération 2024
- ✓ Les Coupons Génération 2024
- ✓ La Semaine Olympique et Paralympique (SOP)
- ✓ Les cours d'écoles actives et non genrées

AUGMENTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE DE LA MATERNELLE À L'UNIVERSITÉ



30 MINUTES D'APQ

LA MESURE PHARE DE L'HÉRITAGE DES JEUX



Une impulsion de Paris 2024 et une alliance exceptionnelle avec l'ANS et l'Education nationale



Une généralisation en cours depuis la rentrée scolaire 2022-2023



Un programme inclusif et accessible aux enfants en situation de handicap



Un kit sportif 30'APQ cofinancé avec l'ANS pour toutes les écoles



Un message à l'attention de tous les parents pour expliquer le sens du programme et les encourager à organiser les 30 autres minutes pour atteindre les 60'APQ par jour pour leurs enfants.



LE KIT SPORTIF

L'OUTIL REND CONCRET ET VISIBLES LES 30' APQ



Déjà **17 000** kits
distribués

100% des écoles
d'Outremer dotées

Encore **18 500** à
distribuer

- ✓ Le kit offert par Paris 2024 et l'ANS rend visible le moment de la journée dédié à l'APS
- ✓ Les chasubles et autres objets facilitent et diversifient la réalisation des 30'APQ

SEMAINE OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE

LA SOP, C'EST QUOI ?

Une semaine pour promouvoir la pratique sportive chez les jeunes, de la maternelle à l'université.



Utiliser le sport comme **outil pédagogique**



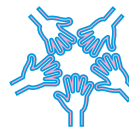
Sensibiliser aux **valeurs olympiques et paralympiques**



Découvrir des **disciplines olympiques et paralympiques**



Changer le **regard sur le handicap**



Eveiller les jeunes à **l'engagement citoyen**

SOP 2023

UNE ÉDITION RECORD

**SEMAINE
OLYMPIQUE
ET PARALYMPIQUE**

7^{ÈME} ÉDITION
DU 3 AU 8 AVRIL
2023

+1 MILLION
D'ÉLÈVES ET ÉTUDIANTS
SENSIBILISÉS



**LA DANSE
DE LA SOP POUR
BOUGER +**

#30MINUTES

AVEC
FAUVE HAUTOT,
accompagnée
des athlètes
Mariama Signaté,
Perle Bouge,
Sami El Queddari
et Sofyane Mehiaoui

8 000
ÉCOLES
ET ÉTABLISSEMENTS
MOBILISÉS

2 000
VILLES CONCERNÉES
DONT
1 100
« TERRE DE JEUX 2024 »

+ 200
ATHLÈTES
À LA RENCONTRE
DES ÉLÈVES
ET ÉTUDIANTS

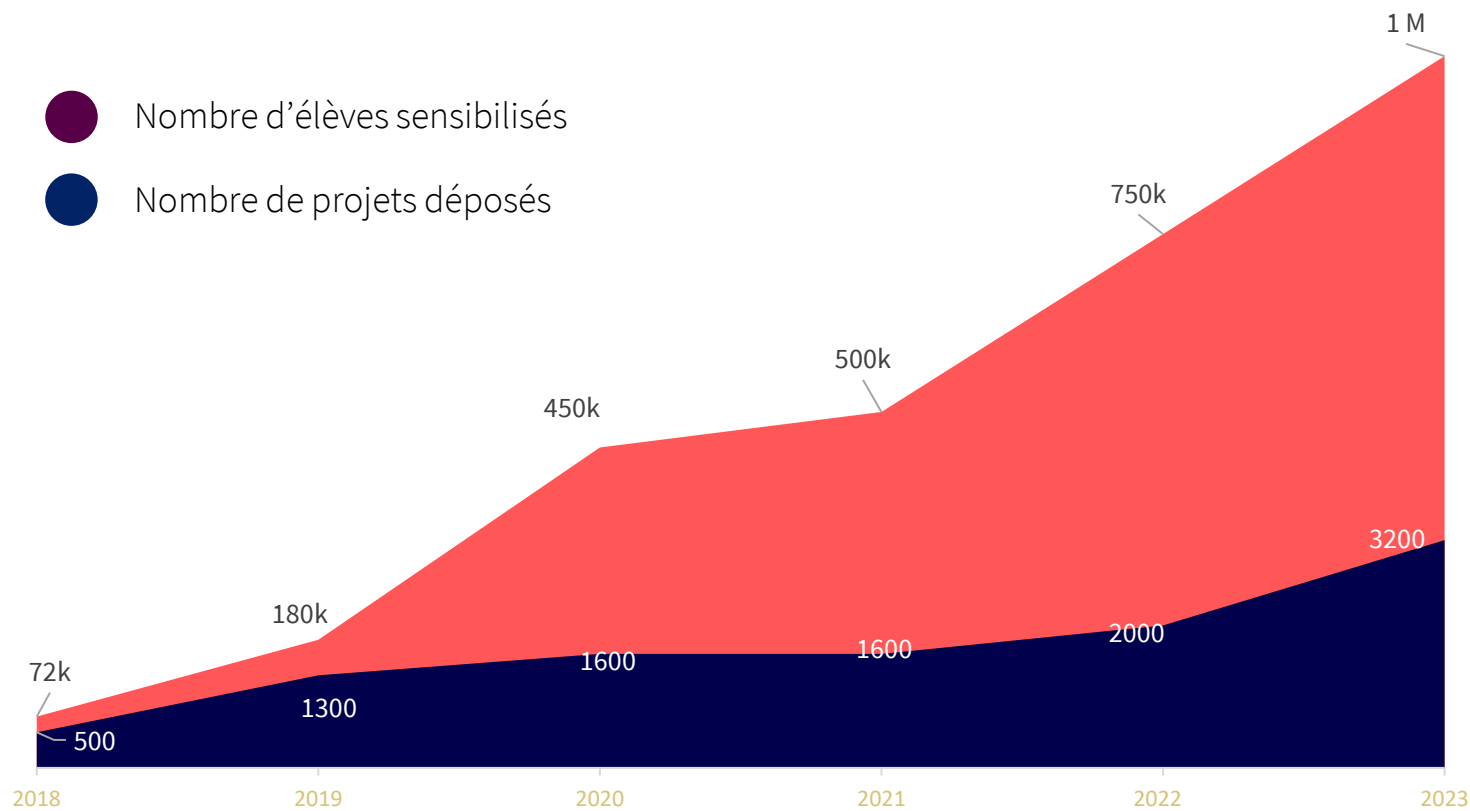
95 %
des projets
sur le thème de
L'INCLUSION

DES CONTENUS INÉDITS AVEC
JAMY GOURMAUD
pour découvrir les Jeux Paralympiques,
les Para sports et les Para athlètes



UNE MOBILISATION INÉDITE DE LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE

ÉVOLUTION DU NOMBRE DE PARTICIPANTS DEPUIS 2017



3 MILLIONS

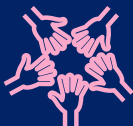
D'élèves et étudiants sensibilisés
sur les 7 éditions de la SOP

LES COURS D'ÉCOLES ACTIVES

POUR APPRENDRE À PARTAGER L'ESPACE ET À JOUER ENSEMBLE
DÈS L'ENFANCE



Une impulsion de Paris 2024 et une dynamique collective soutenue par l'ANS :
1M€ dès 2023 pour transformer 200 cours d'écoles



Partage égalitaire de l'espace et mixité des pratiques au cœur de notre ambition



Un catalogue de visuels conçu par des experts





1,2,3, NAGEZ ! avec Paris 2024

1,2,3, Nagez ! est un programme de Paris 2024 avec l'Agence nationale du Sport qui permet d'apprendre aux enfants à évoluer dans l'eau en toute sécurité.

Plus d'informations sur :

<https://www.paris2024.org/fr/savoir-nager/>



BOUGER + EN VILLE

PARIS2024

03.2

BOUGER + EN VILLE

AVEC TERRE DE JEUX 2024



↑ Accompagner les villes en leur proposant :



[guide du design actif](#)



[fiches thématiques](#)



↑ Faire le Pas : dans les bâtiments publics



↑ #ExploreTerreDeJeux2024 : des parcours sportifs. Retrouvez les sur la [carte interactive](#)

BOUGER + EN VILLE

Focus sur le design actif

Aménager l'espace public et les bâtiments afin d'inciter à l'activité physique ou sportive de manière libre et spontanée pour tous.

L'Agence Nationale de Cohésion des Territoires, dans le cadre de son programme Action Cœur de Ville, et Paris 2024, à travers son label « Terre de Jeux 2024 » instaurent un collectif de 6 territoires pilotes - Bourges, Châtelleraut, Limoges, Plaine Commune, Saint-Dizier, Saint-Omer – pour expérimenter le design actif.



BOUGER + EN ENTREPRISE

PARIS2024

03.3

L'AP EN ENTREPRISE

UN BÉNÉFICE POUR TOUS !

GoodWill et MEDEF, 2023

- Un salarié qui se met à une pratique sportive modérée **économise au moins 53€** sur son budget santé (dépenses de santé + arrêts de travail)
- Un salarié qui se met à une pratique sportive modérée fait économiser au moins **185€ à la société civile**
- Un salarié qui se met à une pratique sportive modérée **accroît sa productivité d'au moins 4,5%**

PARIS2024

Seulement 13% des dirigeants déclarent avoir mis en place des aménagements ou solutions pour leurs salariés en termes d'AP (Baromètre MEDEF/Paris 2024)



#GO FOR 30!

UNE DYNAMIQUE POUR PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE AU TRAVAIL



12H

temps moyen en
position assise dans
une journée de travail
(Saidj et al. 2015)

Notre objectif :

Lutter contre la
sédentarité et
promouvoir
l'AP au travail

Notre priorité :

Les personnes
sédentaires et
inactives

#GO FOR 30!

UNE DYNAMIQUE POUR PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL

1

Les acteurs des Jeux

Paris 2024 : un **usage quotidien des escaliers de 31% à 58%**

Les chantiers des Jeux : **387 échauffements au VOP et Village des médias** – près de 4 000 participations

2

Les partenaires des Jeux

Le **design actif** se déploie en entreprises : chez EDF ; PwC ; FDJ ; Allianz, etc

Le challenge #Gofor30! met les employeurs au défi : déjà **plus de 3 800 collaborateurs** participant aux actions et **+ de 100 000 sensibilisés**

3

Les acteurs de l'économie du sport

Design actif : un **guide pratique** à diffuser et des inspirations pour démultiplier la démarche #Gofor30 : à vous de jouer !

4

Les entreprises françaises à travers la Grande Cause Nationale

Un **élan national** pour lutter contre la sédentarité

Les Jeux : une occasion unique de mettre en lumière les 30'APQ

Un héritage à construire ensemble



CHALLENGE GOFOR30

POUR LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL

Un challenge pour faire Bouger + les partenaires des Jeux

Paris 2024 a lancé en septembre 2022 le challenge GoFor30! pour inciter ses entreprises partenaires à développer la place de l'APS dans le quotidien de leurs collaborateurs.

L'objectif prioritaire : faire bouger les collaborateurs les plus sédentaires et inactifs physiquement.

Design actif (via un guide créé par Paris 2024) ; routines matinales, challenges inter-équipes ; défis actifs et solidaires : les solutions des entreprises partenaires vont être compilées et partagées à la rentrée 2023.

3 800

**Participants aux
actions des
partenaires**

100K

**Collaborateurs
sensibilisés**

BOUGER PLUS SUR LES CHANTIERS DES JEUX

Chiffres cumulés du 11 janvier 2022 au 1^{er} juin 2023

Initiée en 2021, la démarche de Préparation Physique Préventive sur les chantiers des Jeux consiste à mettre en œuvre des réveils musculaires, des initiations sportives et des rencontres avec les athlètes auprès des ouvriers et compagnons du Village des athlètes et du Cluster des médias.

PARIS2024

387

Séances de réveil musculaire

4 878

Participations



Mais aussi 14

Rencontres et initiations sportives
avec des athlètes :

- Gwladys Epangue
- Romain Riboud
- Emmeline Ndongue
- Florian Merrien
- Maxime Pauty
- Allan Morantes

BOUGEZ PULSE !



58%

Des collaborateurs déclarent prendre les escaliers tous les jours contre 31% avant la mise en place du design actif

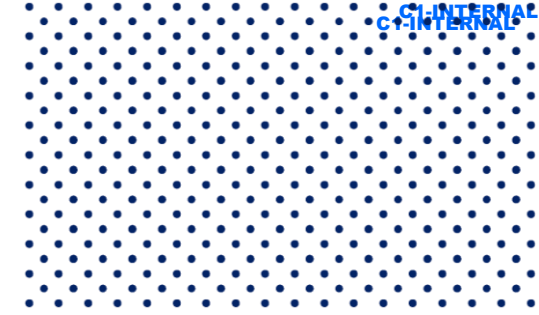
Paris 2024 comme démonstrateur

Paris 2024 s'engage à faire Bouger + ses collaborateurs au travers de plusieurs actions :

- **Une salle de sport et des cours collectifs**, des programmes personnalisés avec des vestiaires et des douches
- **Des réveils musculaires en musique** réguliers
- **Du design actif** afin d'encourager l'utilisation des escaliers

NOTRE APPROCHE ÉVALUATIVE

EX ANTE ; IN ITINERE ; EX POST : LES TRAVAUX D'ÉVALUATION SONT AU CŒUR DE NOTRE DÉMARCHE



POUR CONVAINCRE

- ✓ Bienfaits de l'APS pour la société > ONAPS ; 2021
- ✓ Bienfaits de l'APS à l'école > Sport & Citoyenneté ; 2019
- ✓ Bienfaits de l'APS au travail > ONAPS ; 2021
- ✓ Diagnostic territorial Activités physiques, sédentarité Santé > ONAPS ; 2021

POUR SAVOIR OÙ AGIR

- ✓ Freins et leviers de la pratique en club pour les PSH > ORME ; 2019
- ✓ Accès aux APS en Seine-Saint-Denis > Apc ; 2021
- ✓ Baromètre des attentes et perceptions sur l'AP au travail > Harris, avec MEDEF et CNOSF ; 2022
- ✓ Baromètre Sport féminin > Kantar, avec FDJ ; 2022

POUR PASSER À L'ACTION

- ✓ Trois guides du design actif
 - À l'école > Novascopia ; 2020
 - En ville > Urbanova ; 2021
 - Au travail > Urbanova ; 2022
- ✓ 20 fiches-actions pour les maires > Collectif pour une France en forme et ONAPS ; 2020

POUR ÉVALUER L'IMPACT

- ✓ 30'APQ > **ONAPS ; en cours ; septembre**
- ✓ Cours d'écoles actives > **à venir ; fin 2023**
- ✓ Design actif en ville > **Olbia et Union S&C ; fin 2023**
- ✓ Design actif à Pulse > *Behavioural Insight Team* ; 2022
- ✓ Contrats locaux de santé et accès aux APS > **Apc ; fin 2023**
- ✓ Clubs inclusifs > **Quadrant ; en cours ; fin 2023**

MERCI !



OUVRONS GRAND LES JEUX OUVRONS GRAND LES JEUX

OUVRONS GRAND LES JEUX

OUVRONS GRAND LES JEUX



OUVRONS GRAND LES JEUX OUVRONS GRAND LES JEUX