

PARTENAIRE

Le Parisien

avec



© MASKOT

Édito

Amélie Oudéa-Castéra
Ministre de l'Éducation nationale,
de la Jeunesse, des Sports et
des Jeux Olympiques et Paralympiques

**Avec les Jeux
et la Grande Cause
Nationale,
ça va bouger en
2024 !**



En 2024, la France a un rendez-vous historique avec le sport. Avec l'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, nous avons en effet l'opportunité unique de faire – enfin ! – de la France la Nation sportive que nous appelons de nos vœux. C'est dans cet esprit que le Président de la République a décidé de dédier la Grande Cause Nationale 2024 (GCN2024) à la promotion de l'activité physique et sportive, tout simplement parce que les Jeux vont insuffler un élan inédit à la pratique de nos concitoyens. Quant à la Grande Cause Nationale, elle va étoffer leur héritage en termes de pratique pour tous les publics, avec une attention particulière à celles et ceux qui en sont aujourd'hui les plus éloignés. Remettre le sport – et ses multiples bienfaits – au cœur de notre société, est une chance. C'est aider nos enfants à se construire. C'est donner à chacun d'entre nous davantage de

bien-être, mais aussi nous unir et nous fédérer en tant que Nation. C'est aussi, il faut en avoir bien conscience, une nécessité. À l'heure actuelle, la sédentarité est en train de devenir l'un des principaux périls de notre société, conséquence de l'explosion de l'inactivité physique et de celle de l'addiction aux écrans, tout particulièrement chez notre jeunesse. Face à cette bombe à retardement sanitaire, et à ses effets délétères d'ores et déjà perceptibles, l'heure de la mobilisation générale a sonné ! Voilà pourquoi, avec cette GCN2024, nous nous sommes fixé trois objectifs pour impulser une dynamique aussi puissante que durable. Nous voulons tout d'abord mettre le sport au cœur de nos politiques publiques, et, ce faisant, de notre pacte républicain, tout particulièrement en matière d'éducation, d'inclusion et de santé de nos compatriotes. Nous voulons également mobiliser

l'ensemble des acteurs du sport français et, au-delà, toutes les forces vives du pays afin de promouvoir ensemble les valeurs et les bienfaits du sport. Nous voulons enfin inciter l'ensemble des Français à pratiquer davantage, autour d'un marqueur fort appelé à devenir un réflexe : 30 minutes d'activité physique et sportive par jour, comme le recommande l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Parce que 30 minutes, chacun à son rythme, chacun selon ses possibilités, c'est simple, ça fait du bien et ça peut tout changer ! Autour de ces objectifs, 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 septembre dernier à Orthez. Avec Gabriel Attal, le Premier ministre, nous sommes

décidés à agir avec la généralisation effective 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 de sport en plus pour les collégiens – actuellement expérimentées par 700 établissements, avec l'ambition de les généraliser dès 2026 ; le soutien à la rénovation et à la construction d'infrastructures sportives utilisées par les scolaires ; la mise en place de tests d'aptitudes physiques à l'entrée en 6^e ; la multiplication par trois des places en sport-étude d'ici 2026, ainsi que la montée en puissance du dispositif Pass'Sport. Enfin, en 2024, ce rendez-vous historique entre la France et le sport, c'est plus de 1 000 événements labellisés GCN2024, partout en France, auxquels chacun pourra prendre part, avec ce cap – ça va bouger – pour une France plus en forme, plus forte et plus solidaire !

En chiffres

Une activité physique et sportive (APS) régulière diminue de :

30 %
le risque d'AVC

(Source : OMS)

20 à 40 %
le risque de récurrences (en fonction des pathologies) chez les personnes atteintes de cancers

(Source : Ligue contre le Cancer)

25 %
l'entrée dans l'Alzheimer

(Source : Iso-Markku P, Kujala UM, Knittle K, et al. Br J Sports Med 2022;56:701-709.)

45 à 65 %
le risque de diabète

(Source : étude coordonnée par le MSJOP « Evaluer les impacts socio-économique du sport-santé en France »)

2024, ça va bouger !



Tous les 30 du mois

Relevez le défi 30 mn

À pied ou à vélo, en chaussures de course ou en rollers, rendez-vous tous les 30 du mois pour bouger tous ensemble, quels que soient votre âge, vos possibilités, votre lieu de résidence. Collectivités et partenaires de la Grande Cause se mobilisent pour relever ce défi de façon ludique et sportive.

Le calendrier de la Grande Cause Nationale / 2024 est non seulement l'année des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, mais aussi un rendez-vous pour tous les Français, afin de repousser la sédentarité et de faire plus de place à l'activité physique et au sport dans leur quotidien. Plus de 1 000 événements sont organisés pour mettre le sport au cœur de la société.

Pour en savoir plus : www.grandecause-sport.fr

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	août		
<p>15 janvier → 30 juin L'équipe de France des 30' fait une tournée générale Ils seront 170 sportifs de haut niveau et personnalités sportives à sillonner la France pour promouvoir les 30 minutes quotidiennes d'activité sportive dans les écoles.</p>			<p>→ 18 avril Combattre les discriminations dans le sport En partenariat avec le groupe SOS, spécialisé dans l'entrepreneuriat social et à l'origine de la Fondation pour le sport inclusif, le prochain sommet de l'impact social, qui se tiendra au Conseil économique, social et environnemental (Cese), invitera à débattre sur le sport inclusif et durable.</p>	<p>→ 03 mai Géopolitique du sport Un colloque de l'Institut des Relations Internationales et Stratégiques à Enghien-les-Bains pour débattre sur l'influence du sport dans la diplomatie, le rapprochement entre les peuples et la politique des nations.</p>	<p>→ 23 juin Les portes ouvertes du sport français Notre pays compte aujourd'hui près de 360 000 associations sportives. Elles n'auront bientôt plus aucun secret pour les Français. La journée des portes ouvertes, organisée par le CNOSEF, proposera une découverte de lieux de pratique sportive grâce à des démonstrations, des initiations et des temps forts de gamification.</p>				
<p>→ 02 février Sport : des bienfaits qui s'exposent Le musée national du sport à Nice proposera une déambulation pédagogique, physique et sportive, pour explorer les bienfaits de la pratique.</p>	<p>→ 02 février Outre-mer, terres sportives Temps fort de valorisation des richesses de la pratique du sport dans les territoires d'Outre-mer.</p>	<p>13 → 16 mars Pour jouer les prolongations L'activité physique et sportive n'est pas réservée qu'aux plus jeunes, bien au contraire. Et le salon des seniors compte bien le démontrer, en assurant la promotion du sport et de l'activité physique adaptée. Une marche nordique et des tournois de tennis de table seront également au programme.</p>	<p>→ 20 avril Le sport, un jeu d'enfant Diffusion du livre « Le sport par les enfants pour les enfants », fruit d'un projet pédagogique mené par les enseignants et les élèves du collège Nicolas Boileau à Chennevières-sur-Marne (94).</p>	<p>→ 17 mai Vaincre l'homophobie Des compétitions de sports collectifs en faveur de l'inclusion des personnes LGBT+ seront organisées à Toulouse, Lille, Paris, Marseille et Lyon avec plusieurs associations et fédérations sportives, autour de la Journée mondiale contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie.</p>	<p>01 juin → 31 août Été olympique et paralympique De nombreuses animations territoriales et populaires auront lieu lors des vacances scolaires, dans le cadre des Vacances apprenantes, des Quartiers d'été ou encore de l'Été culturel, dans lesquelles l'activité sportive sera renforcée, et qui valoriseront la culture olympique et paralympique.</p>				
<p>20 janvier → 27 avril À vos marques, prêts, dictée Organisée en partenariat avec La Dictée Pour Tous, l'Institut de France et France Universités, la grande dictée du sport associera initiation à l'activité physique et concours de dictée. Ce tournoi en 25 étapes, organisé sur tout le territoire, est réparti en quatre catégories de compétiteurs : élèves en CM1 et CM2, collégiens, lycéens et adultes. Les meilleurs d'entre eux se retrouveront pour la finale, le 27 avril, sous la mythique coupole de l'Institut de France. Des livres, des goodies GCN2024 et des récompenses sportives sont prévus pour tous les participants ! C'est une épreuve pensée pour réconcilier le corps et l'esprit.</p>			<p>→ 24 avril Numéros gagnants Le loto du patrimoine fait peau neuve. Dès 2024, il sera étendu à la préservation et à la restauration de sites sportifs pour en faciliter l'usage et l'accès.</p>	<p>20 → 23 mai Que le meilleur gagne C'est à Vichy que sera donné le coup d'envoi du challenge étudiant 2024. 12 universités et 12 écoles, soit 1 200 étudiants engagés au total, s'affronteront dans 10 sports différents.</p>					

Grande Cause Nationale, le label

Vous êtes élu ou représentant d'une association, d'un club ou d'une fédération ? Vous portez un projet qui fait la promotion de l'activité physique et sportive, et vous souhaitez bénéficier du label GCN2024 ? Déposez votre candidature sur le site www.grandecause-sport.fr

20 mars → 20 avril

Grande collecte du sport : et vos vêtements passent le relais !

Baskets, patins à roulettes, cordes à sauter, raquettes, survêtements... Ne laissez pas vos équipements sportifs, même fatigués, prendre la poussière. Offrez-leur une seconde vie en les apportant à l'un des 2024 points de collecte répartis sur tout le territoire. Ils seront triés et recyclés. Au cœur de cette initiative tournée vers un réemploi vertueux des articles de sport et de loisir se mobilisent distributeurs, éco-organismes, mouvement sportif et acteurs de l'économie sociale et solidaire.

→ Avril
Conjuguer le sport au féminin

Promouvoir le sport comme un outil majeur et efficace de l'égalité femme-homme, c'est l'objectif de cet événement international qui rassemblera des personnalités venues de sites sportifs des quatre coins du monde.

→ 24 mai
Les entreprises mouillent le maillot

Conjuguer sport et entreprise, c'est le défi lancé par le challenge inter-entreprises que le MEDEF organise : connectés, et composés de tournois sportifs, ils promettent des moments ludiques et inclusifs à tous les collaborateurs participants.

01 avril → 31 mai
Pour une France en forme

Parce que la France fait face à « un tsunami sociétal d'inactivité physique et de sédentarité », selon le professeur François Carré (lire en page 4), le collectif pour une France en forme organise, dans chaque capitale régionale, les Journées pour une France en forme pour informer sur les dangers sanitaires mais aussi pour susciter l'action en partageant conseils et bonnes pratiques adaptés à chacun. Une initiative d'ampleur, en partenariat avec le Ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités, l'assurance maladie, les étudiants de l'ANESTAPS et le mouvement sportif.

Après les Jeux, on continue

Septembre 2024 ● Les villages sports lors de la rentrée universitaire. ● Journée nationale du sport en milieu professionnel. ● Course Enfants sans cancer.

Octobre 2024 ● Les Grandes courses intergénérationnelles et solidaires pour inviter les Français à courir en famille. ● Dispositif « Passeurs de rêve » pour permettre aux sportifs de haut niveau de s'engager pour la cause de leur choix. ● Festival de cinéma « Filmez le sport ». ● Convention pour l'élimination des violences dans le sport. ● Journée nationale paralympique.

Novembre 2024 ● Semaine du sport à l'hôpital. ● Prix SportTech/BPI pour récompenser les startups les plus militantes. ● Journée de la reconversion des sportifs de haut niveau olympiques et paralympiques.

Décembre 2024 ● Journée internationale du bénévolat. ● Noël des enfants malades : distribution de cadeaux par des sportifs pour leur redonner le sourire.

Ils soutiennent la Grande cause nationale 2024





30 minutes chrono

Le programme de Lucile Woodward

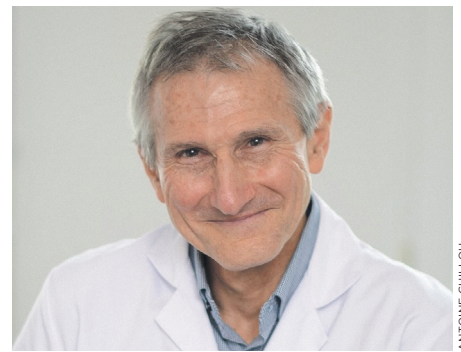
5 minutes d'échauffement : plier les genoux, tourner les épaules, exécuter des talons-fesses et des montées de genoux...

7 minutes de renforcement musculaire avec les exercices de base du fitness : pompes, abdos, squats, fentes, planches...

12 à 15 minutes de course à pied : l'idéal est de se donner pour objectif 2 kilomètres. Et pas d'excuse pour les jeunes parents : il est possible de courir de petites distances avec ses enfants ou même avec sa poussette.

5 minutes d'étirement pour clore la session.

Le conseil de la coach : « Je recommande de mixer cardio et renforcement musculaire. Le premier va permettre de gagner en endurance afin de faire progresser le cœur et les capacités respiratoires, tandis que le second rend le corps plus tonique. »



ANTOINE GUILLOU

François Carré, cardiologue et médecin du sport au CHU de Rennes

« La sédentarité est la première cause évitable de mortalité »

La sédentarité est-elle un problème en France ?

F.C : Oui, assurément. Selon l'ANSES, 95 % des adultes risquent de voir leur santé se détériorer, soit parce qu'ils ne pratiquent pas le minimum de 30 minutes d'activité physique par jour, soit parce qu'ils restent trop longtemps assis. La situation des jeunes de 11 à 17 ans est très préoccupante. Près de 50 % s'exposent à plus de 4 heures 30 d'écran et/ou bougent moins de 20 minutes par jour.

Comment expliquez-vous ce phénomène ?

F.C : Il tient à l'évolution de nos modes de vie avec l'omniprésence des écrans associée à la position assise d'où ce que j'appelle une addiction à la chaise. Plus on reste assis, plus il devient difficile de s'en passer. Les Français les plus sédentaires au travail sont les plus sédentaires pendant les week-ends, en vacances...

Pourquoi le fait de rester assis est-il mauvais pour la santé ?

F.C : Nous devons accepter que nous sommes génétiquement programmés pour bouger. La position assise prolongée, au-delà de 3-4 heures, encrasse notre organisme insuffisamment perfusé. L'inflammation augmente et l'efficacité de nos systèmes de défense baisse. D'où l'augmentation de 30% du risque de maladies chroniques comme le diabète, les infarctus,

les cancers... qui surviennent après 15 ou 20 ans de ce mode de vie. La population n'a pas pris conscience que c'est très dangereux pour sa santé de ne pas bouger assez et d'être trop assis. De plus en plus d'adolescents présentent des maladies « de vieux » comme le diabète et des jeunes adultes de 30 ans font des infarctus qui ne surviennent qu'à 45 ans.

Comment inverser cette tendance ?

F.C : En prenant conscience que notre santé dépend surtout de nous, nous pouvons inverser cette tendance. Il suffit de se lever plus pour bouger plus. Chaque jour, chaque minute en position assise en moins et chaque pas en plus est bénéfique pour notre santé. L'étude « Inverser les courbes » menée chez les collégiens par le collectif pour une France en Forme le prouve. En 5 semaines avec seulement 2 fois 15 minutes par semaine d'activité physique individualisée les collégiens ont rattrapé 40 % de la baisse de leur capacité physique, donc leur risque d'avoir une maladie chronique, observée depuis 35 ans. L'année 2024 qui débute est placée sous le signe du mouvement. Rien n'est perdu, à nous de jouer !

Et si le combat contre la sédentarité pouvait devenir une partie de plaisir ? Bonne nouvelle, les Français ont le choix des armes : toutes les disciplines sont bonnes pour bouger quotidiennement.

À la recherche du « sport plaisir »

QUE CHACUN SE RAS-

SURE : il ne faut pas souffrir pour se faire du bien. « La meilleure astuce pour pratiquer 30 minutes d'activité physique journalière, c'est de chercher son sport plaisir », estime la coach sportive Lucile Woodward. « La plupart des gens imaginent qu'il faut courir à pied ou sauter à la corde. Ils pensent à tort qu'il s'agit de brûler les calories, de

perdre une taille ou d'affiner leurs cuisses. À mon sens, l'enthousiasme et la motivation dépendent de chacun. Certains vont vouloir un sport intense, d'autres plus doux. Il n'y a pas de mauvais choix ! »

Changer de perspective

Lutter contre la sédentarité devient possible à partir du moment où l'activité physique

n'est plus vécue comme une injonction mais comme un rendez-vous apprécié et attendu. Et tous les sports sont bons pour bouger : danse, rock'n'roll, tennis, vélo, karaté... « Dès qu'on leur parle de balades entre amis ou d'équitation, le visage des gens s'éclaire. Certes, il est compliqué de monter à cheval tous les jours ou de mettre en place une par-

tie de tennis quotidienne. En revanche, faire du renforcement musculaire toute la semaine en vue d'une activité plaisir le week-end, cela permet de changer radicalement de perspective. »

Si la motivation est clé, comment faire quand on pense tout simplement ne pas aimer le sport ? « J'entends souvent cette remarque et je suis convaincue que c'est faux », juge Lucile Woodward. « Nous sommes des êtres de mouvement, nous sommes faits pour bouger. À tous les Français qui ont eu une mauvaise expérience, je veux dire qu'il faut se laisser une nouvelle chance pour retrouver du plaisir avec le sport », conclut-elle.

Éclairage

Maxime Scotti, Professeur agrégé d'EPS en REP



« Le sport est indispensable à la structuration de nos enfants et adolescents »

« Le sport à l'école est fondamental. Il permet à l'ensemble des élèves de pouvoir bouger mais surtout de construire de véritables compétences liées à la complexité des activités physiques et sportives. C'est par la variété des situations rencontrées que s'acquiert le goût de l'effort leur permettant d'être aujourd'hui et pour demain des citoyens actifs. Il est aussi indispensable à la structuration de nos enfants et adolescents. Le sport est enfin un incroyable vecteur pour engager des projets pluridisciplinaires ambitieux permettant aux élèves de donner du sens aux savoirs de l'école. Pour toutes ces raisons, il est plus qu'utile d'avoir mis le sport au cœur d'une grande cause nationale. »

Ils font bouger les Français / Flashez les QR codes pour retrouver leurs témoignages en vidéo.

Un collectif de militants du sport mobilisé : Amélie Mauresmo, Antoine Dupont, Salma Bacha, Didier Deschamps, Alex Portal, Tony Parker, Marie-Amélie Le Fur, Michaël Jeremiasz, Gaël Monfils, Estelle Mossely, Alexis Hanquiquant, Thierry Marx...



Michel Cymes, médecin et animateur sur France 5



Marine Lorphelin, médecin et chroniqueuse santé



Thierry Henry, champion du monde de football et sélectionneur des Espoirs



Marie-Josée Pérec, athlète olympique, trois fois médaillée d'or