

ROUGE!

POUR UN MODE DE VIE ACTIF





Inactivité physique et sédentarité : un constat alarmant

Partout à travers le monde, les chercheurs observent une hausse importante de la sédentarité* et de l'inactivité physique chez les enfants comme chez les adultes. De nombreux facteurs expliquent ces phénomènes : augmentation du temps consacré aux écrans, travail de bureau, recours croissant à la voiture, urbanisation...

Alors que l'inactivité physique et la sédentarité ne cessent de progresser, leurs conséquences, pourtant dramatiques, demeurent moins connues.

Elles représentent, à l'échelle mondiale, le **4^e facteur de risque de mortalité**. Depuis 2012, elles constituent la **1^{re} cause de mortalité évitable**. Malgré ces chiffres inquiétants, l'opinion publique peine à se mobiliser autour de ce problème sanitaire de grande ampleur.

*Les mots soulignés font l'objet d'une définition dans le lexique disponible à la fin de la brochure.

Le Stade Rennais F.C. s'engage dans la promotion d'un mode de vie actif et dans la lutte contre la sédentarité

Si nous ne réagissons pas, la nouvelle génération pourrait être la première à vivre moins longtemps que ses aînés.

Un problème majeur de santé publique

Dans le monde :

Source: Organisation mondiale de la Santé (OMS)

1 femme sur 3 et 1 homme sur 4 ne pratiquent pas la quantité d'activité physique quotidienne recommandée

5 millions : le nombre de décès imputés chaque année à l'inactivité physique recommandée

67,5 milliards de dollars : le coût annuel de la sédentarité

80 % des adolescents ne pratiquent pas une activité physique suffisante

En France :

Sources : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) / Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps)

1 adulte sur 3 et 2 adolescents sur 3 (11 à 17 ans) ne pratiquent pas les quantités d'activité physique recommandées

3h20 à 4h40 : le temps quotidien moyen d'un adulte devant un écran

1 enfant sur 4 (3 à 10 ans) passe plus de 3 h par jour devant un écran

17% des enfants et 51 % des adultes sont en surpoids

Les enfants ont perdu **20 % de leur capacité physique** depuis le premier confinement





Impact de la sédentarité et l'inactivité physique sur la santé

Inactivité, sédentarité : de quoi parle-t-on ?

Inactivité physique et sédentarité désignent deux réalités différentes :

Inactivité physique :
elle caractérise un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée ou soutenue.

Sédentarité :
le temps passé assis ou allongé entre le lever et le coucher.

Inactivité et sédentarité représentent deux facteurs de risques séparés. Une activité physique suffisante ne protège pas des effets néfastes de la sédentarité.

Des risques élevés pour la santé

L'inactivité physique et la sédentarité engendrent des **conséquences très graves pour la santé**. Elles renforcent les causes de mortalité et favorisent le développement des principales maladies non transmissibles : maladies cardiovasculaires, certains cancers, diabète, obésité, ostéoporose... L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) estime qu'elles seraient notamment responsables de :

21 à 25 %

des cancers du sein ou du colon

27 %

des cas de diabète

30 %

des cardiopathies

L'inactivité et la sédentarité ont aussi une forte incidence sur la **santé mentale**. Elles peuvent entraîner troubles du comportement alimentaire et du sommeil, stress, anxiété, dépression...

Les bienfaits d'un mode de vie actif



Physique

prévention des maladies non transmissibles / hausse des aptitudes musculaires et de la capacité cardiorespiratoire / maintien d'un poids corporel sain...



Psychologique

diminution du stress, de l'anxiété et de la dépression / amélioration du sommeil, des capacités d'apprentissage et du bien-être...



Social

amélioration de la confiance en soi, de l'ouverture à autrui, du vivre ensemble et lutte contre l'isolement...

30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour comme la marche réduisent la mortalité toutes causes confondues de 30 % !



Bouger pour être en bonne santé : les recommandations*

Une **activité physique et sportive adaptée** selon l'âge

Enfants de 5 à 17 ans

Activité physique modérée (ex : marche) : 60 min par jour

Activité physique soutenue (ex : course) : 3 fois par semaine

Adultes de 18 à 64 ans

Activité physique modérée : 150 à 300 min par semaine

Ou

Activité physique soutenue : 75 à 150 min par semaine

Exercices de renforcement musculaire : 2 fois par semaine

Adultes de plus de 65 ans

Mêmes recommandations que pour les adultes plus jeunes

Exercices d'équilibre fonctionnel ou de renforcement : 2-3 fois par semaine

*Sources : OMS, Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé, 2010 / ministère chargé des Sports, Pr Martine Duclos, « Sport, santé, activité physique, sédentarité : de quoi parle-t-on ? », 2015

Une diminution de la sédentarité

À tout âge de la vie, il est urgent de diminuer le temps assis ou allongé entre le lever et le coucher. Cette durée doit être inférieure à **7 h/jour** pour un adulte.





Un enjeu de santé à travers le monde

*Organisation mondiale de la Santé, « Plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 », 2018

Les dangers de l'inactivité physique et de la sédentarité font l'objet d'une prise de conscience croissante à l'échelle mondiale. Depuis 2004, l'OMS a porté plusieurs plans d'action pour lutter contre ces phénomènes. Le dernier, lancé en 2018*, fixe un objectif clair : **réduire l'inactivité physique de 15 % chez l'adulte et chez l'adolescent d'ici 2030.**

Pour atteindre cet objectif, l'institution recommande l'adoption de mesures variées : sensibilisation, formation, promotion des modes de déplacements doux, etc.

La lutte contre la sédentarité, une priorité nationale

En France, la lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique s'inscrit dans la **Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024**. Cet ensemble de politiques publiques vise à promouvoir le sport pour améliorer la santé des Français.

Ce vaste plan profite d'un contexte favorable marqué par l'organisation des **Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024**. La médiatisation autour de la compétition participe à mettre en lumière les enjeux liés à l'inactivité physique.

Paris 2024 fait du sport santé une **dimension majeure du projet**. De nombreuses initiatives seront menées dans les années à venir : développement du sport à l'école, financement d'infrastructures, publication d'un baromètre du sport en entreprise...

« D'ici à 2030, réduire d'un tiers, par la prévention et le traitement, le taux de mortalité prématurée due à des maladies non transmissibles et promouvoir la santé mentale et le bien-être. »

Organisation des Nations Unies – Objectif de développement durable n°3 – Bonne santé et bien-être

« L'activité physique est un déterminant majeur de l'état de santé des individus et des populations à tous les âges de la vie. »

Ministère des Solidarités et de la Santé et ministère chargé des Sports – Stratégie nationale Sport-Santé 2019-2024



« L'exercice physique est un moyen fondamental d'améliorer la santé aussi bien physique que mentale des individus. [...] Les programmes visant à promouvoir une alimentation saine et l'exercice physique [...] sont des instruments essentiels des politiques adoptées en vue d'atteindre les objectifs de développement. »

Organisation mondiale de la Santé - Résolution WHA 57.17 – Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé

Notre positionnement : l'activité physique pour tous !

Du jeune public aux personnes âgées, la sédentarité et le manque d'activité physique touchent l'ensemble des populations. Le Stade Rennais F.C. se mobilise durablement pour répondre à ce problème majeur de santé publique.

Cet engagement naît d'une **conviction forte** : quels que soient l'âge, le sexe et la condition physique, l'adoption d'un mode de vie actif et la diminution du temps passé à des activités sédentaires sont des leviers primordiaux pour améliorer sa santé.

**Sport et santé,
notre responsabilité**

Depuis sa création il y a 120 ans, le Stade Rennais F.C. fait la promotion de l'activité physique à travers le sport de haut niveau. Face à un constat sanitaire préoccupant, le club franchit aujourd'hui une **nouvelle étape dans son engagement**.

Le sport ne relève pas que de la performance. Il représente aussi un formidable outil de développement au service de la santé physique, mentale et psychosociale. C'est pourquoi le club fait de la lutte contre la sédentarité et de la promotion d'un mode de vie actif un **axe prioritaire de son action sociétale**. Il aspire à devenir un véritable acteur et **porte-parole** de ces enjeux sur son territoire.



Présentation du programme « Bouge ! »

« Bouge ! » a été créé par le Stade Rennais F.C. pour promouvoir un mode de vie actif et les bienfaits qui y sont associés. Il vise, grâce à des mesures complémentaires, à encourager le plus grand nombre à pratiquer une activité physique régulière. Avec ce programme ambitieux, le club se positionne comme un véritable catalyseur. Il s'appuie sur un réseau de partenaires et d'ambassadeurs (collectivités, médecins, enseignants, éducateurs...) pour déployer un ensemble cohérent d'actions sur le territoire breton.

Une approche transversale

Le programme « Bouge ! » s'articule autour de 3 axes prioritaires :

Sensibiliser

le grand public aux enjeux de la lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique.

Former

les acteurs de terrain afin d'améliorer la prise en compte de l'activité physique dans leur pratique quotidienne.

Accompagner

le développement de l'offre d'activités physiques et sportives pour tous sur le territoire breton.



BOUGE!

POUR UN MODE DE VIE ACTIF

Bouge !

Simple et engageante, cette accroche a pour but d'interpeller le plus grand nombre puis de l'inviter à découvrir un programme qui laisse à chacun la liberté de choisir.

Ce programme est une invitation à agir et constitue une réponse déterminée à un enjeu de santé publique.

Bouge! encourage chacun à (re)prendre sa santé en main grâce à l'activité physique. Derrière cet appel individuel, c'est toute une communauté engagée sur son territoire qui se mobilise.



Enjeu 1 SENSIBILISER

La communication sur les dangers de la sédentarité et sur les bienfaits de l'activité sportive souffre d'une **visibilité insuffisante**.

Le Stade Rennais F.C. s'adresse à tous les milieux sociaux et à toutes les générations : cette diversité lui donne l'opportunité de créer une **caisse de résonance** autour de ces enjeux.

Les divers canaux de communication du Stade Rennais F.C. mettront en avant l'importance de l'activité physique régulière.

Des contenus variés informeront sur le rôle du sport en matière de santé et de bien-être. Ils permettront de **diffuser les connaissances** sur le sujet et de **relayer les bonnes pratiques**.



Actions

Créer une plateforme dédiée à l'activité physique

Le Stade Rennais F.C. mettra à disposition du grand public un site Internet dédié dont l'objectif sera d'encourager l'activité physique pour tous.

Vidéos, podcasts, articles : cette plateforme rassemblera des contenus exclusifs créés en collaboration avec des professionnels du sport et de la santé.

Promouvoir les bonnes pratiques

Les plateformes du club serviront à partager et à vulgariser, sans les simplifier, des études scientifiques sur les bénéfices de l'activité physique. Elles mettront également en valeur des initiatives extérieures pour alimenter la réflexion et faire évoluer les pratiques.

Lancer une campagne vidéo inspirante

Le club partagera régulièrement des vidéos mettant en avant l'activité de personnalités et d'anonymes proches du Stade Rennais F.C. sur des thématiques choisies.

Chaque séquence permettra de décrire leur rapport à l'activité physique. Elle sera clôturée par l'analyse d'un expert qui proposera des recommandations.



Enjeu 2 FORMER

La lutte contre la sédentarité doit s'appuyer sur les acteurs de terrain impliqués au quotidien par les problématiques qu'elle pose : **professionnels du sport et de la santé, éducateurs, enseignants, etc.**

À ce titre, la formation des professionnels est essentielle. Elle contribue au **partage d'un socle commun de compétences et de savoirs**. Elle permet aussi une meilleure prise en compte de l'activité physique dans l'exercice de leur métier.

Tous ces éléments participent au développement d'un **écosystème vertueux** visant à promouvoir le plus efficacement possible l'activité sportive auprès d'un public large.



Actions

Développer l'offre de formation

Le Stade Rennais F.C. s'implique dans la création d'une **nouvelle formation dans le domaine du sport santé**. Elle est développée sous l'égide de François Carré, professeur en physiologie cardiovasculaire au CHU de Rennes, et de Sophie Cha, médecin conseiller auprès de la Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (DRAJES) de Bretagne, avec le soutien de la Ligue de Bretagne de Football et la Maison Sport-Santé (MSS) de Rennes.

Ce **module de formation sur deux jours** vise à sensibiliser les acteurs de terrain aux enjeux de l'inactivité physique et de la sédentarité. Cette formation les accompagne afin de mieux intégrer la promotion d'un mode de vie actif dans leur projet pédagogique.



Enjeu 3 ACCOMPAGNER

Le Stade Rennais F.C. encourage le **développement de la pratique sportive sur son territoire** en menant et en soutenant des initiatives innovantes.

L'exercice dès le plus jeune âge détermine souvent l'activité du futur adulte. Partant de ce constat, le Stade Rennais F.C. soutient **le sport à l'école** en concevant un programme visant à intégrer davantage d'activité physique dans le quotidien des élèves.

Le club proposera également un programme adressé au grand public. Il mettra aussi en lumière des projets portés par des acteurs locaux : associations, entreprises, collectifs...

Actions

Imaginer un projet sportif collaboratif et innovant en milieu scolaire

Le club lancera au cours de la saison 2021/2022 un **appel à participation** auprès des écoles primaires du département pour identifier des enseignants de CM1 motivés. L'objectif sera, pour chacun, d'imaginer avec ses élèves 4 activités ludiques à faire avant la classe. Chacune sera résumée dans une fiche-projet libre d'accès. Ces fiches constitueront une **ressource en ligne** pour tous les enseignants souhaitant diffuser la pratique sportive à l'école. L'opération sera **renouvelée chaque année** pour couvrir, à terme, l'ensemble du cursus.

Soutenir les initiatives locales avec l'Académie Rouge et Noir

Chaque année, l'Académie Rouge et Noir mettra en évidence des acteurs locaux engagés dans le sport santé. Les joueurs du centre de formation participeront à des temps de découverte, d'échange ou de débats. Cette initiative sensibilisera de futurs sportifs de haut niveau à ces enjeux, tout en soutenant des actions inspirantes sur le territoire.

Diffuser un programme d'activité physique gratuit et interactif

8 semaines pour retrouver la forme ! C'est l'objectif que le Stade Rennais F.C. se fixe avec ce **programme ouvert à tous** et disponible gratuitement sur sa **chaîne Twitch**. À raison de **2 séances en direct par semaine**, le club invite le grand public à retrouver le plaisir de l'activité physique en compagnie de professionnels de la santé, du sport et du bien-être...

Les ambassadeurs du programme

« Bouge ! »
a été conçu en lien avec de nombreux
acteurs impliqués au quotidien dans
la lutte contre la sédentarité et dans
la promotion de l'activité physique.

Dr Rufin Boumpoutou

Responsable du département
médical du Stade Rennais F.C.

Dr Sophie Cha

Médecin conseiller auprès
de la Délégation régionale
académique à la jeunesse, à
l'engagement et aux sports
(DRAJES) de Bretagne

Noëlle Milliat

Professeure de yoga

Ragnar Oskarsson

Professeur de yoga

Sébastien Morin

Préparateur physique

Marine Vallée

Professeure des écoles

Pr François Carré

Professeur en physiologie
cardiovasculaire au CHU
de Rennes, cofondateur de
l'Observatoire de la sédentarité

Laurine Fabre

Professeure des écoles

Philippe Herviant

Professeur des écoles

Julien Perrigault

Professeur des écoles

Gari Pham

Professionnel de l'éducation
par le sport

Florent Martin

Professionnel de l'éducation
par le sport

Nos partenaires engagés sur la thématique





Lexique

Activité physique :

mouvement corporel produit par contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport au repos.

Activité physique d'intensité modérée :

effort moyen accélérant sensiblement la fréquence cardiaque.
Ex : marcher, danser, jardiner...

Santé :

état complet de bien-être physique, mental et social, ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Sédentarité :

temps passé assis ou allongé entre le lever et le coucher (repas, déplacements motorisés, travail au bureau, temps devant l'écran...)

Mortalité évitable :

elle regroupe les causes de décès pouvant être évitées grâce à des interventions de santé publique et de prévention primaire efficace.

Activité physique d'intensité soutenue :

effort durant lequel le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accélère sensiblement.
Ex : course à pied, aérobic...

Engagement :

celui du Stade Rennais F.C. pour un mode de vie actif !



Stade Rennais F.C.

Centre d'entraînement Henri Guérin - La Piverdière
bouge@staderennais.fr