



Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine vous propose des ressources pour favoriser l'accès à l'activité physique en Nouvelle-Aquitaine.

La promotion de l'Activité Physique et Sportive est la Grande Cause Nationale 2024.



En matière de santé, la stratégie de la Région est fixée par une feuille de route adoptée pour la période 2023-2028. Cette feuille de route intègre l'approche d'« Une seule santé » dans toutes les politiques.

Source : <https://www.grandecause-sport.fr/30-minutes-bouge>



Une des priorités est de faire de la Nouvelle-Aquitaine un territoire en bonne santé, notamment par la promotion de l'activité physique auprès des jeunes. Des actions de sensibilisation contre la sédentarité pourront

être menées dans les lycées, les centres de formation pour les apprentis, les missions locales et les instituts de formation des professionnels de santé.

Source : <https://www.nouvelle-aquitaine.fr/les-actions/amenagement-du-territoire/sante>

--> Pour plus d'informations

Dans ce cadre, la 10ème conférence Inova-é (Bordeaux, Limoges et Poitiers le 21 juin) a pour sujet la promotion de l'activité physique des jeunes néo-aquitains et est proposée par Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine, la Région et l'Agence Régionale de Santé.

--> Pour plus d'informations

### Des repères et des recommandations

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition (comprenant l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité).

Une des recommandations est : au moins 1h d'activités physiques par jour pour les adolescents, au moins 30 mn à l'âge adulte.

--> Pour plus d'informations



La Stratégie Nationale Sport Santé (SNSS) a pour ambition de promouvoir l'activité physique et

sportive comme un élément déterminant, à part entière, de santé et de bien-être, pour toutes et tous, tout au long de la vie.

--> Pour plus d'informations



Bouger oui, mais comment ? 10 repères pour bouger efficacement.

--> Pour plus d'informations

### Des évènements à suivre



Mai à vélo tend à encourager la pratique du vélo sous toutes ses formes. Collectivités, associations, clubs, particuliers, entreprises, établissements scolaires ou encore institutions publiques : participez à cette opération nationale du 1er au 31 mai 2024 et proposez un événement accessible à toutes et tous.

--> Pour plus d'informations

Et en septembre ? Sentez-vous sport !



Organisé par le Comité national olympique et sportif français (CNOSF) avec le soutien du mouvement sportif, « Sentez-Vous Sport

» est l'occasion d'encourager les Français à pratiquer une activité physique et sportive !

--> Pour plus d'informations

## Des outils pour comprendre, échanger et agir



50 astuces pour manger mieux et bouger plus  
Santé publique France

--> Disponible en ligne et dans nos antennes

### Faire bouger les ados... La vidéo



Faire un test de niveau d'activité physique et de sédentarité en 3mn...  
et pour les adultes

Pour les ados...

1 minute pour tout comprendre sur l'effet de l'activité physique sur votre santé mentale.

Une vidéo de Nightline France. Sommeil, humeur, énergie, estime de soi : l'activité physique peut avoir des effets très bénéfiques sur votre santé mentale si elle est pratiquée de manière safe et adaptée à vos besoins.



--> Pour la consulter

J'ai testé pour vous... Se remotiver !  
Avec Fil Santé Jeunes.



--> Pour le consulter



Les bons plans pour faire du sport  
Avec Info Jeunes Nouvelle-Aquitaine

--> Pour plus d'informations

## Des sites web pour faire le plein d'initiatives



Bénéficier d'un accompagnement personnalisé au travers de la rubrique « bouger plus » pour permettre à chacun.e de créer son programme d'activité physique, c'est possible. Cette rubrique

vous permet de connaître les bénéfices de l'activité physique. On peut ensuite évaluer son niveau d'activité physique, trouver les activités qui nous correspondent et se concocter un programme à intégrer dans son emploi du temps.

--> Pour plus d'informations



Tête la Première, une initiative de l'association Nightline France

Si vous cherchez des infos sur les liens entre activité physique et santé mentale, vous êtes au

bon endroit !

Ici, on donne la parole aux jeunes, aux sportive-s de haut niveau, aux amateur-riche-s, et aux étudiant-e-s qui partagent leur expérience et leurs conseils.

--> Pour plus d'informations



Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

L'Onaps a pour vocation d'évaluer sur le territoire français le niveau d'activité physique et sportive ainsi que le temps passé à l'activité sédentaire dans la population générale et dans les populations ciblées par le plan d'action national "Sport Santé Bien-Etre", notamment les jeunes de 12 à 25 ans sur l'ensemble du pays.

--> Pour plus d'informations

Pour tout renseignement ou pour découvrir votre centre de ressources, vous pouvez nous contacter sur [promotion-sante-na.org](mailto:promotion-sante-na.org)

L'essentiel en version numérique, c'est ici

