



LET'S MOVE

GUIDE JOURNÉE OLYMPIQUE – ÉCOLES + CLUBS DE SPORT
JUN 2023



TABLE DES MATIÈRES

- 01** PRÉSENTATION DE LA CAMPAGNE *LET'S MOVE*
- 02** QU'EST-CE QUE LA JOURNÉE OLYMPIQUE ?
- 03** POURQUOI PARTICIPER À LA CAMPAGNE *LET'S MOVE* ?
- 04** COMMENT PROCÉDER À L'ACTIVATION DE LA CAMPAGNE
- 05** OUTILS DE LA CAMPAGNE





01

PRÉSENTATION DE LA CAMPAGNE *LET'S MOVE*



#LETSMOVE

**UNE CAMPAGNE
MONDIALE POUR
ENCOURAGER LES
JEUNES À ÊTRE ACTIFS.**

**INCITER LE MONDE À
BOUGER À L'OCCASION
DE LA JOURNÉE
OLYMPIQUE ET APRÈS.
PARTOUT, TOUS LES
JOURS.**





CÉLÉBRER LA JOURNÉE OLYMPIQUE DANS LES ÉCOLES ET LES CLUBS DE SPORT

LET'S MOVE EST UNE NOUVELLE INITIATIVE OLYMPIQUE MONDIALE DÉPLOYÉE POUR INCITER LE MONDE À BOUGER.

LE MONDE ÉVOLUE PLUS RAPIDEMENT QUE JAMAIS, MAIS LA POPULATION BOUGE MOINS. DES RECHERCHES ONT MONTRÉ QUE PLUS DE 80 % DES JEUNES ÉTAIENT INCAPABLES DE FAIRE LE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE JOURNALIÈRE RECOMMANDÉ POUR UNE BONNE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE.

ENSEMBLE, NOUS POUVONS CONTRIBUER À CHANGER CET ÉTAT DE FAIT.

LA JOURNÉE OLYMPIQUE A POUR AMBITION DE DEVENIR LA JOURNÉE ANNUELLE DU MOUVEMENT MONDIAL EN ENCOURAGEANT LES JEUNES À TOUT SIMPLEMENT PRENDRE LE TEMPS DE BOUGER. MÊME SI C'EST JUSTE 30 MINUTES PAR JOUR.

CE GUIDE DONNE AUX ÉCOLES ET AUX CLUBS DE SPORT DES IDÉES DE MOYENS FACILES ET AMUSANTS AFIN D'INCITER LES JEUNES À BOUGER.

REJOIGNEZ LE MOUVEMENT ET BOUGEONS (*LET'S MOVE*) !



LET'S MOVE



COMMENT APPORTER VOTRE SOUTIEN À LA CAMPAGNE #LETSMOVE

EN JUIN, INVITEZ VOS ÉLÈVES À PARTICIPER À L'INITIATIVE OLYMPIQUE MONDIALE POUR BOUGER PLUS CHAQUE JOUR.

DISCUTEZ AVEC VOS ÉLÈVES DE L'IMPORTANCE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE POUR LEUR BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL.

À PARTIR DU 1^{ER} JUIN, VISITEZ LE SITE WEB OLYMPICS.COM ET LES CANAUX @OLYMPICS DANS LES MÉDIAS SOCIAUX POUR TROUVER DES IDÉES SUR LA MANIÈRE D'ÊTRE ACTIFS.

LE 23 JUIN, PARTICIPEZ À L'ENTRAÎNEMENT DE LA JOURNÉE OLYMPIQUE PENDANT 30 MINUTES AVEC LES MEILLEURS ATHLÈTES DU MONDE ENTIER SUR LES PAGES @OLYMPICS, OU FAITES SIMPLEMENT VOTRE PROPRE ACTIVITÉ AMUSANTE.

SI VOTRE ÉCOLE OU VOTRE CLUB DE SPORT EST DÉJÀ EN VACANCES LE 23 JUIN, VOUS POUVEZ CÉLÉBRER LA JOURNÉE OLYMPIQUE N'IMPORTE QUEL JOUR DU MOIS DE JUIN.

UTILISEZ LES HASHTAGS #OLYMPICDAY + #LETSMOVE ET TAGUEZ @OLYMPICS POUR APPARAÎTRE SUR LE MUR DE LA JOURNÉE OLYMPIQUE DANS LES MÉDIAS SOCIAUX SUR OLYMPICS.COM/OLYMPIC-DAY.





02

QU'EST-CE QUE LA JOURNÉE OLYMPIQUE ?



QU'EST-CE QUE LA JOURNÉE OLYMPIQUE ?

LA JOURNÉE OLYMPIQUE EST CÉLÉBRÉE CHAQUE ANNÉE LE 23 JUIN EN L'HONNEUR DE LA CRÉATION DU COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE EN 1894.

C'EST UNE JOURNÉE AU COURS DE LAQUELLE LES CITOYENS DU MONDE ENTIER SE RÉUNISSENT POUR CÉLÉBRER LES VALEURS OLYMPIQUES QUE SONT L'EXCELLENCE, LE RESPECT ET L'AMITIÉ, ET POUR PROMOUVOIR LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.



QUE SE PASSE-T-IL LORS DE LA JOURNÉE OLYMPIQUE ?

LORS DE LA JOURNÉE OLYMPIQUE, DES PERSONNES, TOUS ÂGES ET CAPACITÉS CONDONNÉS, PARTICIPENT À DIFFÉRENTES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES.

206 COMITÉS NATIONAUX OLYMPIQUES À TRAVERS LE MONDE ACCUEILLENENT DES ÉVÉNEMENTS LOCAUX, TOUT COMME LES ÉCOLES, LES CENTRES SOCIAUX ET LES CLUBS DE SPORT. PARMIS LES ÉVÉNEMENTS PROPOSÉS, CITONS L'ESSAI DE NOUVEAUX SPORTS, L'ORGANISATION DE COURSES AMUSANTES, DE COURSES DE SPORT OU DE JEUX, L'ESSENTIEL EST DE BOUGER !



POURQUOI LA JOURNÉE OLYMPIQUE EST-ELLE IMPORTANTE ?

LA JOURNÉE OLYMPIQUE CONTRIBUE À PROMOUVOIR L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR NOTRE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL.

ELLE ENCOURAGE LA POPULATION À COMMENCER, PAR 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR POUR EN RETIRER LES PREMIERS BIENFAITS.

ELLE CÉLÈBRE ÉGALEMENT DES VALEURS OLYMPIQUES CLÉS, ESSENTIELLES À NOTRE VIE QUOTIDIENNE.

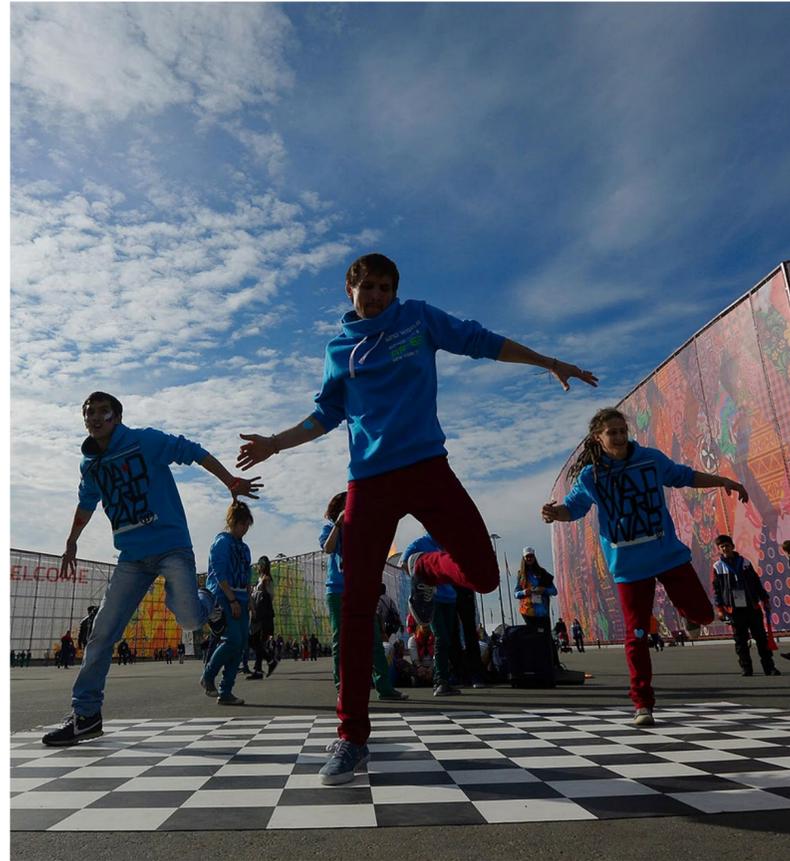


COMMENT FAIRE BOUGER LA POPULATION LORS DE LA JOURNÉE OLYMPIQUE



DES ATHLÈTES À LA POPULATION

ASSOCIEZ LES ATHLÈTES DE LA RÉGION À VOS ACTIVITÉS POUR INCITER LES JEUNES À BOUGER PLUS.



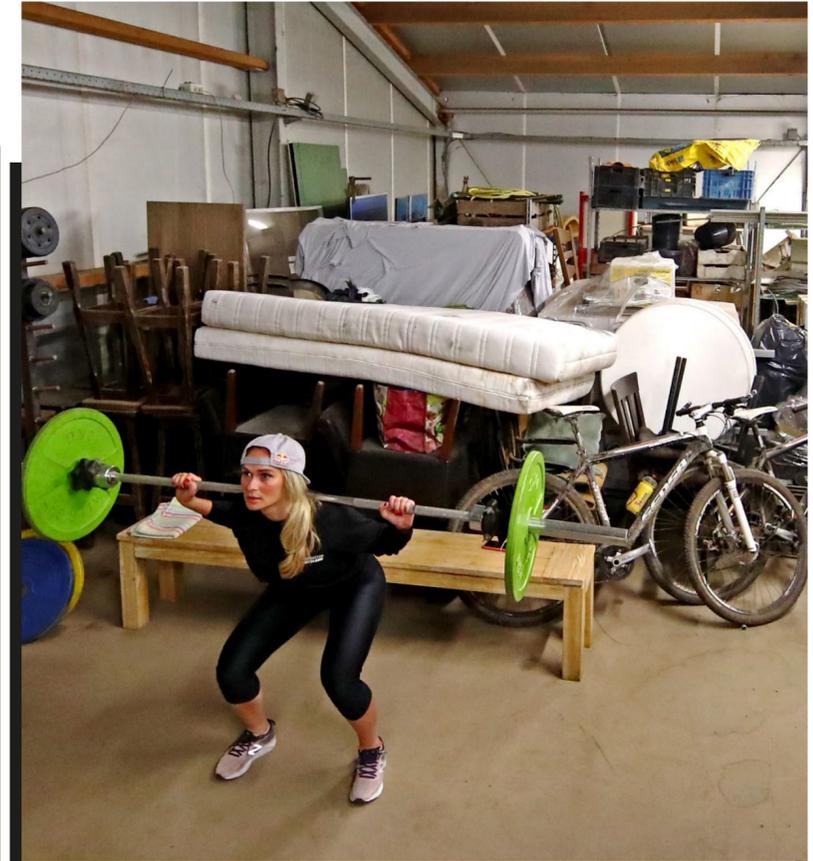
RENDEZ LA PRATIQUE SPORTIVE AMUSANTE

FAITES LEUR DÉCOUVRIR LA JOIE DANS L'EFFORT EN LEUR PROPOSANT DE PARTICIPER À DES ACTIVITÉS AMUSANTES.



UNE PRATIQUE INCLUSIVE ET ACCESSIBLE

PROPOSEZ UNE ACTIVITÉ SIMPLE ET FACILE D'ACCÈS POUR TOUS.



PRENEZ LE TEMPS

INVITEZ LA POPULATION À INSCRIRE LA PRATIQUE SPORTIVE DANS SON CALENDRIER ET À PRENDRE LE TEMPS DE BOUGER.



03

**POURQUOI
PARTICIPER À
LA CAMPAGNE
LET'S MOVE ?**



POURQUOI PARTICIPER À LA CAMPAGNE LET'S MOVE POUR CETTE JOURNÉE OLYMPIQUE 2023 ?

L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) RECOMMANDE AUX ENFANTS ET AUX ADOLESCENTS DE PRATIQUER AU MOINS 60 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR, MAIS ELLE A CONSTATÉ QUE 80 % D'ENTRE EUX NE FAISAIENT PAS ASSEZ D'EXERCICE.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE A DES EFFETS BÉNÉFIQUES IMPORTANTS SUR LE CŒUR, LE CORPS ET L'ESPRIT. ELLE CONTRIBUE À LA PRÉVENTION ET À LA GESTION DES MALADIES NON TRANSMISSIBLES, TELLES QUE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES, LE CANCER ET LE DIABÈTE. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉDUIT ÉGALEMENT LES SYMPTÔMES DE DÉPRESSION ET D'ANXIÉTÉ. ELLE AMÉLIORE LA RÉFLEXION, L'APPRENTISSAGE ET LE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL.

INSPIRÉES PAR LES JEUX OLYMPIQUES DE PARIS 2024, DES ÉCOLES DANS TOUTE LA FRANCE ONT DÉJÀ AJOUTÉ 30 MINUTES D'ACTIVITÉS SPORTIVES QUOTIDIENNES À LEURS PROGRAMMES. LE MOUVEMENT OLYMPIQUE VISE À PORTER CETTE INITIATIVE À UN NIVEAU MONDIAL EN EN FAISANT UN CATALYSEUR POUR INCITER LES JEUNES À FAIRE PLUS D'EXERCICE.

EN CETTE JOURNÉE OLYMPIQUE, NOUS INVITONS TOUTE LA POPULATION À COMMENCER PAR AU MOINS 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, AFIN D'ATTEINDRE LE NIVEAU RECOMMANDÉ DE 60 MINUTES PAR JOUR POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ. SI VOUS NE POUVEZ PAS FAIRE 30 MINUTES DE SPORT, N'IMPORTE QUELLE PETITE ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR COMMENCER VOUS AIDERA. VOUS POURREZ PROGRESSIVEMENT AUGMENTER LA FRÉQUENCE, L'INTENSITÉ ET LA DURÉE DE L'ACTIVITÉ AU FIL DU TEMPS.





NOTE À L'ATTENTION DES ENSEIGNANTS

Avoir des élèves heureux et en bonne santé est l'un des principaux objectifs partagés par les enseignants, et l'activité physique régulière est l'un des moyens les plus efficaces d'aider les jeunes à se sentir en meilleure santé, aussi bien mentalement que physiquement.

Voici quelques raisons pour lesquelles l'exercice physique est important :

- L'exercice physique aide à maintenir un poids de forme et à réduire le risque d'obésité, lequel peut entraîner toute une série de problèmes de santé.
- L'exercice physique permet d'améliorer la santé cardiovasculaire et de réduire le risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.
- L'exercice physique contribue à la formation d'os et de muscles solides, ce qui peut réduire le risque de blessure et améliorer la condition physique générale.
- L'exercice physique permet d'améliorer la santé mentale en réduisant le stress, l'anxiété et la dépression. Il contribue également à renforcer l'estime de soi et la confiance en soi.

En tant qu'enseignants, vous pouvez jouer un rôle majeur en encourageant vos élèves à profiter des bienfaits de l'activité physique – en faisant la promotion de ses bienfaits en classe, en intégrant simplement des pauses mouvement dans les cours ou encore en encourageant vos élèves à participer à des cours d'éducation physique et à des activités sportives.

En incitant à la pratique d'une activité physique, vous pouvez aider vos élèves à acquérir des habitudes saines dont ils tireront profit tout au long de leur vie.

Bougeons (*Let's Move*) lors de la Journée olympique du 23 juin pour commencer à instaurer une culture de l'activité physique et de la santé dans nos écoles et nos communautés.



NOTE À L'ATTENTION DES ÉLÈVES

Saviez-vous que l'activité physique est très importante pour votre santé ? C'est vrai, faire de l'exercice, ce n'est pas seulement faire du sport ou aller à la salle de sport : c'est toute activité qui fait bouger le corps et fonctionner le cœur.

Malheureusement, de nos jours, de nombreuses personnes ne font pas assez d'exercice physique. Elles passent trop de temps assises, soit devant des écrans, soit à pratiquer d'autres activités sédentaires. Cela peut entraîner toutes sortes de problèmes de santé, comme l'obésité, des maladies cardiaques et même la dépression.

Pourquoi la population ne fait-elle pas assez d'exercice ? Il y a plusieurs raisons à cela. Tout d'abord, beaucoup d'entre nous ont un emploi du temps chargé et pensent qu'ils n'ont pas le temps de faire de l'exercice. D'autres n'ont peut-être pas accès à des lieux sûrs pour pratiquer une activité physique, comme les parcs ou les installations sportives. Et parfois, les personnes ne savent tout simplement pas comment commencer à faire de l'exercice ou quels types d'activités leur conviennent le mieux.

Mais bonne nouvelle : faire suffisamment d'exercice physique est plus facile que vous ne le pensez ! Même de petits changements apportés dans votre vie quotidienne peuvent faire une grande différence. Par exemple, vous pouvez essayer de :

- Faire le tour du pâté de maisons après le repas ;
- Aller à l'école à pied ou à vélo au lieu de prendre le bus ou la voiture ;
- Jouer au chat et à la souris avec vos amis à la récré ;
- Essayer un nouveau cours de danse ou d'arts martiaux.

En faisant régulièrement de l'exercice, vous rendrez un grand service à votre corps (et à votre esprit !). Vous vous sentirez plus dynamiques, plus heureux et plus forts. De plus, vous prendrez des habitudes saines qui vous accompagneront toute votre vie.

Alors, qu'attendez-vous ? Sortez et bougez (*Let's Move*) !



04

COMMENT PROCÉDER À L'ACTIVATION DE LA CAMPAGNE



DES IDÉES POUR LANCER VOTRE PROPRE JOURNÉE OLYMPIQUE

VOICI QUELQUES IDÉES POUR MOBILISER VOTRE COMMUNAUTÉ LORS DE LA JOURNÉE OLYMPIQUE. PARTAGEZ-LES DANS LES MÉDIAS SOCIAUX EN UTILISANT LES HASHTAGS **#LETSMOVE** **#OLYMPICDAY** ET EN TAGUANT **@OLYMPICS**.

- ORGANISEZ UNE JOURNÉE DE SPORT SUR LE THÈME DE LA JOURNÉE OLYMPIQUE ;
- ENCOURAGEZ LES ÉLÈVES À SE RENDRE À L'ÉCOLE À PIED LE 23 JUIN, SI POSSIBLE ;
- ABORDEZ LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LE CADRE DE VOS COURS ET DE VOS SUJETS DE DISCUSSION ;
- CONSACREZ 30 MINUTES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE VOS ÉLÈVES. VOUS POUVEZ CRÉER VOTRE PROPRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT, INVITER UN ATHLÈTE DE LA RÉGION À L'ANIMER OU UTILISER LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT DISPONIBLE SUR @OLYMPICS LE 23 JUIN ;
- VOS ÉLÈVES PEUVENT ÉGALEMENT SUIVRE LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT QUE LES ATHLÈTES PUBLIERONT PENDANT LA JOURNÉE OLYMPIQUE SUR LEURS RÉSEAUX SOCIAUX : VOIR LA LISTE DES ATHLÈTES PRÉSENTS LE 23 JUIN SUR @OLYMPICS ;
- PARTAGEZ LES ACTIVITÉS DE VOS ÉLÈVES SUR LES MÉDIAS SOCIAUX AFIN D'INCITER D'AUTRES ÉCOLES À FAIRE COMME VOUS.

Remarque : la Journée olympique a lieu le 23 juin, mais vous pouvez également la célébrer à une autre date du mois de juin qui conviendrait mieux à vos communautés.





05

OUTILS DE LA CAMPAGNE

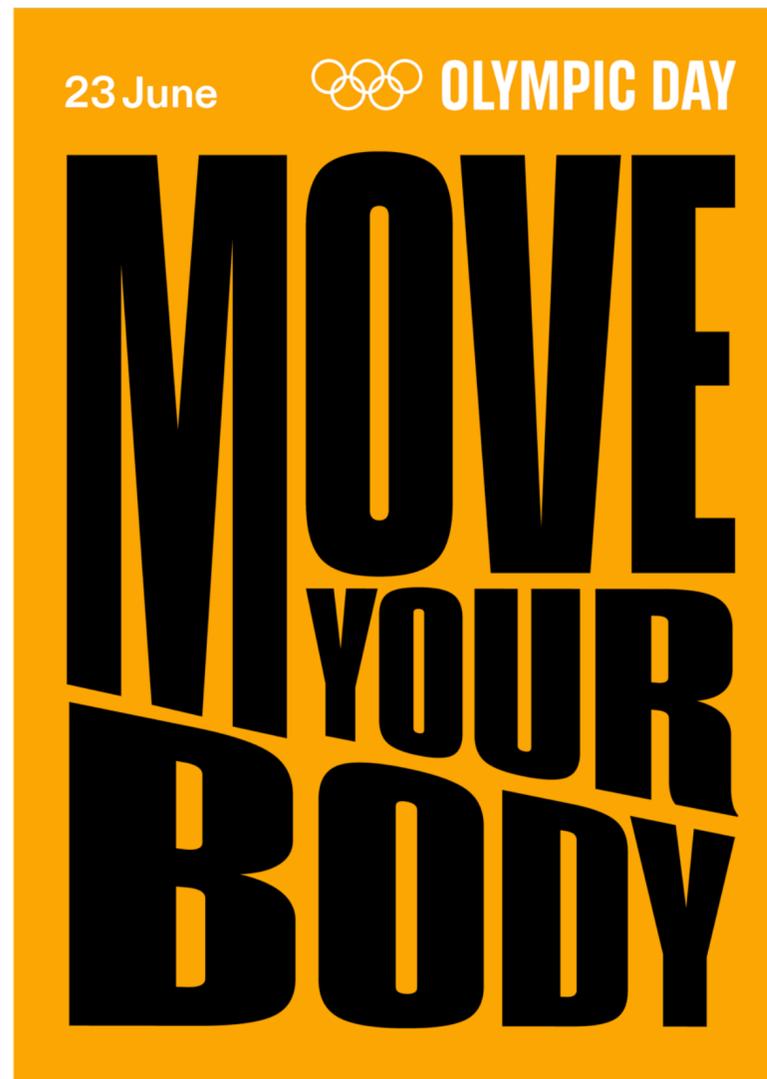


DISPOSITIF POUR LE POSITIONNEMENT DE LA MARQUE DE LA CAMPAGNE





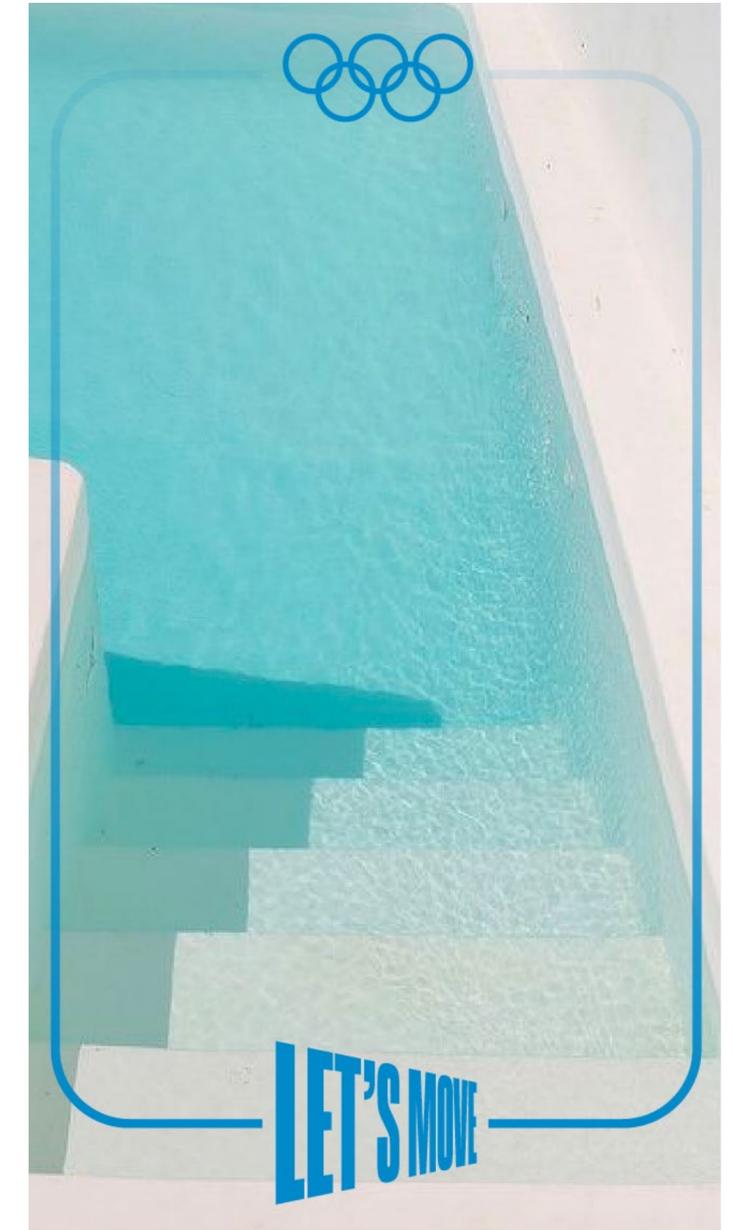
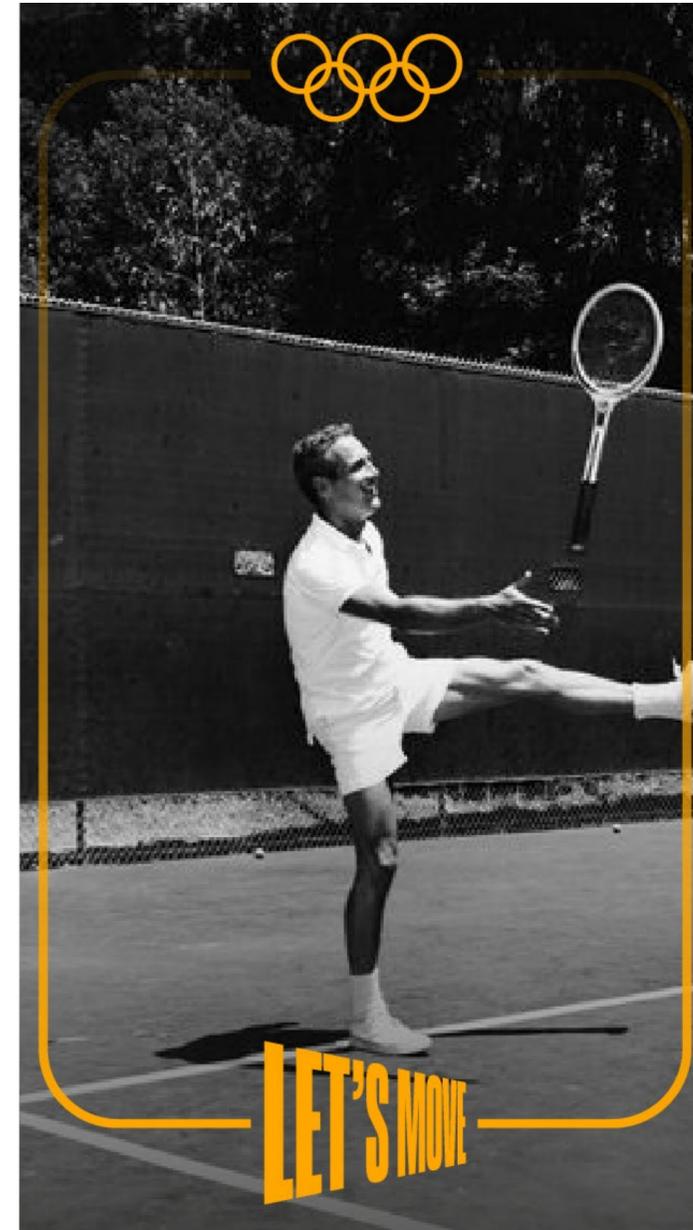
SUPPORTS STATIQUES | AFFICHES ET MODÈLES



[CLIQUEZ ICI POUR VOIR D'AUTRES VERSIONS](#)



MODÈLES POUR LES MÉDIAS SOCIAUX



[CLIQUEZ ICI POUR VOIR LES MODÈLES COMPLETS](#)



APERÇU DES RESSOURCES

	RESSOURCE	FORMAT	TYPE DE CONTENU	NOMBRE D'ÉLÉMENTS	DATE DE DISPONIBILITÉ	LIEN VERS RESSOURCES
ENTRAÎNEMENT	ENTRAÎNEMENT DE 30 MINUTES	16:9, 9:16	VIDÉO	1	23 JUIN	DISPONIBLE SUR OLYMPICS.COM ET @OLYMPICS
	DÉCOUPAGES	16:9, 9:16, 1:1	VIDÉO	3	23 JUIN	
	SUPPORTS STATIQUES	4:5	GFX	6	5 MAI	LIEN ICI
PROMOTION	AFFICHES PROMOTIONNELLES	4:5	GFX	6	5 MAI	LIEN ICI
	LOGO <i>LET'S MOVE</i>	16:9	GFX	1	5 MAI	LIEN ICI
	STICKERS/ÉMOJIS/GIFS	N/A	GFX	5	22 MAI	LIEN ICI
	MODÈLES POUR LES MÉDIAS SOCIAUX	16:9, 9:16, 1:1	GFX	3	5 MAI	LIEN ICI



MERCI

ET CONTINUEZ À
BOUGER !