



Le label **Ville, Vivez**
Bougez !



**Une démarche innovante
d'accompagnement des communes pour la promotion de
l'activité physique pour la santé**

Public : Adultes et séniors

Objectifs :

- Reprendre une activité physique régulière.
- Gérer sa dépense énergétique dans un groupe.
- Développer son potentiel cardio-respiratoire.
- Obtenir des effets positifs sur les facteurs de santé.



Actions : Marche rapide avec utilisation des bras.

Moyens :

- Humains : Animateur titulaire de la formation Acti'march[®] délivrée par la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV).
- Matériel : l'association doit posséder des cardio fréquencemètres et podomètres
- Infrastructure : terrain plat en boucle (parcours d'environ 400 m)

Porteurs de l'action et contact :

Comité Régional d'Education Physique et Gymnastique Volontaire :

Maison régionale des sports, 1039, rue Georges MELIES 34000 MONTPELLIER

Tel : 04.67.82.16.76

04.67.82.16.88

epgvlanguedoc@wanadoo.fr

Durée :

- 1 an minimum
- Fréquence : 2 fois par semaine (une séance encadrée, une séance en autonomie)

Apport de la DR :

- Lien avec le Comité Régional d'Education Physique et Gymnastique Volontaire.
- Répartition des animateurs Acti'march[®] sur la région.

Public : Femmes atteintes de cancer et leurs aidants.



Objectifs :

- Améliorer la qualité de vie des femmes atteintes de cancers
- Augmenter la confiance en soi
- Instaurer un bien-être (diminution des tensions)

Actions :

- Accès à l'activité physique dans les grandes villes de la région à moindre coût et encadré par des éducateurs sportifs formés.

Moyens :

- Humains : animateur formé à la prise en charge de ce public.
- Matériel et infrastructure : selon besoin de l'animateur

Porteurs de l'action et contact :

• **Association Etincelles Languedoc-Roussillon** : 5 bis rue Bonnard, 34000 Montpellier

Tél : 04 67 58 94 23, Courriel : etincelle.languedoc-roussillon@orange.fr

• **DRJSCS** : <http://www.languedoc-roussillon.drjscs.gouv.fr/>

Durée :

- 1 an
- Fréquence : 2 fois par semaine

BOUGER AU QUOTIDIEN

Public : • Tous publics

Objectifs :

- Reprendre une activité physique régulière
- Agir sur les habitudes de vie
- Promouvoir l'activité physique
- Obtenir des effets positifs sur les facteurs de santé.



Actions :

- Stratégie de promotion de l'activité physique
- Indiquer par une signalétique urbaine à destination des piétons, des distances en temps.

Moyens :

- Matériel :
 - affiches et aménagement urbain à télécharger : http://www.inpes.sante.fr/30000/pdf/promo_activite_physique.pdf
 - panneaux signalétiques : http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/inpes-kit_accompagnement-fr_accessible.pdf
- Infrastructure : ville

Porteurs de l'action et contact :

INPES : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé
42, bd de la Libération - 93203 Saint Denis Cedex. Bouger au quotidien :
<http://www.inpes.sante.fr/30000/actus2010/018.asp>

inpes@inpes.sante.fr
Téléphone : 01 49 33 22 22

DIABETACTION

Public : Personnes diabétiques de type 2.



Objectifs :

- Favoriser la pratique de l'activité physique chez les personnes atteintes de diabète de type 2.
- Renforcer les muscles et les os (améliorer la qualité de vie des participants).
- Mieux maîtriser son poids, bénéficier d'un regain d'énergie.
- Recevoir des conseils personnalisés pour un meilleur contrôle de son diabète lors d'une pratique sportive.
- Découvrir les activités les plus adaptées à sa problématique.

Actions :

- Les modalités du programme englobent des exercices en groupe, des suggestions d'exercice à domicile et des conseils de prévention.

Moyens :

- Humains : animateur formé par la Fédération Française d'Entraînement Physique dans le Monde Moderne.
- Matériel : Ballons, balles, caisses, plots...
- Infrastructure : salle, terrain plat, piscine, parcours de randonnée.

Porteurs de l'action et contact :

Comité Régional de la Fédération Française d'Entraînement Physique Moderne, Association Française des Diabétiques, Mutualité Française et Union Sports et Diabète.

Référent à contacter : C.R.E.P.M.M Languedoc-Roussillon

Email : cr.languedoc-roussillon@sportpourtous.org

Durée :

- INFORMATION à court terme (12 heures) : le parcours d'animation se concentre sur la sensibilisation et l'importance du message de prévention (forums, relais d'informations, journées de sensibilisation, tests de condition physique).
- DIABETACTION à moyen terme (12 semaines) : le PASS'CLUB organise des ateliers passerelles et favorise le réentraînement (cela correspond à l'adhésion au programme DiabetAction).
- OPTIMISATION à long terme (12 mois) : les participants ont une pratique régulière sportive pérenne et annuelle au sein d'un club (bénéfices de l'après programme renforcés).

Apport de la DR :

Contact avec le comité régional de l'EPMM.

GYM'OXYGENE®

Public : Adultes



Objectifs :

- Développement, entretien et préservation de la condition physique générale en agissant sur les caractéristiques physiques principales (Force, vitesse, VO2max, équilibre, coordination et souplesse).
- Prévention et santé (maintien actif au niveau articulaire et péri articulaire).
- Bien être corporel et esthétique.
- Offre de pratiques attractives à proximité du lieu de vie.

Actions : Parcours ludique en extérieur exploitant les équipements urbains à des fins de Forme et de Santé.

Moyens :

- Humains : animateur titulaire de la formation Gym' Oxygène® délivrée par la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire.
- Matériel : Cardio fréquencesmètres, trousse de secours, sacs à dos (gourde)...
- Collectif : groupe de 15 pratiquants.
- Infrastructure : utilisation du mobilier urbain pour mettre en place des ateliers.

Porteurs de l'action et contact :

Comité Régional d'Education Physique et Gymnastique Volontaire du Languedoc Roussillon Maison régionale des Sports 1039 Rue Georges Méliès – 34000 MONTPELLIER

Tél. : 04 67 82 16 76 - Mail : epgvlangueoc@wanadoo.fr

Durée : 1 an, 2 fois par semaine.

Apport de la DR :

Lien avec le Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique

LE GRAND DEFI « Ville Vivez Bougez » - Pierre LAVOIE



Public : Les enfants de 6 à 11 ans et leurs parents.

Objectifs :

- Augmenter la pratique d'activité physique des jeunes enfants et de leurs familles.
- Modifier les représentations du public et des équipes éducatives sur l'activité physique (différencier activités physiques et sportives et souligner le lien activité physique et santé).
- Former les enseignants et les éducateurs sportifs en éducation pour la santé sur la thématique "activité physique".
- Optimiser l'environnement scolaire et familial des enfants afin de promouvoir la pratique de l'activité physique régulière en période scolaire, péri scolaire et extrascolaire

Action :

Pour une classe ou une école, le principe est d'accumuler le maximum de cubes d'énergie (1 cube énergie = 15 minutes d'activité). Chaque élève contribue à la collecte des cubes d'énergie en y associant sa famille.

Moyens :

- Humains : professeurs et éducateurs formés sur la thématique « activité physique ».
- Matériel : des animations pédagogiques pour les 6-11 ans sur sites scolaires, peri et extra scolaires, canaux d'information du grand public.
- Infrastructure : l'école et l'environnement familial.

Porteurs de l'action et contact :

- DRJSCS : <http://www.languedoc-roussillon.drjscs.gouv.fr/>
- Epidaure Centre Régional de Lutte contre le Cancer Val d'Aurelle
- Inspection académique de l'Hérault
- Go le grand Défi inc. Le grand Défi Pierre Lavoie (Canada) : <http://legdpl.com/>

Durée : • 1 année scolaire

Apport de la DR : Accompagnement et gestion dans la mise en place.

MANGER, BOUGER POUR MIEUX GRANDIR

Public : Les enfants, les parents et les professionnels des structures de la petite enfance.

Objectifs :

Engager une réflexion durable avec les enfants, les parents et les professionnels des structures de la petite enfance sur les comportements alimentaires favorables à la santé, sur le développement du goût du jeu et de l'effort physique.

Contenus :

Pour chaque structure petite enfance, le programme est co-construit avec les équipes et les parents de façon à leur proposer des interventions de spécialistes adaptées à leurs préoccupations et leurs attentes. Le programme se déroule ensuite en 3 étapes :

- **Accompagnement et échange de pratiques avec les professionnels :** organisation de rencontres sous forme d'échanges et de débats avec des spécialistes (pédiatre, psychologue, diététicien, psychomotricien) afin d'aborder les thématiques qui intéressent et préoccupent les professionnels.
- **Travail en direction des parents :** organisation de réunions collectives avec des spécialistes. Travail avec le référent de chaque enfant qui sera le relais de conseils personnalisés auprès des parents.
- **Ateliers ludiques de découvertes sensorielles et corporelles avec les enfants :** découverte des fruits et légumes qui s'appuie sur les 5 sens des enfants. Exercices d'activité physique basés sur la découverte de la motricité, des postures, de l'équilibre et des points d'appui.

Moyens :

- Humains : animateurs petite enfance
- Infrastructure : salle
- Matériel : ballons, plots, lattes, ...

Porteurs de l'action et contact :

CODES des Pyrénées-Orientales (66), 12 avenue de Prades 66000 Perpignan

Tél. 04 68 61 42 95, codes66.po@wanadoo.fr



Apport de la DR : Lien avec le CODES 66 en tant que partenaire.

MANGER BOUGER

Public : 0-18 ans, femmes enceintes, adultes âgés de plus de 55 ans et leurs aidants.



Objectifs :

- Délivrer un message clair, simple et ciblé sur l'alimentation et l'activité physique.
- Favoriser des comportements sains dès l'enfance avec l'aide des parents.
- Insérer l'activité physique et une alimentation saine dans l'hygiène de vie de la population.



Actions :

- Guides nutritifs
<http://www.mangerbouger.fr/espace-info/outils-d-information/les-guides-nutrition.html>
- Fiches conseils
<http://www.mangerbouger.fr/espace-info/outils-d-information/les-fiches-conseils.html>
- Bouger plus
<http://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/>

Porteurs de l'action et contact :

INPES : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé
42, bd de la Libération - 93203 Saint Denis Cedex.

<http://www.inpes.sante.fr/>

inpes@inpes.sante.fr
Téléphone : 01 49 33 22 22

Apport de la DR : Délivrer les messages et les campagnes nationales aux communes en vue de modifier les comportements des populations concernées.

Le PASS' CLUB

Public : adulte sédentaire, malade ou fragilisé

Objectifs :

Conduire une politique de développement centrée sur l'accessibilité et la pratique pérenne d'activités physiques et sportives

Actions :

Programme en 3 temps basé sur 3 types d'actions :

- A court terme : information et journées promotionnelles
- A moyen terme : sensibilisation et programmes au réentraînement à l'effort
- A long terme : animation et pratique régulière en club

Moyens :

- Humain : animateur agréé par la Fédération Française d'Entraînement Physique dans le Monde Moderne (EPMM).
- Matériel : selon l'animateur (plots, lattes, ballon, vélo etc.....)

Porteurs de l'action et contact :

C.R.E.P.M.M Languedoc Roussillon, Bat 311025, Avenue Henri BECQUEREL, PARC DU MILLENAIRE
34000 MONTPELLIER,

Email : cr.languedoc-roussillon@sportspourtous.org

Durée :

- Action promotionnelle : 12 heures
- Programme : 12 semaines
- Association sportive EPMM : 12 mois

Apport de la DR : Mise en relation avec l'EPMM



PROGRAMME PIED (Programme Intégré d'Equilibre Dynamique)

Public : Séniors

Objectifs :

- Améliorer l'équilibre et la force des jambes des participants.
- Aider à aménager le domicile et à adopter des comportements sécuritaires.
- Améliorer le sentiment d'efficacité personnelle (confiance) à l'égard des chutes.
- Aider au maintien d'une bonne santé des os (densité osseuse).
- Maintenir une pratique régulière d'activités physiques.

Actions :

- Un volet d'exercices en groupe (2 fois par semaine pendant une heure).
- Un volet d'exercices à domicile (1 fois par semaine pendant une demi-heure).
- Des séances d'information (1 fois par semaine pendant une demi-heure) sur différents thèmes (domicile, ostéoporose, chaussures, médicaments, garder la forme).

Moyens :

- Humains : animateur diplômé et formé par la Fédération Française d'Entraînement Physique dans le Monde Moderne (EPMM).
- Matériel : ballons, balles, caisses, plateaux et plots d'équilibre.
- Infrastructure : salles.

Porteurs de l'action et contact :

C.R.E.P.M.M Languedoc Roussillon, Bat 311025, Avenue Henri BECQUEREL, PARC DU MILLENAIRE
34000 MONTPELLIER, cr.languedoc-roussillon@sportspourtous.org

Durée :

- 1 an
- Fréquence : 2 séances encadrées d'1 heure, 2 fois par semaine (plus une séance facultative de 30 min en autonomie).

Apport de la DR :

Mise en relation avec l'EPMM.



UN FRUIT POUR LA RECRE

Public : Tous les établissements scolaire du primaire et du secondaire

Objectifs :

- Lutter contre l'inégalité alimentaire.
- Redonner aux enfants le goût de mieux manger.

Actions :

- distribution de fruit hors restauration scolaire.
- **Engagement des communes à engager un minimum de six distributions régulières par trimestre.**

Aides financières :

L'Union européenne aide à 51% la distribution de fruits.

Porteurs de l'action et contact :

Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt. <http://agriculture.gouv.fr/un-fruit-pour-la-recre-accueil>

Contact :

- DRAAF du Languedoc-Roussillon, téléphone : 04 67 07 20 07



Durée :

- Un trimestre minimum

Apport de la DR :

Mise en contact avec la DRAAF.