

TOUS EN MOUVEMENT

22/08/2024



DU 30 AOÛT AU 20 OCTOBRE 2024, ÇA VA BOUGER À VALSERHÔNE !

Tout le monde a un intérêt à être plus actif

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit. Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général ». De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété ».

Toute activité qui met en mouvement compte : les déplacements à pied, en roller et à vélo, au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes.

La mise en mouvement : une responsabilité sociétale

La génération des personnes nées entre 1981 et 1996 est en moins bonne santé physique et mentale que la génération précédente. La France se situerait à la 119e place, sur 146 pays étudiés, avec 82% des garçons et 92% des filles qui ne respectent pas les recommandations de santé de pratique sportive quotidienne.

Plusieurs raisons à cela : des villes moins accessibles à la marche, l'insécurité ressentie dans certaines rues, l'accès imparfait aux installations sportives, la difficulté de trouver des aires de jeux, le manque d'aménagements piétons ainsi que la révolution numérique (favorisée par les procédures de dématérialisation des démarches administratives) et la surexposition aux écrans réduisent l'activité physique et accroissent la sédentarité.

Que font les collectivités locales ?

À leur niveau, les collectivités locales peuvent agir en développant des circuits de marche agréables et sécuritaires, en facilitant l'accès à l'activité physique adaptée, en améliorant l'offre des installations sportives, en créant des espaces verts qui facilitent les contacts sociaux et la participation de tous à la vie des quartiers.

Sur notre territoire, un **Contrat Local de Santé (CLS)** piloté par Terre Valserhône l'Interco met en exergue la nécessité de lutter contre la sédentarité et encourage les collectivités locales à jouer un rôle dans la promotion de la santé. C'est dans ce contexte que la commune de Valserhône a souhaité créer du lien entre les différents acteurs du territoire et favoriser une approche croisée entre la santé, les loisirs et l'animation de la vie sociale.

Quelles actions sont organisées par la ville de Valserhône ?

Dans le cadre de ce CLS, la commune de Valserhône pilote des actions dont l'objectif est de promouvoir l'activité physique pour la bonne santé mentale de tous.

D'autre part, la commune s'est dotée d'un **Projet Educatif de Territoire (PEDT)** dont l'un des objectifs consiste à lutter contre la sédentarité, et donc d'inciter les enfants et leurs familles à pratiquer une activité simple telle que la marche.

Par ailleurs, la commune de Valserhône est en action pour améliorer le cadre de vie de ses habitants, notamment par un projet d'aménagement de cheminements piétons et d'infrastructures récréatives et sportives dans toute la ville.

Quel est le programme ?

Une programmation spécifique a été co-construite avec les acteurs locaux pour encourager la pratique de l'activité physique de toute la population durant près de 2 mois. Tous les événements proposés habituellement par la Ligue contre le Cancer (Octobre Rose) et par d'autres partenaires seront intégrés à l'opération « Tous En Mouvement » ; ces manifestations seront reconnaissables grâce au **logo créé pour l'occasion**.



Parmi les nouvelles actions proposées, un **challenge connecté** sera proposé à partir de fin septembre pour permettre le plus grand nombre de pas possibles à l'échelle de la commune. Le nombre total de pas réalisés sera annoncé sur le « **Village Sport Santé** » du **13 octobre** sur l'ancien site de rugby rue de la Carterie. Ouverte à tous, cette manifestation ouverte à toutes et à tous sera une belle fête dédiée au mouvement !

La programmation inclut la participation du territoire aux **Semaines d'information sur la santé mentale (SISM)**. Chaque année durant une quinzaine de jours, citoyens, associations, professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

Les **objectifs des SISM** sont les suivants :

- Sensibiliser le public aux questions de santé mentale.
- Informer sur les différentes approches de la santé mentale.
- Rassembler par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.
- Aider au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
- Faire connaître les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

L'édition 2024 des SISM aura lieu du 7 au 20 octobre autour de la thématique « En mouvement pour notre santé mentale ». Cette année, le territoire de Valserhône participe aux SISM en lien avec le Service Coordination Santé Mentale de l'Ain du Centre Psychothérapique de l'Ain.

RESSOURCES :

- Détails de la programmation #TousEnMouv à Valserhône : dépliant
- Infos nationales SISM : <https://www.semaines-sante-mentale.fr/>



CONTACTS :

Ville de Valserhône

Ruth CASANOVA, DGA Coopération Territoriale : rcasanova@valserhone.fr - 07 88 67 15 64

Terre Valserhône l'Interco

Hélène ANTOINE, Responsable Pôle Seniors et Santé : clic@terrevalserhone.fr – 04 50 48 71 64

Centre Psychothérapique de l'Ain

Mélissa EL DABI, Médiatrice Coordination Santé Mentale de l'Ain : cosm01@orsac-cpa01.fr – 07 84 59 85 90



TOUS EN MOUVEMENT

Du 30 août au 20 octobre 2024

Bouger au quotidien, pour être bien dans son corps et bien dans sa tête
Bouger au quotidien, c'est facile et accessible à tous et à toutes
Envie d'essayer ? Venez nous retrouver sur nos nombreuses animations
ouvertes à tous, enfants ou adultes !

Service Coopération Territoriale
tousenmouv@valserhone.fr
04 50 20 34 56



**TERRE
VALSERHÔNE
L'INTERCO**



VALSERHÔNE
Ma ville par nature