



# COMMUNIQUÉ

## DE PRESSE

## SEMAINE OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE

Du 1<sup>er</sup> au 6 février 2021

La **Semaine olympique et paralympique (SOP)** est une semaine organisée chaque année dans le but de promouvoir la pratique sportive chez les jeunes, en mobilisant la communauté éducative autour des valeurs citoyennes et sportives que l'on retrouve dans l'olympisme et le paralympisme.

### **BOUGER PLUS EST NÉCESSAIRE, PLUS QUE JAMAIS**

La **5<sup>e</sup> édition** de la SOP se déroule du 1<sup>er</sup> au 6 février et met l'**accent sur la santé**. Dans le contexte sanitaire que nous connaissons, et alors que les jeunes sont de plus en plus sédentaires, prendre soin de soi, maintenir une activité physique quotidienne (malgré la fermeture à la pratique sportive des espaces clos) et y prendre du plaisir s'avèrent essentiels.

Partenaire du programme Bouger sur prescription, labellisée Ville santé par l'Organisation mondiale de la santé et Terre de Jeux 2024, la Ville d'Aix-les-Bains participe à la SOP en mobilisant les écoles aixoises, les éducateurs territoriaux des activités physiques et sportives, l'école municipale des sports, les clubs sportifs et en y associant bien sûr les athlètes du Club des ambassadeurs sportifs aixois (CASA) qui s'exprimeront tout au long de la semaine par le biais d'une communication sur le site internet de la Ville d'Aix-les-Bains et sa page Facebook.

La SOP est une bonne occasion pour **amorcer une démarche multidisciplinaire, associant toute l'équipe pédagogique d'un établissement scolaire**, autour de cet enjeu du « bouger plus ». De nombreux champs peuvent être explorés : l'activité physique et sportive, la nutrition, l'alimentation, le corps, le bien-être, l'hygiène de vie, le dopage...

Outil au service d'une ambition commune, c'est une étape dans un projet plus large : celui visant à **mettre en mouvement la Génération 2024**.

### **BOUGER EST VITAL POUR NOTRE SANTÉ**

**Au-delà de la sphère éducative, à travers la Semaine olympique et paralympique ce sont toutes les Aixoises et tous les Aixois qui sont invités à pratiquer une activité physique et sportive quotidienne et à en faire la promotion autour d'eux.**

De plus, l'Organisation mondiale de la santé encourage l'activité physique malgré la pandémie de COVID-19.

**Frédérique HENTZ**

Directrice de la communication

Tél. 04 79 35 05 85 - Mobile 06 21 72 50 25 - f.hentz@aixlesbains.fr



# COMMUNIQUÉ

## DE PRESSE

**Pour les enfants et les adolescents**, l'OMS recommande au mois 60 minutes par jour en moyenne d'activité physique, d'intensité modérée à soutenue et ce tout au long de la semaine.

**Pour les adultes**, il est conseillé de pratiquer 150 à 300 minutes d'activité physique, d'intensité modérée et soutenue avec de la musculation deux fois par semaine.

L'activité physique prévient les petits maux de la vie de tous les jours et diminue les risques de développer une pathologie chronique de 20 à 30 %.

Pensez-y !

**Frédérique HENTZ**

Directrice de la communication

Tél. 04 79 35 05 85 - Mobile 06 21 72 50 25 - [f.hentz@aixlesbains.fr](mailto:f.hentz@aixlesbains.fr)