

LE PARIS DE LA VILLE ACTIVE & SPORTIVE

Un héritage durable après les Jeux !

En 2024, Paris a accueilli des **Jeux olympiques et paralympiques** novateurs, renforçant son statut de ville du sport sous toutes ses formes. Cet élan ne doit pas s'arrêter là : la Ville souhaite inscrire durablement l'activité physique dans le **quotidien** de chacun, quel que soit son âge ou sa condition.

Face à la montée de la sédentarité, notamment chez les jeunes et les seniors, Paris intensifie son engagement autour de trois priorités :

- Encourager la pratique sportive chez les adolescents en renforçant les liens avec le monde éducatif.
- Développer des activités adaptées aux personnes malades en partenariat avec les professionnels de santé.
- Aménager l'espace public pour favoriser une pratique inclusive et respectueuse du patrimoine.

Depuis 2019, la Ville reconquiert l'espace public pour le sport avec l'initiative « Paris + sportive » par exemple. L'attribution du label « Ville active et sportive – 4 lauriers » en 2024 récompense ces avancées, mais les défis restent nombreux. Paris poursuit donc ses efforts pour faire du sport un pilier du bien-être et de l'inclusion.



Crédit : Bilal Aouffen - L'équipe

Bouger Paris ?

Une consultation numérique sera lancée du **24 mars au 20 avril** sur la plateforme decider.paris.fr

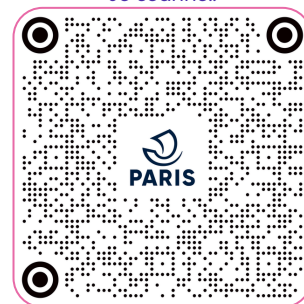
Son objectif ? Mieux comprendre les pratiques et les besoins des Parisien·nes, qu'ils soient sportifs aguerris ou éloignés de l'activité physique au quotidien.

Les résultats de cette enquête feront l'objet d'une analyse approfondie et seront publiés courant juin.

En parallèle, des agoras et des temps de concertation citoyenne auront lieu en mars et avril pour approfondir les sujets abordés lors de la rencontre du 30 janvier après-midi.

En **5 minutes**, je peux brûler 50 calories, écouter ma chanson préférée... ou répondre au questionnaire qui fera bouger Paris !

Je scanne.



ou je clique !

Répondre au questionnaire



Crédit : JULIE TILLAUD/PROJET MONTE ASSOCIATION PEPS

Chaque mouvement compte

Bouger c'est choisir un **mode de vie plus actif** en intégrant davantage de mouvement dans son quotidien et en limitant les périodes d'inactivité prolongées. Que ce soit en marchant un peu plus chaque jour, en privilégiant les escaliers à l'ascenseur, en profitant d'une balade entre amis ou en trouvant une activité physique qui vous passionne, **chaque geste compte** ! Il existe mille et une façons de bouger plus sans contrainte et en y prenant du plaisir.



LE PARIS DE LA VILLE ACTIVE & SPORTIVE

Un impact favorable sous toutes ses formes

Pratiquer une activité physique régulière permet de lutter contre les maladies cardiaques, le cancer et le diabète de type 2, qui sont responsables de près de **trois quarts** des décès dans le monde.

L'Organisation mondiale de la santé estime qu'entre **4 et 5 millions** de décès pourraient être évités chaque année si la population mondiale était plus active physiquement.

Pour cela, elle préconise **une activité physique régulière pour tous et toutes**, afin d'adopter un mode de vie plus actif.

Plus de détails ici



EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for hearts, bodies and minds, whether you're walking, swimming or cycling, dancing, doing sport or playing with your kids.



WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020). For more information, visit: www.who.int/health-topics/physical-activity



Mieux se connaître pour mieux agir

Il est crucial de bien comprendre son mode de vie, de connaître son corps et ses habitudes.

Est-ce que je pratique suffisamment d'activité physique par rapport au temps passé assis au bureau ?

Ai-je un mode de vie sédentaire ?

Comment puis-je améliorer mes habitudes ?

Autant de questions qu'il est important de se poser. À cet égard, le site mangerbouger.fr, site internet conçu sous l'égide de Santé publique France a mis en ligne un outil permettant de tester son niveau d'activité physique et de sédentarité.

JE VEUX SAVOIR ? JE CLIQUE ICI

OUTIL
Test de niveau
d'activité physique et
de sédentarité des
adultes

FAIRE LE TEST!



Les 10 000 pas/jour, mythe ou réalité ?

Le chiffre des 10 000 pas par jour provient d'une ancienne campagne marketing japonaise, mais il ne repose pas sur des bases scientifiques solides.

En réalité, une marche quotidienne de **7 000 à 9 000 pas** est **suffisante** pour avoir un impact positif sur la santé, selon les études récentes.

Ce nombre représente environ 7,5 km, soit une dépense de 300 à 400 calories, nécessitant entre une heure et 1h40 selon l'allure.

Plutôt que de viser un chiffre précis, l'essentiel est **d'adopter un mode de vie actif**, en privilégiant la marche au quotidien sans en faire une contrainte.

