



> du 22 au 30 septembre 2021   
Ensemble on va "marcher" vers la Lune !

## Mission Lune, c'est quoi ?

C'est une opération qui vise à sensibiliser les élèves, leurs parents, les personnels sur les effets néfastes pour la santé de la sédentarité et d'une activité physique quotidienne insuffisante.

### Comment participer ?

Du 22 au 30 septembre il suffit de faire une activité physique et de compter le nombre de pas ou de kilomètres parcourus. On saisit ensuite sa participation directement sur le compteur académique qui sera disponible sur [le site de l'académie de rennes](http://le.site.de.lacademie.de.rennes) dès le 22 septembre. Certaines écoles, certains établissements vous proposeront de centraliser les résultats.

Attention : fin de la saisie de votre participation fixée au 30 septembre à 12h.

### Quelle activité physique peut être prise en compte ?

Toute activité physique est possible : courir, marcher activement, faire du vélo, nager, sauter, jouer au ballon, danser... Il faut que cette activité physique soit au moins « modérée » : le corps bouge, on sent les battements du cœur et le rythme de la circulation qui accélèrent, à la fin on doit être un peu en sueur... **C'est pourquoi il est important de s'hydrater pendant l'effort et d'avoir une alimentation équilibrée** (l'effort à jeun est déconseillé).

Cette activité peut avoir lieu seul, en famille, entre amis, en club, dehors, à la maison, sur le trajet qui mène à l'école, au collège, au lycée...

### Comment compter les kilomètres parcourus ou le nombre de pas réalisés ?

Dans certaines activités c'est le nombre de kilomètres qui sera plus facilement comptabilisé (activités de déplacement marche, course, roller, trottinette, vélo, nage...) mais on peut aussi compter le nombre de pas (dans certains cas le nombre de pas est déduit à partir du nombre de mouvements réalisés – exemple : danse, gymnastique, fitness, musculation...).

Trois possibilités existent : soit on est équipé d'une montre podomètre, soit on dispose d'une application dédiée sur son téléphone portable (cf document pédagogique disponible à ce sujet sur le site académique), soit on réalise une estimation (exemple : je parcours environ 50m en 1 mn quand je joue au basket, j'ai joué 20mn, j'ai donc à peu près parcouru 1km).

### Quelle quantité d'activité physique faut-il faire ?

Pour « Mission Lune » il n'y a pas de minimum. Le peu qui sera fait par chaque participant sera un premier pas vers la Lune ! Aller à pied à l'école, plutôt qu'en voiture, est un exemple qui peut être comptabilisé ! A terme cette opération aimerait impulser le changement de nos comportements quotidiens vers un mode de vie plus actif. Les recommandations sont de 30mn à 1h par jour pour les adultes et de 1h pour les enfants et adolescents (cf document pédagogique disponible sur le site académique). Nous souhaitons, cette année, dépasser la distance parcourue en 2020, soit 1 006 626 km, c'est plus de trois fois la distance Terre-Lune, réalisés par 37 140 participants (plus de 35 000 élèves et près de 2000 adultes). **En 2021 relevons tous ensemble ce défi !**

**En suivant les recommandations de l'OMS on diminue son risque de mortalité précoce (toute cause confondue) de 30 %. Tous ensemble nous allons tenter de transformer nos modes de vie pour être plus actifs ! Faire une activité physique en famille c'est bon pour la santé !**

