



➤ du 3 au 17 avril 2024 🚩
Ensemble on va "bouger" vers la Lune !

Mission Lune, c'est quoi ?

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

Comment participer ?

Du 3 au 17 avril il suffit de faire une activité physique et de compter le nombre de kilomètres parcourus. On saisit ensuite sa participation directement sur le compteur académique qui sera disponible sur [le site de l'académie de rennes](#) dès le 3 avril à 14h.

Attention : fin de la saisie de votre participation fixée au 19 avril 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, à l'université, le week-end, en semaine...

Comment compter les kilomètres parcourus ?

Dans certaines activités le nombre de kilomètres est aisé à comptabiliser (activités de déplacement marche, course, roller, trottinette non électrique, vélo, nage...). Dans d'autres activités on peut compter le nombre de pas ou de mouvements (exemple : danse, gymnastique, fitness, musculation...) et inférer le nombre de kilomètres.

Trois possibilités existent : soit on est équipé d'une montre podomètre, soit on dispose d'une application dédiée sur son téléphone portable (cf document ressource à ce propos), 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 ou j'ai réalisé 6000 pas, ma foulée est d'environ 60 cm, j'ai donc parcouru 3,6km).

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 ou transport en commun, est un exemple qui peut être comptabilisé ! Cette opération a pour objectif de soutenir 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 ressource à ce propos). 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 2024 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 !

