

# ROUGE!

*POUR UN MODE DE VIE ACTIF*

Campagne créative - Journée mondiale de la santé  
vendredi 7 avril 2023



## NOTRE PROGRAMME :

Le Stade Rennais F.C. est un acteur engagé sur son territoire et défend l'idée que le sport est une formidable source de solutions pour lutter contre la sédentarité.

Le club accompagne le public scolaire (+ de 2 000 bénéficiaires uniques et 60 000 participations) et plusieurs associations pour promouvoir un mode de vie actif.

## NOTRE OBJECTIF :

Sensibiliser : interpeller le grand public sur les enjeux d'un mode de vie actif.

**BOUGE!**  
POUR UN MODE DE VIE ACTIF



## UNE MÉCANIQUE D'INTERPELLATION EN 3 TEMPS :

### • 1<sup>er</sup> avril : (Avant match & match)

7 actions pour interpeller en jour de match, diffusées sur les écrans géants du stade.

7 banderoles pour appuyer chaque action avec des messages clés.

### • 1<sup>er</sup> avril : (Après match)

1 Led en après match pour soutenir les messages.

1 communiqué de presse pour présenter l'initiative.

### • 7 avril (Journée mondiale de la santé) :

Révélation d'une vidéo qui détaille l'activation et présente le programme, ses résultats, et son impact sur le terrain...



## ACTION 1 :

 **H-1**

 **Romain Danzé & Max**  
qui animent l'émission Jour de Stade sur un vélo d'appartement.

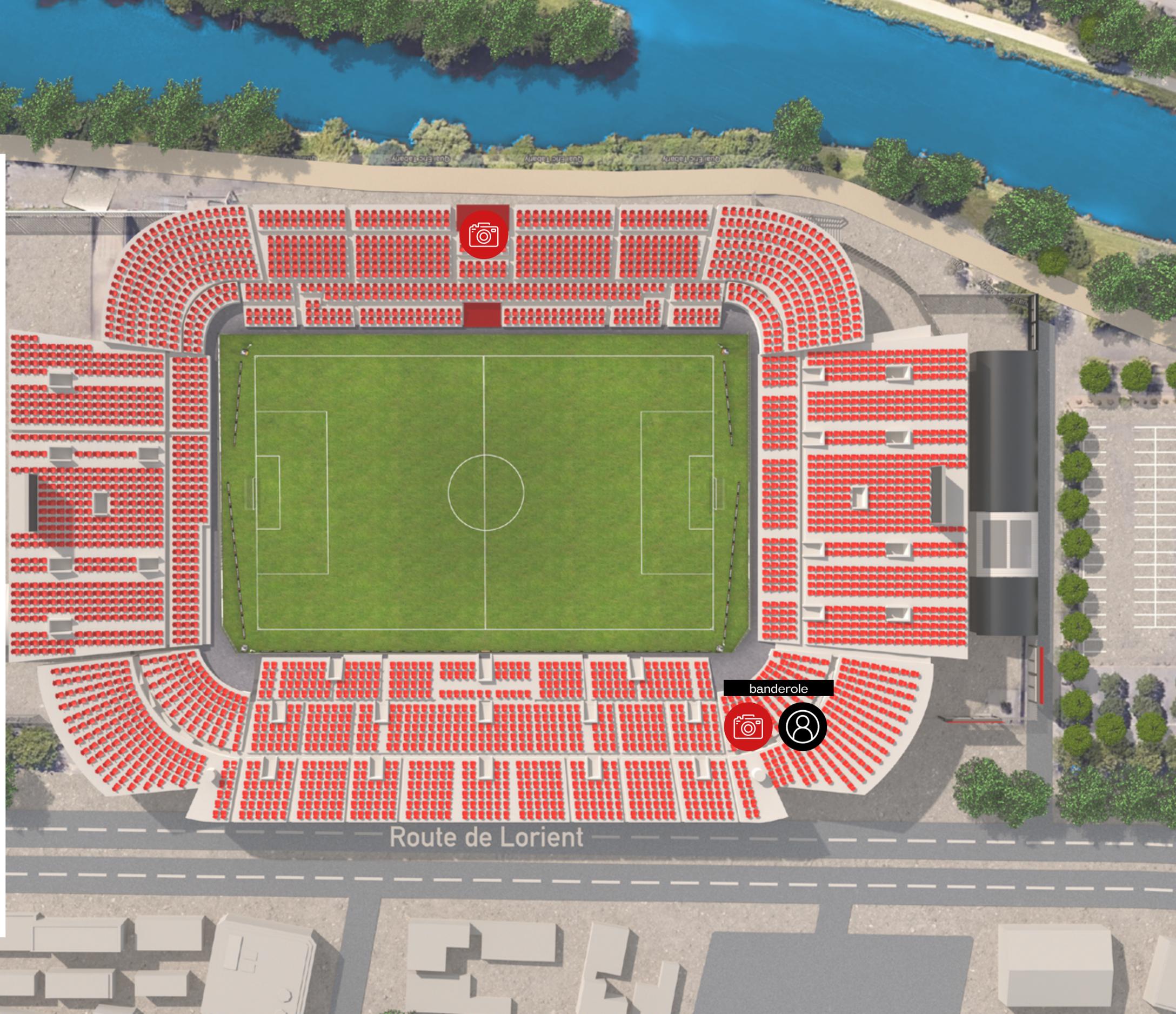
 **Banderole déployée 30 secondes :**  
« Pas besoin d'un vélo d'appartement pour bouger au travail ! »

 **Solutions de l'expert en vidéo :**

### **Thématique : L'activité au travail**

Sur une heure de travail au bureau, essayer de passer 15 minutes debout (à lire ou à passer des appels téléphoniques), et 5 minutes à faire quelques exercices simples (mouvements de bras, de jambes, petits sauts, squats). Le reste du temps, être assis de façon tonique, en se tenant bien droit.

**BOUGE!**  
POUR UN MODE DE VIE ACTIF



## ACTION 2 :

 **Compo d'équipes (H-7mn)**

 **Le Bouseuh (Youtuber)**  
le plus célèbre des Youtubers breton accompagne le speaker, qui annonce la composition.

**Banderole déployée 30 secondes :**

 « Pas besoin de supprimer Youtube pour se mettre en mouvement ! »

 **Solutions de l'expert en vidéo :**

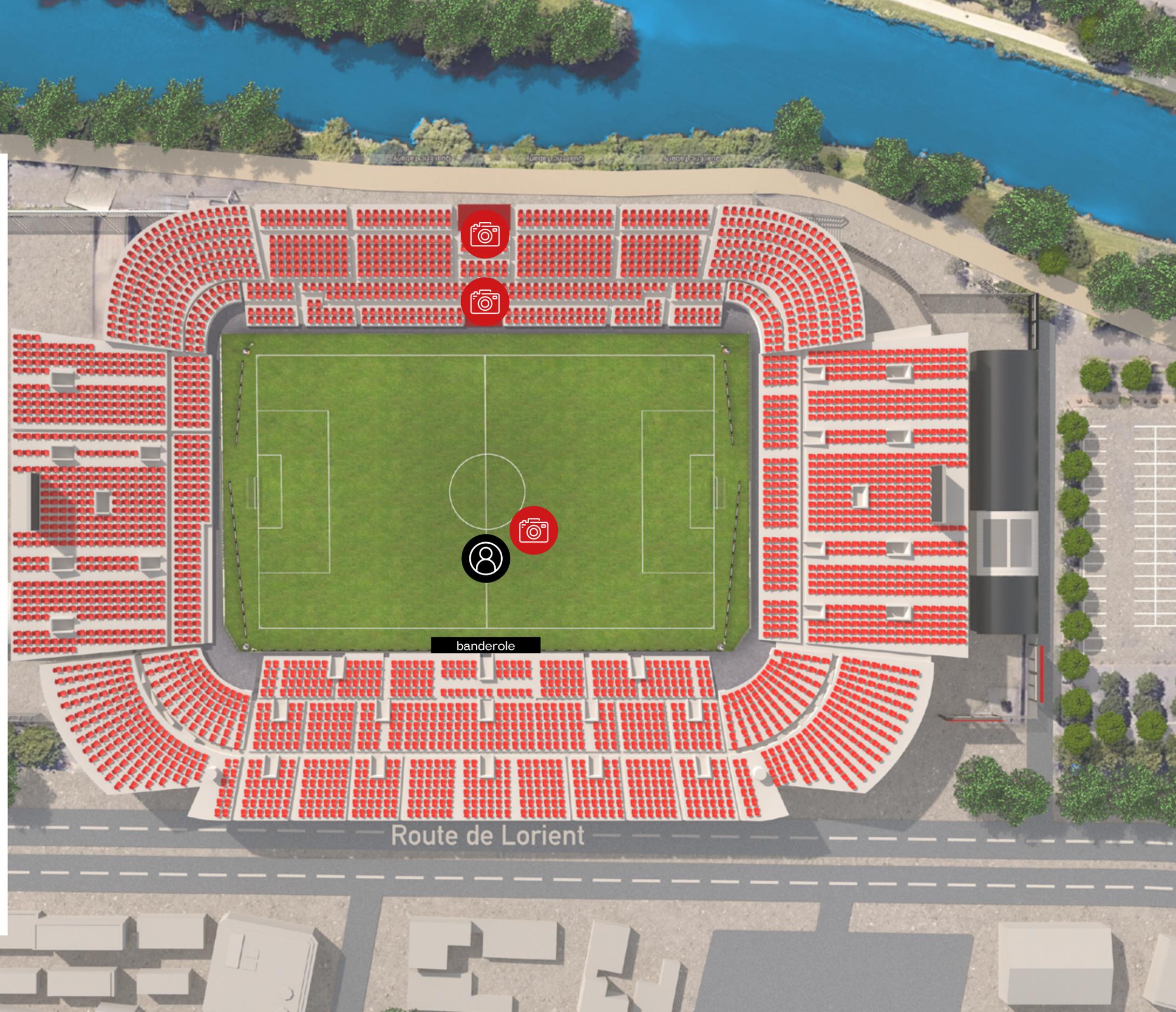
**Thématique : Activité physique et numérique**

Les écrans sont partout dans nos vies, et l'on ne pourra plus faire sans eux. Mais nous passons en moyenne 6h15 par jour dessus, sur les temps de loisir... et seulement 16 minutes à marcher.

La recette idéale serait de marcher 1 minute après chaque heure passée assis, on a déjà un effet sensible sur la tension artérielle.

Mieux encore, marcher 5 minutes toutes les demi-heures, et l'on agit en plus sur le taux de sucre dans le sang.

**BOUGE!**  
POUR UN MODE DE VIE ACTIF



## ACTION 3 :

🕒 **Sortie des joueurs (h0)**

👤 **Un homme de 90 ans**  
accompagne le delivery ball

💬 **Banderole déployée 30 secondes :**  
« Pas besoin d'enchaîner les squats pour rester en mouvement ! »

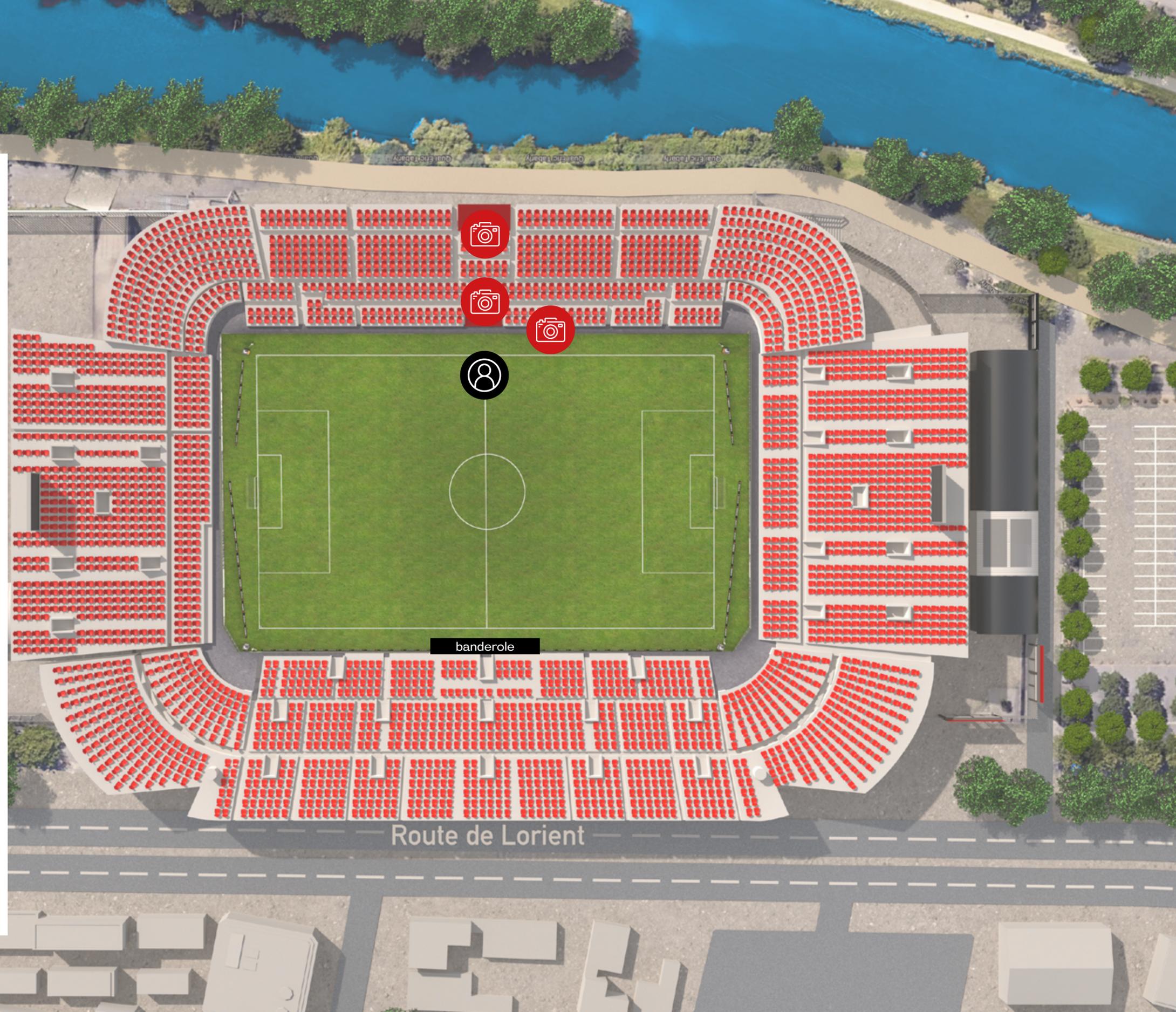
🎥 **Solutions de l'expert en vidéo :**

### **Thématique : L'activité à tout âge**

Avec seulement 10 minutes d'activité un peu intense (marche rapide ou petite course à pied), on peut diminuer son risque cardio-vasculaire de presque 25%, et finir parfois par supprimer un traitement. Il n'y a pas d'âge pour s'y mettre, même en commençant tard, on obtient des résultats significatifs.

Et c'est une bonne occasion de se retrouver en famille pour une petite séance active, en prenant du plaisir !

**BOUGE!**  
POUR UN MODE DE VIE ACTIF



## ACTION 4 :

### 🕒 **Coup d'envoi**

### 👤 **Damien FreeStyle**

qui donne le coup d'envoi et revient sur le bord terrain en jonglant.

### 💬 **Banderole déployée 30 secondes :**

« Pas besoin de jongler sur 34 mètres pour être en bonne santé! »

### 🎥 **Solutions de l'expert en vidéo :**

#### **Thématique : La progressivité**

Pour une personne qui doit se mettre ou se remettre à l'activité physique, la clé est la progressivité : on reprend à une intensité modérée (sans essoufflement excessif) sur une durée limitée. Se fixer des objectifs réalistes permet de rester motivé. Si, pour le moment, vous n'atteignez pas les 2 000 pas par jour, commencez par faire 250-500 pas de plus par jour, au moins pendant la première semaine.

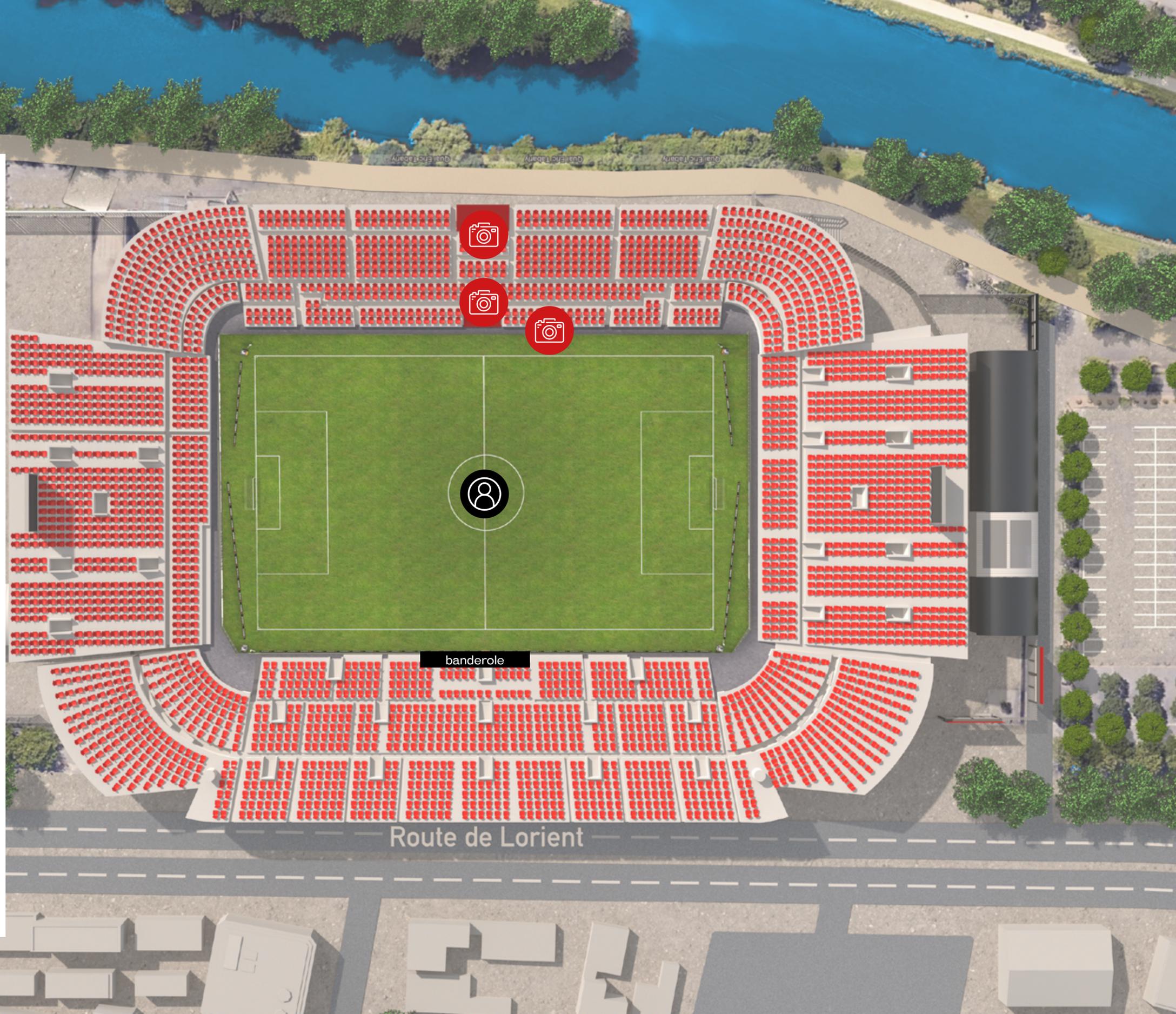
Quand vous êtes prêt, ajoutez 500 pas par jour chaque semaine, jusqu'à atteindre, si possible, les 7 à 10 000 pas par jour.

Progressivement, vous pourrez rajouter des petits intervalles un peu plus soutenus : par exemple, 30 secondes de course toutes les deux minutes... et augmenter les doses au fil du temps, parce que les progrès seront visibles assez rapidement.

On peut suivre le même principe pour tout autre exercice : que ce soit les pompes, les abdo, les squats etc...

Progresser lentement mais sûrement !

**BOUGE!**  
POUR UN MODE DE VIE ACTIF



## ACTION 5 :

 **35<sup>e</sup> minute**

 **Erminig**  
Lance la 35e minute.

 **Banderole déployée 30 secondes :**  
« Et ce soir on va chanter, sauter, bouger! »

 **Solutions de l'expert en vidéo :**

### Thématique : Les sports collectifs

Les sports collectifs sont les loisirs parfaits, particulièrement pour les enfants, pour qui la dépense physique est indispensable. Ca exige d'être rapide, agile mais aussi attentif.

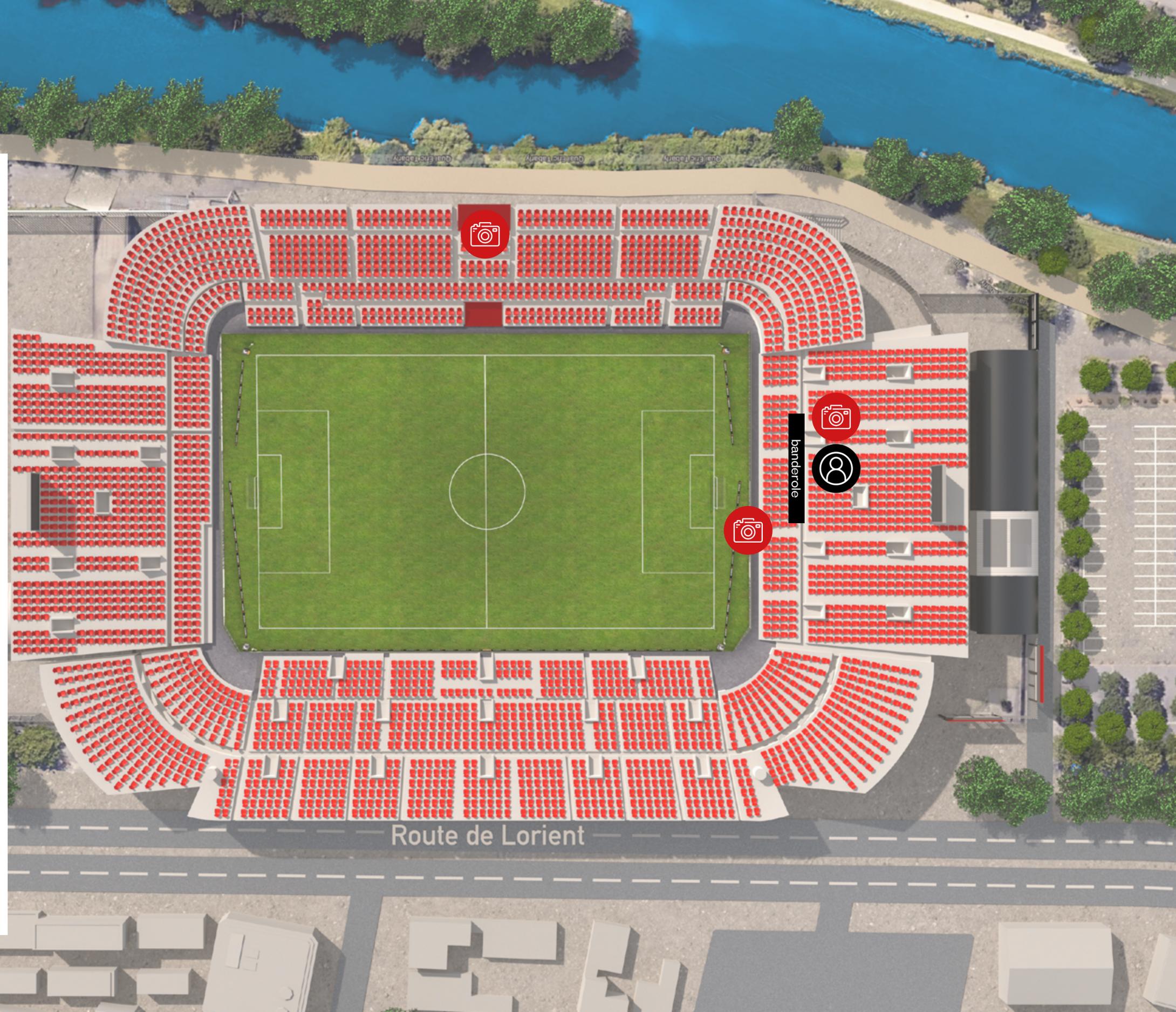
Le foot-ball, comme tous les sports de balle, se joue en équipe, ce qui permet de développer les « compétences sociales », parmi lesquelles une attitude fair-play et respectueuse des partenaires, ainsi que la coopération.

Les jeunes apprennent à fêter leurs victoires tout comme à rester soudés après une défaite, dans le respect de l'autorité.

Mais pour s'y mettre, pas besoin d'un stade plein ! quelques copains dans le jardin ou dans le parc de mon quartier, en bas de l'immeuble, ou dans le club de ma commune.

L'essentiel est de se retrouver pour taper dans la balle, dans la bonne humeur, quelle que soit la météo, on a tout à y gagner !

**BOUGE!**  
POUR UN MODE DE VIE ACTIF



## ACTION 6 :

 **Milieu de mi-temps**

 **Noé (athlète CrossFit)**

Monte les marches quatre par quatre.

 **Banderole déployée 30 secondes :**

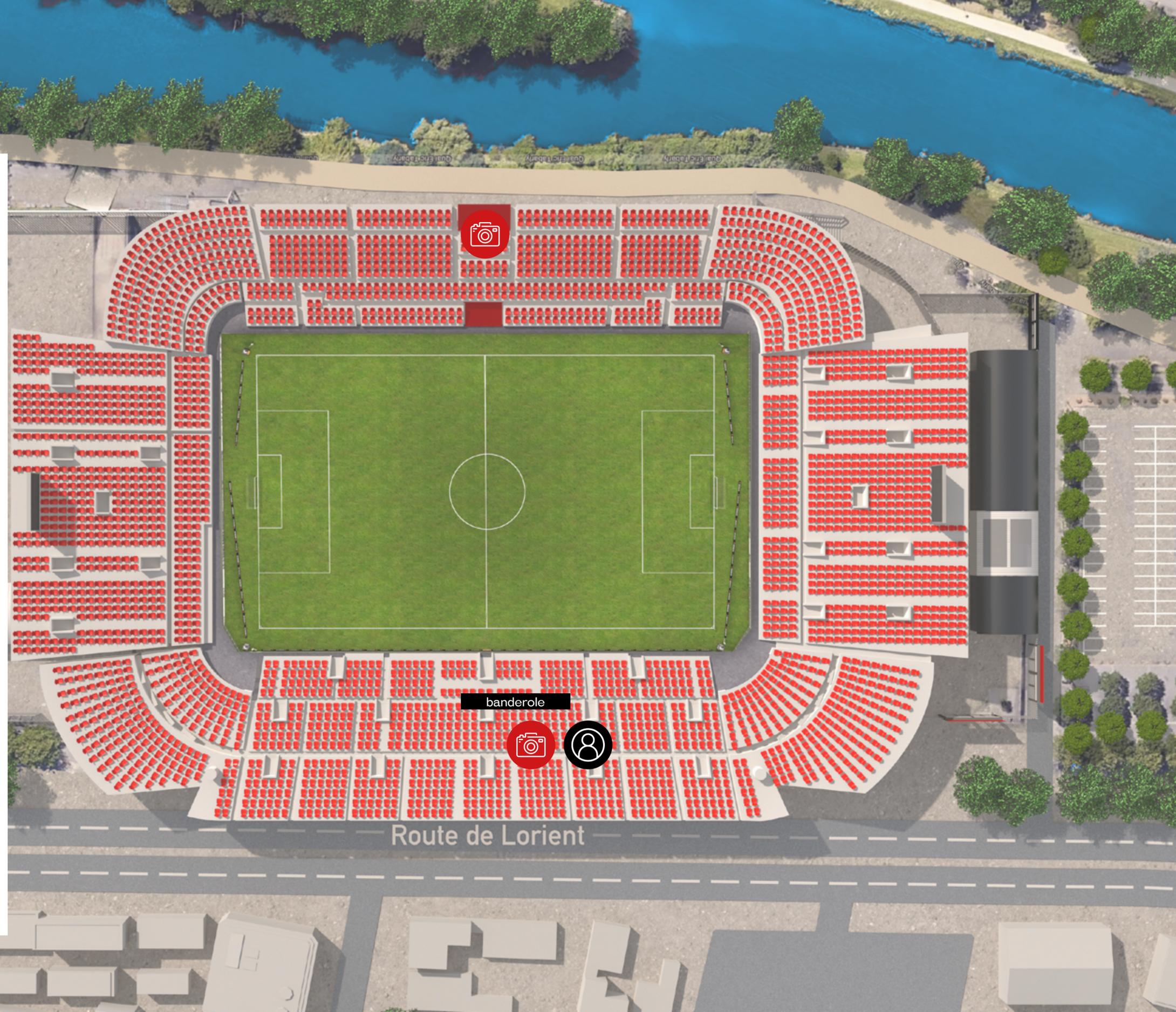
« Pas besoin d'être surentraîné pour faire grimper son temps d'activité! »

 **Solutions de l'expert en vidéo :**

**Thématique : Les gestes du quotidien**

Bien sûr, on peut monter essayer de monter les marches d'escaliers 4 à 4, mais on peut aussi faire plus simple ! C'est vrai, monter 4 étages en moins d'une minute est le signe d'un cœur en bonne santé. Dans la montée d'un escalier, ce sont les muscles des cuisses et les fessiers qui font le travail. Ce sont des muscles puissants qui sollicitent bien le cœur en réclamant beaucoup d'oxygène. Mais on peut commencer raisonnablement en empruntant tous les escaliers possibles, chez soi ou dans l'espace public... ils sont souvent très disponibles puisque tout le monde se rue sur les escalators et les ascenseurs, à tort ! Une bonne idée est déjà de les emprunter pour descendre : ça renforce le système locomoteur grâce aux impacts, car il faut freiner le mouvement. Prendre les escaliers, c'est profiter d'un sport gratuit, profitons-en !

**BOUGE!**  
POUR UN MODE DE VIE ACTIF



# **ROUGE!**

**POUR UN MODE DE VIE ACTIF**

Campagne créative - Journée mondiale de la santé

