

FICHE BONNE PRATIQUE

« La bonne échappée »

..... Lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique des adolescents

Organisé par l'association « LA VIE...EN ROSE BZH », en collaboration avec la MAISON SPORT SANTE DU CENTRE HOSPITALIER DES PAYS DE MORLAIX



PORTEUR DU PROJET

Docteur Matthieu MULLER, gynécologue médecin du sport, responsable de la maison Sport Santé du Centre Hospitalier Régional (CHR) des Pays de Morlaix.



OBJECTIFS

- ✓ Proposer de s'engager vers un mode de vie actif à partir d'un challenge sportif
- ✓ Informer et sensibiliser sur les risques majeurs de l'inactivité physique

DESCRIPTION



Le défi consiste à parcourir un tour de France à vélo en 15 étapes d'environ 200km/jour. Chaque jour, l'échappée parcourt 200 km à 25km/h en moyenne, de 7h00 à 16h30 environ. Le départ est prévu devant l'hôtel des coureurs et l'arrivée, soit au niveau de l'établissement scolaire des adolescents, soit au niveau de la mairie de la ville. A noter que la ville de départ est toujours la même que celle

d'arrivée.

L'échappée matinale est composée de plusieurs coureurs dont le Dr Matthieu MULLER. Les autres coureurs sont des volontaires sensibles à la thématique. A 25km de l'arrivée, ils sont rejoints par un groupe de quatre adolescents partis de la ligne d'arrivée et forment ainsi « la bonne échappée ». Ces adolescents sont recrutés dans un établissement scolaire de la ville d'arrivée par le professeur d'éducation physique de l'établissement souhaitant participer au projet. Quatre adolescents (deux filles, deux garçons) seront recrutés par ville d'arrivée, soit 60 adolescents pour les 15 étapes. Une fois le recrutement effectué, les adolescents signent un contrat d'engagement moral.



SPÉCIFICITÉS

❖ *Préparation physique des adolescents*

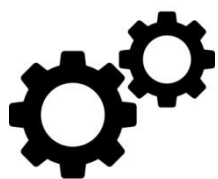
La préparation de l'adolescent recruté par le professeur d'éducation physique de son établissement scolaire est effectuée par le club de la Fédération Française de Cyclisme (FFC) de la ville d'arrivée. Soit le club dispose d'un éducateur formé au sport-santé, en l'occurrence au cyclisme santé alors il prend en charge les adolescents, soit le club ne dispose pas d'éducateur formé au cyclisme santé, les adolescents intègrent alors l'école cyclisme du club. En parallèle, les adolescents pourront, si l'environnement territorial le permet, être pris en charge par un coach mobilité à vélo, qui sont des experts formés par la FFC, du savoir rouler à vélo c'est-à-dire de la maniabilité et des règles de la sécurité routière. Une collaboration étroite entre le professeur d'éducation physique et l'éducateur du club est demandé. Le professeur d'éducation physique assure notamment la mise en lien initiale avec le club de vélo. Le service médical de la Fédération Française de Cyclisme et en particulier sa section cyclisme santé a été contacté.

❖ *Valorisation des adolescents recrutés et de « la bonne échappée »*

Afin de valoriser les adolescents recrutés et l'action menée par « la bonne échappée », il est demandé localement de créer un évènementiel le jour de l'arrivée. Ce projet sera également valorisé au niveau national à travers un reportage auprès des médias manifestant leur intérêt, et au sein des établissements scolaires. Pour ce faire, des visio-conférences mensuelles sont prévues avec les adolescents retenus (dénommés « ambassadeurs de la bonne échappée »), avec l'ensemble de la classe des ambassadeurs et si possible avec soit les collégiens, soit les lycéens de l'établissement scolaire concerné. Ces visio-conférences se tiendront une fois par mois depuis leurs établissements scolaires, pour permettre à tous de se connaître.

❖ *Organisation de la dernière étape et de l'arrivée finale*

Lors de la dernière étape, les adolescents retenus sont conviés à un rendez-vous à la maison sport-santé du centre hospitalier des pays de Morlaix à 15H00 avec les porteurs du projet. Si le budget le permet, ces derniers souhaiteraient profiter de l'occasion pour organiser un évènement sur le sport santé dans le Pays Morlaix regroupant tous ceux qui ont participé à la préparation des adolescents. Le Ministère de l'Education Nationale, de la Jeunesse et des Sports organise prochainement deux visio-conférences. La première, prévue le 26 mars 2021 avec les structures porteuses du projet a pour but de présenter le projet aux villes étapes ; les établissements scolaires auront dès lors un délai d'un mois pour solliciter leur participation, et la seconde, pour définir les modalités pratiques (établissements scolaires retenus, lieu d'arrivée, mise en place d'un évènementiel pour le jour d'arrivée).



PARTENAIRES



Institutionnels

Ministère de l'Education Nationale, de la Jeunesse et des Sports
Pôle Ressource National Sport Santé Bien-être
Ministère de la Santé
ONAPS
Fédération Française de Cyclisme
Pays de Morlaix
Municipalité de Carantec

Scientifiques

Société Française de Sport Santé (SF2S)
Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES)
Club des cardiologues du sport
Société Française de Pédiatrie

Financiers

"Univers" du sport (Décathlon)
Fondations sensibles à l'activité physique (Fondation FDJ, PARIS 2024)
Entreprises en lien avec la santé (mutuelles)



CALENDRIER

CONCEPTION

Début : Janvier 2021
Durée : 18 mois

RÉALISATION

Du 4 Juin 2022 au 18 Juin 2022

ÉVALUATION

1^{ère} : Début octobre 2021
2^{ème} : Fin juin 2022



BUDGET

38 320 euros



POUR EN SAVOIR PLUS

→ [Maison Sport Santé du CHR des Pays de Morlaix - Accueil | Facebook](#)

→ Dr Matthieu MULLER (n° du secrétariat 02 98 62 38 08)



**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Pôle Ressources National
Sport Santé Bien-Être