

FICHE BONNE PRATIQUE

« 11h11, l'heure de la pause active... »

Action de lutte contre la sédentarité pour tous les publics



PORTEUR DU PROJET

Azur Sport Santé



OBJECTIFS détaillés

Créer une habitude active, simple et vertueuse pour la santé !



DESCRIPTION

Les éléments essentiels à faire apparaître :

- Cette action cible tous les publics avec un accent sur les personnes inactives et/ou ayant un mode de vie sédentaire (école, travail, ...etc),
- Une idée simple : quand on voit 11h11 s'afficher sur la montre on se lève pour prendre une pause active (s'étirer, marcher, prendre les escaliers, aller balader le chien, faire un tour de quartier avec les collègues... etc.) L'essentiel c'est de bouger son corps (que ce soit un peu avant ou après 11h11 et que ce soit 2 min ou 15 min).
- C'est simple, c'est réalisable pour tout le monde, chacun à son échelle de possibilité motrice, ça ne coûte rien et ça peut se faire n'importe où : ça aide de mettre une alerte (sms ou réveil) pour favoriser la création d'une habitude et l'assiduité
- Comment réussir cette action ? Il suffit de communiquer dessus. Largement. Afin que le 11h11 = Pause active, devienne aussi ancré dans la conscience collective que le 4h = pause goûter.
- Qui peut communiquer ? Les associations sportives, les professionnels de santé, les collectivités, les écoles, les entreprises.
- Comment communiquer ? 1/ Il est primordial de ne pas « dire quoi faire » à la population mais d'INCARNER L'EXEMPLE soi-même. En instaurant la pause active à 11h11 dans ses propres habitudes. 2/ Puis en partageant ces actes exemplaires sur les réseaux (newsletters, sites internet, instagram, fb, linkedin, twitter...etc.). C'est ça qui fera la réussite de la campagne de communication (voir ses élus, ses athlètes, ses profs, ses patrons, ses inspireurs : réaliser la pause active) 3/ Et bien sûr en partageant les visuels de la campagne (ci-dessous) sur les réseaux avec les photos de soi en train de bouger à 11h11.

INFOGRAPHIE A PARTAGER



CALENDRIER / ETAPES CLES



Lancement de la campagne via les canaux de com d'Azur Sport Santé :
JANVIER 2022

COURANT 2022 :

Partager la campagne auprès d'un maximum de publics, laisser la propagation se faire organiquement (plus c'est simple, plus ça se propage facilement)

JANVIER 2023 :
Observer les résultats, reajuster nos actions en fonction, poursuivre la campagne

Jusqu'à pouvoir demander à un inconnu dans la rue : que fait-on à 11h11 ? Et entendre la réponse : la PAUSE ACTIVE bien évidemment.

POUR EN SAVOIR PLUS / CONTACTS



→ Contact@azursportsante.fr


**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Pôle Ressources National
Sport Santé Bien-Être