

# LE PROGRAMME SPORT-SANTÉ

La ville de Millau est labellisée "Ville Vivez Bougez" et fait partie du réseau des "Villes actives Plan National Nutrition Santé". De nombreuses actions auprès de tous les publics sont menées dans le cadre de ces labels pour lutter contre la sédentarité et inciter les petits et les grands à pratiquer une activité physique quotidienne.

Contenu mis à jour le 02.10.23

## L'ASSIETTE EN BASKET

C'est un programme d'actions dans lequel la Ville s'implique pour faire de la prévention et la promotion de l'activité physique et d'une bonne hygiène de vie.

### Pour les élèves des classes primaires

- des ateliers cuisine, pendant le temps d'activité périscolaire permettant à chaque enfant de mieux connaître les différents groupes alimentaires et de réaliser facilement de bons plats sains et pas chers,
- une rencontre intergénérationnelle visant à partager avec nos anciens l'importance d'une bonne hygiène de vie pour garder une bonne qualité de vie tout au long de notre existence. Elle a lieu en mai chaque année,
- pendant le temps scolaire, des ateliers nutrition santé animés par une diététicienne pour apporter à chaque enfant une connaissance plus précise des bienfaits d'une alimentation saine et équilibrée.

### Pour les seniors

- des journées de sensibilisation à la promotion de la santé par l'activité physique régulière et une bonne hygiène de vie. Deux journées ont lieu chaque année avec des ateliers tests et activités physiques, diététique, conseils santé et bien être au quotidien...

# LE GRAND DÉFI VIVEZ BOUGEZ

C'est un projet mené en partenariat avec l'Institut du Cancer de Montpellier et l'Agence Régionale de Santé. Les élèves des écoles primaires de la ville y participent, en devenant acteur de leur santé.

À travers différents exercices et ateliers, les élèves prennent conscience, en autonomie, de l'importance du sport et de ses apports quotidiens.

## L'objectif de ce défi

Augmenter le niveau de pratique d'activité physique quotidienne des enfants. Rejoignant les principes de l'Organisation Mondiale de la Santé qui conseille d'avoir une activité physique régulière afin de pallier les problèmes de santé et de sédentarité, ce programme réunit petits et grands autour de plusieurs événements ludiques (et sportifs !) chaque année en avril.

## LA MAISON SPORT SANTÉ

Installé boulevard Georges-Brassens, le centre Solution Sport est l'une des 436 Maisons Sport Santé reconnues par l'État. Espace de remise en forme, de préparation physique et de socialisation, tant pour les jeunes ados que pour les seniors, ce centre a été créé par Florence Carrat en 2019.

Envisagées par l'État comme un outil de santé publique, les Maisons Sport Santé ont pour objectif de lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique, de promouvoir un mode de vie sain et actif auprès des personnes éloignées de la pratique sportive. Cette démarche est menée en liaison avec les acteurs territoriaux.



*Dans notre approche, tout est lié : l'éducation, le social, le sport et la santé » Florence Carrat*

Millau a été l'une des premières villes d'Occitanie à participer au grand défi Vivez-Bougez, avec des interventions de la Maison Sport Santé en milieu scolaire. Dans les villages du bassin millavois, la Maison Sport Santé orchestre des jeux collectifs, comme des rencontres de football pour les plus de 60 ans, assorties d'un bilan de condition physique régulier pour les participants ou les sorties de marche nordique qui s'accompagnent d'un objectif de renforcement musculaire. Avec les jeunes, avec les sportifs aguerris, l'accent peut être mis sur la prévention des blessures.



**VILLE DE MILLAU**

17 avenue de la République  
12100 Millau  
05 65 59 50 00