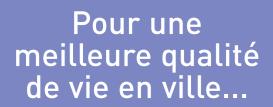
Le programme « VIVONS EN FORME À GRANVILLE »

La création de cette plaquette est liée au programme VIF à Granville dont les 3 axes sont :

- Une alimentation équilibrée, diversifiée, abordable et plaisante au niveau familial.
- La pratique d'activités physiques régulières pour tous, intégrées dans le quotidien.
- Un environnement local favorable à l'intégration de ces bonnes pratiques.

Le programme souhaite aider les familles à modifier en profondeur et durablement leur mode de vie.

Elle répond aussi aux objectifs du programme National Nutrition Santé qui recommande pour l'adulte de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour et au moins 1 heure pour les enfants et les adolescents.



La prise de conscience des villes sur l'enjeu de santé publique que représente la promotion de l'activité physique s'inscrit dans le cadre d'une réflexion plus large : celle d'une meilleure qualité de vie en ville.

En matière de développement durable, les « transports actifs » ou « mobilités douces », tels que les déplacements à pied et l'utilisation de véhicules non motorisés, ont aussi un impact sur la qualité de l'air : moins de voitures ou de deux-roues, ce sont moins d'émissions de polluants atmosphériques et de gaz à effet de serre, mais aussi moins de pollution sonore ou encore d'accidents de la circulation.

Replacer le piéton au cœur de l'aménagement des villes conduit donc à offrir un cadre de vie plus sûr et plus agréable.



Les bienfaits de l'activité physique pour la santé:

- Limiter le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, de diabète de type 2, de cancer du côlon et d'ostéoporose.
- Maintenir ou accroître la force, la souplesse, L'endurance et la densité osseuse.
- Réduire le risque de chute chez les personnes âgées.
- Améliorer la santé mentale et l'humeur. soulager les symptômes de la dépression et de l'anxiété, favoriser les aptitudes relationnelles et l'estime de soi.
- Contribuer à un poids optimal, réduire la graisse corporelle et accroître la masse musculaire.

Infos Carte Temps





Les déplacements en milieu urbain font souvent moins d'un kilomètre, soit environ 12 minutes de marche. Sur des courtes distances en ville, le piéton est bien souvent plus rapide que la voiture.

La marche et le vélo constituent des modes de déplacement efficaces, tant pour le loisir, que pour se rendre sur son lieu de travail ou à un rendez-vous. Ce sont également des moyens de déplacement économiques, agréables, durables, propres et gratuits qui permettent de rester en

L'objectif de cette plaquette est de favoriser ces pratiques et de permettre une meilleure identification des cheminements piétons.



une Carte Temps piéton/vélo

Cela est bon pour moi... et pour la qualité de vie dans ma ville.





... et des bénéfices pour la santé de chacun.

Améliorer sa forme physique, prévenir les maladies cardio-vasculaires ou l'obésité chez les enfants... Les bénéfices d'une activité physique, modérée et régulière sur la santé sont multiples.

L'activité physique ne se limite pas à la pratique d'un sport ou aux loisirs organisés, elle englobe également : les tâches domestiques ou professionnelles et les déplacements à pied, à vélo, en roller ou encore en trottinette.

Source INPES

4 facteurs influent sur la dépense énergétique et le nombre de calories brûlées :

- Le poids
- Le sexe
- L'âge

Les indicateurs suivants sont une movenne pour un homme de 70kg

 L'intensité Pour 5 minutes de marche à allure de l'effort modérée : 20 calories brûlées

> Pour 5 minutes de vélo à allure modérée : 28 calories brûlées

Quelques conseils

- Aller à l'école, au travail, au marché à pied ou à vélo.
- Se promener entre amis, en famille dans votre quartier, votre ville pour faire de vos balades des moments de détente, de partage et de convivialité.
- Découvrez la ville et ses nombreux centres d'intérêt à pied ou à vélo.

Aller dans le centre-ville à pied ou à vélo sera beaucoup plus pratique et rapide que de prendre la voiture et trouver une place de stationnement.

Je bouge dans ma ville

Pour préserver ma santé, je pratique au moins l'équivalent

de 30 minutes de marche rapide chaque jour

(60 min pour les enfants et adolescents)



Contact:

Ville de Granville Service des Sports Cité des Sports

Tel. 02 33 90 51 67 www.ville-granville.fr



