

# GRAND DÉFI, SPORT SANTÉ

***FAIRE BOUGER  
LES KINÉS !***



**JEUX OLYMPIQUES ET  
PARALYMPIQUES 2024**

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**GRANDE CAUSE NATIONALE EN 2024**

## Redonner le pouvoir à l'activité physique face à la sédentarité

Au cours de ces dernières années, la sédentarité a pris le pas sur la pratique d'une activité physique régulière. Des chiffres alarmants démontrent les conséquences de ce manque d'activité physique régulière.

**9%** *des décès* sont causés par l'inactivité en France

**80%** *des 11-17 ans* sont en dessous des seuils d'activité physique recommandés par l'OMS

**95%** *de la population française adulte* est à risque sanitaire par manque d'activité physique

**IL EST GRAND TEMPS D'INVERSER LA TENDANCE !**

Rester en mouvement au quotidien, pratiquer une activité physique régulière, bouger : tous ces bienfaits ont été démontrés.

**Un corps plus sain :** Une activité physique régulière contribue à réduire les risques de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de cancer ou encore de diabète.

**Un esprit plus sain :** L'activité physique libère des endorphines permettant de réduire le stress, l'anxiété et la dépression ; elle favorise également une meilleure qualité de sommeil.

**30 minutes par jour d'activité physique et sportive sont recommandées pour préserver sa santé**

# LES KINÉS

## METTENT LA FRANCE EN MOUVEMENT

L'URPS MK ARA assure la représentation des kinés au niveau régional et accompagne les étudiants des différents IFMK.

À l'occasion des Jeux Olympiques de Paris 2024, l'URPS MK ARA souhaite rassembler kinésithérapeutes et étudiants de la région Auvergne Rhône-Alpes autour d'un sujet de santé publique auquel la profession est particulièrement sensible : **LE SPORT SANTÉ**

### HANDICAP : FAVORISER L'INCLUSION GRÂCE AU SPORT

Le handisport s'est considérablement développé au cours de ces dernières décennies. Il représente aujourd'hui un levier majeur permettant l'inclusion des personnes en situation de handicap. Il joue également un rôle de catalyseur sur le changement des mentalités dans la société.

Les jeux paralympiques sont l'occasion de mettre sur le devant de la scène les personnalités et les capacités exceptionnelles de nos athlètes.

### KINÉSITHÉRAPIE ET HANDICAP

*Le kinésithérapeute joue un rôle majeur dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap :*

Rééducation et travail sur la **mobilité**, la force musculaire, l'équilibre et la coordination

Accompagnement de la **gestion de la douleur**

Accompagnement dans le choix et la **prise en main d'équipements adaptés**

Accompagnement dans la **reprise d'une pratique sportive**



# LE DÉFI

## 12 000 KM EN 1 MOIS

Dans la lignée du projet “**Mettre en mouvement tous les français**”, porté par les fédérations olympiques, l'URPS MK ARA lance un défi sport-santé à tous les kinés de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

**12 000 km pour mettre les kinés en lumière et égaler la distance parcourue par la flamme olympique des JO 2024**

### 3 OBJECTIFS MAJEURS

#### 1 MOBILISER UNE PROFESSION SPORTIVE ET ENGAGÉE

Rassembler et valoriser la profession autour du sport-santé et ainsi faire des kinésithérapeutes les premiers acteurs anti-sédentarité.

#### 2 ACCOMPAGNER LE SPORT POUR TOUS ET FAVORISER L'INCLUSION

Le kinésithérapeute est un acteur primordial dans l'inclusion sociale et professionnelle. Les kinés sont des partenaires incontournables du monde du sport et handisport en accompagnant les sportifs de tout niveau dans leur préparation, suivi et rééducation.

#### 3 METTRE EN LUMIÈRE LE SPORT SANTÉ ET LES KINÉSITHÉRAPEUTES

Récolter les fonds nécessaires pour offrir aux 3 athlètes déficients visuels de l'IFMK DV de Lyon, en lice pour les JO 2024, les conditions optimales pour atteindre leurs objectifs olympiques.

Mettre en avant le parcours exceptionnel de ces athlètes handisport qui allient sport de haut niveau et études de masso-kinésithérapie.

# LE DÉFI

## POUR QUI ?

Le défi est réservé aux **kinés** et **étudiants en kinésithérapie** de la région Auvergne Rhône-Alpes

**13 071**

Kinésithérapeutes

**1 477**

Étudiants en kiné

## COMMENT ÇA MARCHE ?

Sur une période de 1 mois, éгалer, en courant ou en marchant, la distance parcourue par la flamme olympique soit 12 000 km.



**Chaque kilomètre parcouru rapportera 0.50 € pour soutenir les athlètes**

**6 000 €**

pour soutenir  
les athlètes

Si la profession est au rendez-vous et que le compteur de kilomètres explose, **le reste de la somme récoltée sera reversée à différentes associations liées au sport et à l'inclusion.**



# LE DÉFI

## VALORISER L'ESPRIT D'ÉQUIPE

Au travers de ce défi, l'URPS MK ARA souhaite également valoriser l'esprit d'équipe en proposant des objectifs collectifs :

### DÉFI GLOBAL

**Les 30 meilleurs participants seront récompensés :**

- 15 meilleurs kinés
- 15 meilleurs étudiants

### DÉFI INTERDÉPARTEMENTAL

**Récompenser le département qui aura parcouru le + de kilomètres**

### DÉFI INTER-IFMK

Mobiliser les étudiants des 5 IFMK de la région\* :

**Récompenser les étudiants de l'IFMK qui auront parcouru le plus grand nombre de kilomètres.**

*\*IFMK Vichy (03), IFMK Grenoble (38), IFMK Saint-Etienne (42)  
ISTR Lyon (69), IFMK DV Lyon (69)*



# PLAN D'ACTION

## MOBILISER

Informar et rassembler les kinés et étudiants via une campagne de communication massive.

## PRÉPARER

Ouvrir les inscriptions pour les participants via l'application de tracking sélectionnée.

## LANCER

Pendant 1 mois, animer la communauté de participants afin de les garder motivés à atteindre leurs objectifs et donner de la visibilité sur l'avancée de l'objectif.

## CONVERTIR

Convertir le nombre de kilomètres parcourus en euros.

## FINANCER

Financer les 3 athlètes et les associations sélectionnées.

## RÉCOMPENSER

Récompenser les 30 meilleurs performances, le département et l'IFMK vainqueurs et organisation de 2 remises de prix.

# LES KINÉS EN MOUVEMENT

## **PLUS D'INFOS**

[communication@urps-mk-ara.org](mailto:communication@urps-mk-ara.org)

04 27 89 57 85



**MASSEURS KINÉSITHÉRAPEUTES**  
AUVERGNE - RHÔNE-ALPES