

Présentation 4^{ème} édition 2025

« JOURNÉES DU SPORT, BOUGER C'EST VIVRE!® »

Avec le parrainage du


**MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

2025

Bouger c'est vivre !




lesjournéesdusport.fr

Portes-Ouvertes Nationales

des Clubs de Sport

24-25-26 Janvier



by  PHILICOM



total freestyle



Worldwide Fitness Company



HEITZ System®

LES MILLS



En partenariat avec :



LE CONCEPT

**LES JOURNÉES DU SPORT, Bouger c'est vivre !®,
sur le même concept que la fête de la musique**

JOURNÉES PORTES-OUVERTES NATIONALES Inscription gratuite des clubs de sport

Nous tenons à remercier le Ministère des Sports des Jeux Olympiques et Paralympiques de leur parrainage.



PRÉSENTATION

Sur le même concept que la fête de la musique, PHILICOM reconduit LES JOURNÉES DU SPORT, Bouger c'est vivre !®

Les clubs invitent **GRATUITEMENT** les visiteurs, avec bienveillance, lors de ces trois journées Sport et Santé, dans un encadrement professionnel.

OBJECTIFS

- Proposer au grand public à venir gratuitement dans les clubs de sport participants.
- Générer du trafic dans les clubs de sport, capter de nouveaux clients.
- Le dernier week-end de janvier de chaque année sera le rendez-vous incontournable des Journées du Sport.

Ce week-end répond aux attentes des bonnes résolutions du grand public, pour le Sport Santé.

QUAND ?

Les 24-25-26 janvier 2025

COMMENT ?

Tous les clubs de sport en France sont invités à participer en s'inscrivant **GRATUITEMENT** à cet événement sur le site lesjourneesdusport.fr inscription club.

QUI ?

La liste des clubs inscrits sera disponible et visible quelques jours avant l'opération sur le site lesjourneesdusport.fr





LE CONSTAT

IL EST URGENT DE BOUGER PLUS !

QUELS SONT LES CHIFFRES EN FRANCE ?

L'INACTIVITÉ PHYSIQUE

- 37% des enfants de 6 à 10 ans et 73% des jeunes de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations en matière d'activité physique*.

A l'échelle mondiale, la France se positionne à la 119^{ème} place sur un classement de 146 pays (le 1^{er} pays étant le pays avec les adolescents les plus actifs).

- 30% des enfants de 6 à 10 ans ne pratiquent pas de jeux de plein air au moins un jour par semaine les jours d'école, et environ 10% les jours avec peu ou pas d'école.

COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES CROISSANTS:

Seulement 19,3% des garçons et 26,6% des filles de 6-17 ans passent moins de 2 heures par jour devant un écran, suivant ainsi les recommandations nationales en vigueur

Ce pourcentage diminue avec l'avancée en âge chez les jeunes : le respect des recommandations concerne 35% des 6-10 ans, 17% des 11-14 ans et 8% des 15-17 ans*.

Les enfants et les adolescents passent en moyenne entre 3 et 4 heures par jour devant un écran.

Le temps d'écran un jour de week-end est presque doublé comparativement à celui d'un jour d'école.

80% des adultes passent au moins 3 heures par jour devant un écran hors activité professionnelle.

Les adultes passent en moyenne 12 heures par jour assis les jours travaillés, et 9 heures par jour assis les jours non travaillés.

DES INÉGALITÉS ENTRE SEXES MARQUÉES SUR LA PRATIQUE PHYSIQUE :

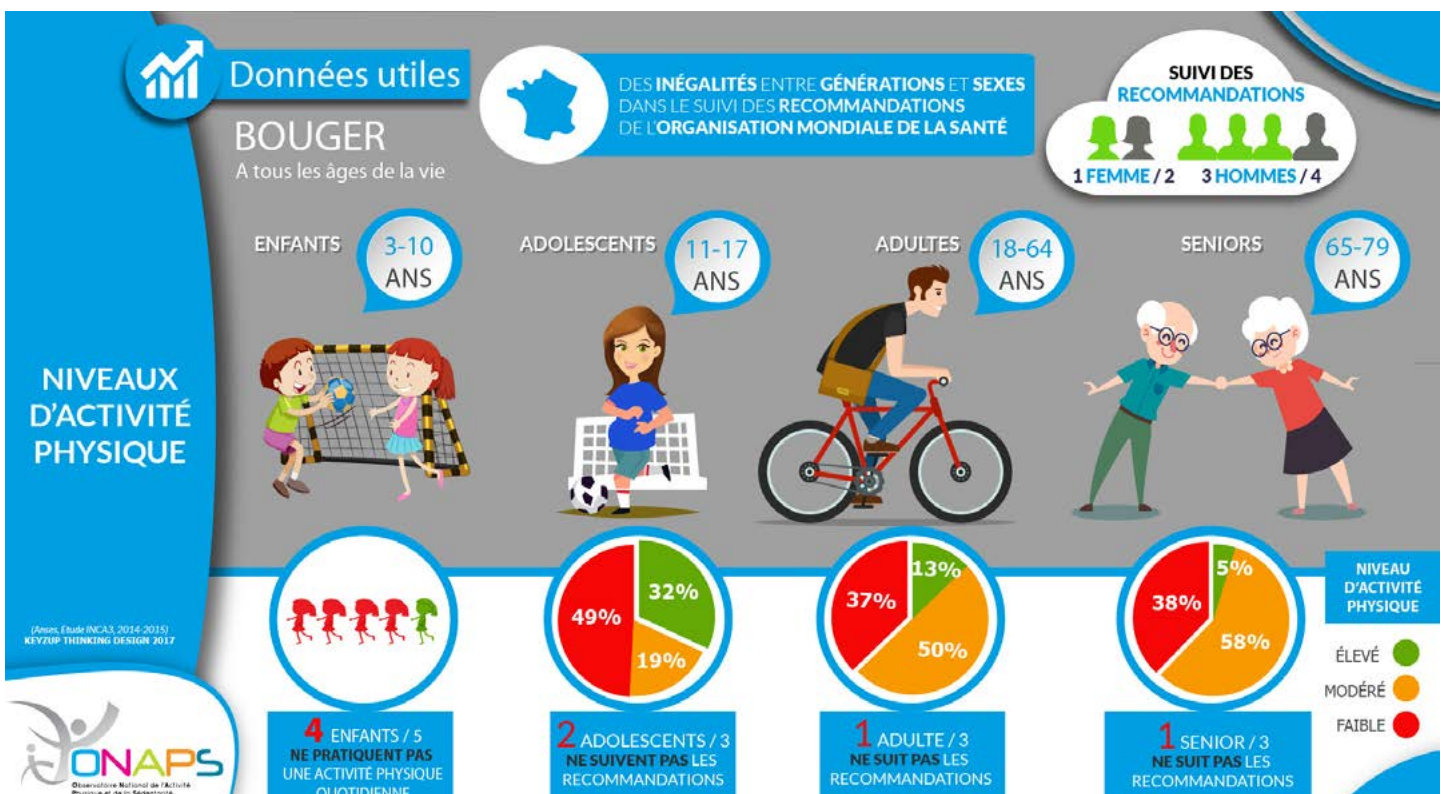
L'atteinte des recommandations en matière d'activité physique, ainsi que de pratique sportive encadrée, est moins importante chez les femmes que chez les hommes.

Chez les jeunes (6-17 ans), 50,7% des garçons et 33,3% des filles atteignent les recommandations en matière d'activité physique.

Chez les adultes, 70,6% des hommes et 52,7% des femmes atteignent les recommandations en matière d'activité physique.

61,5% des licences sportives sont masculines et 38,5% sont féminines, tous âges confondus.

*<https://onaps.fr/les-chiffres-cles/>



Avec le parrainage du



**LES JOURNÉES
DU SPORT®**
Bouger, c'est vivre !

BILAN, LES JOURNÉES DU SPORT EN 2024, 1520 CLUBS INSCRITS

Nous sommes fiers d'avoir pu réunir pour l'édition 2024, plus de 1520 clubs
et sensibiliser plus de 4.100.000 personnes !

Nous remercions les nombreuses chaînes dynamiques qui ont invité leur réseau à partager cet événement, tels que BASIC-FIT, On Air, Fitness Park, Magic Form, mais aussi les groupes qui ont inscrit intégralement l'ensemble de leur réseau, tels que KeepCool, Néoness, et plus de trois cents clubs indépendants.

Nous remercions plus particulièrement nos partenaires, BASIC-FIT partenaire officiel, mais aussi, nos fidèles partenaires, MG Store, LesMills, Panatta, FitexEvent, Heitz System et Total Freestyle.



Communication relayée par plus de 1520 clubs de sport & santé





Edition 2024, plus 1500 clubs inscrits au JDS

PORTES-OUVERTES NATIONALES DES CLUBS DE SPORT 24-25-26 JANVIER 2025

Pour la prochaine édition 2025, nous espérons fortement la mobilisation d'autres clubs indépendants, équipementiers, et autres groupements d'intérêts collectifs du Sport & Santé, afin d'être encore plus représentatifs.

Un site a été dédié pour l'inscription gratuite des clubs et l'insertion d'une carte de France, afin de consulter les clubs participants. Les médias nationaux RTL, BFMTV se sont mobilisés pour promouvoir cet événement, sur l'ensemble des réseaux sociaux.

PHILICOM a mis à disposition plus de soixante visuels ainsi qu'un clip vidéo.

Nous devons donc faire preuve d'unité pour les Journées du Sport, Bouger c'est Vivre®, tout comme la fête de la musique, ou bien les journées portes-ouvertes de l'automobile.



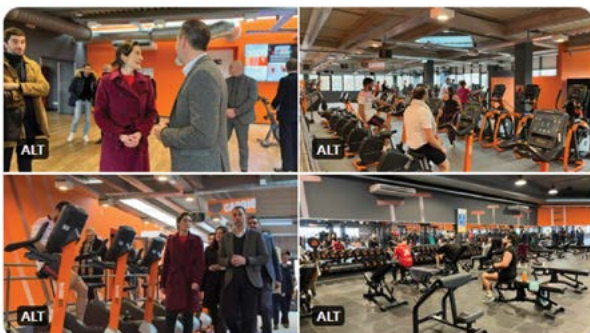
Tweet de Madame la Ministre Amélie Oudéa Castéra

← Tweet



Amélie Oudéa-Castéra
@AOC1978

Les « Journées du Sport, Bouger c'est vivre ! » parrainées par @Sports_gouv invitent les salles et clubs de fitness à ouvrir leurs portes pendant 3 jours 🏆
Comme des centaines en France, cette salle toulousaine y participe et encourage ainsi le public à se (re)mettre au sport 🙌



Passage annonce sur RTL

Passage Promotion Les Journées du sport ® BFM TV



Avec le parrainage du



MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité



LANCEMENT 4^{ÈME} ÉDITION
PORTES-OUVERTES NATIONALES
DES CLUBS DE SPORT 24-25-26 JANVIER 2025

Avec le parrainage du



MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité

2025

Bouger c'est vivre !




lesjourneesdusport.fr

Portes-Ouvertes Nationales

des Clubs de Sport

24-25-26 Janvier



by  PHILICOM

Lettre de parrainage du ministère Edition 2024


**MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

La Cheffe de cabinet

Paris, le 31 JANV 2023

Monsieur,

Vous avez bien voulu solliciter le parrainage du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques pour la 3^{ème} édition de « Les Journées du Sport, Bouger c'est vivre ® qui se dérouleront les 26, 27 et 28 janvier 2024.

Madame la Ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques a pris connaissance de votre correspondance avec intérêt et c'est bien volontiers qu'elle accepte de placer cette 3^{ème} édition sous son parrainage, souhaitant ainsi témoigner de l'intérêt et du soutien qu'elle lui porte.

Aussi, je vous invite à vous rapprocher de Madame Anne MENDRAS, bureau de la communication au 01.40.45.96.82 ou par courriel : anne.mendras@jeunesse-sports.gouv.fr afin d'examiner les modalités pratiques de mise en œuvre de ce parrainage.

Je vous prie d'agréer, Monsieur, l'expression de ma considération distinguée.



Siane DE CAMAS

Monsieur Olivier PHILIZOR
Gérant SARL Philicom
13 rue Chanoine Moisan
13710 FUYEAU

Avec le parrainage du



LES JOURNÉES
DU SPORT®
Bouger, c'est vivre !

PORTES-OUVERTES NATIONALES
DES CLUBS DE SPORT 24-25-26 JANVIER 2025

ÊTRE EN PHASE



« BOUGE 30 MINUTES CHAQUE JOUR »

Profiter de l'élan olympique pour inciter les Français à bouger.
C'est l'ambition du Gouvernement qui a fait de l'activité physique et sportive la Grande cause nationale pour 2024.

3 OBJECTIFS POUR UNE GRANDE CAUSE

- Mettre le sport au cœur des politiques publiques, de l'interministérialité et du pacte républicain.
- Mobiliser les acteurs du sport et toutes les forces vives du pays pour valoriser la place du sport en France.
- Inciter les Français à faire davantage d'activité physique et sportive.

« Bouge 30 minutes chaque jour ! ».

Derrière cette formule engageante, une ambition forte : encourager chaque individu, peu importe son âge ou son niveau de forme physique, à consacrer 30 minutes par jour à l'activité physique au sens large.



PORTES-OUVERTES NATIONALES DES CLUBS DE SPORT 24-25-26 JANVIER 2025

POURQUOI BOUGER ?

LA SÉDENTARITÉ EST LE MAL DU SIÈCLE.

Elle est la quatrième cause de mortalité dans le monde et la première cause de mortalité évitable.

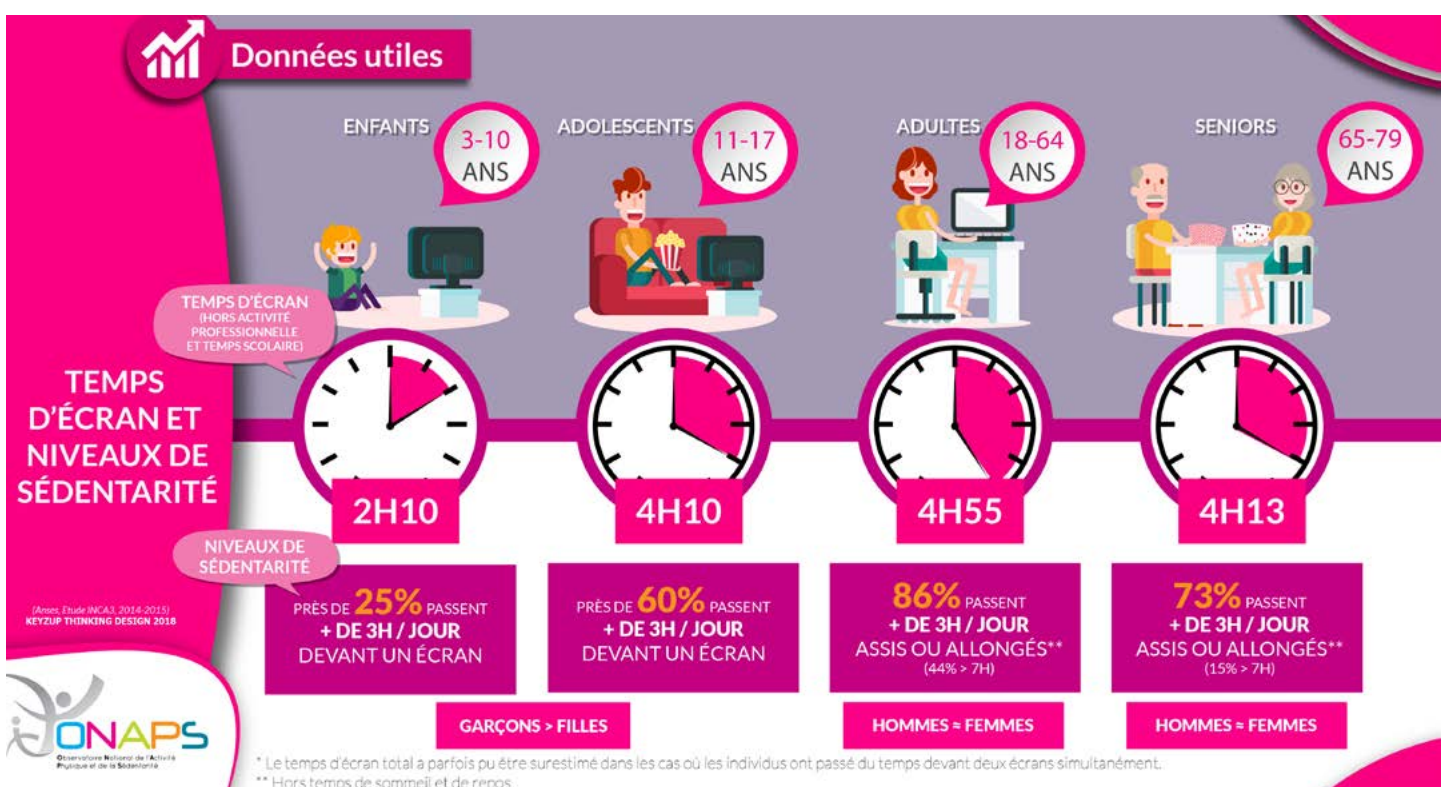
Selon l'OMS, les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 20 % à 30 % par rapport à celles qui sont suffisamment actives.

Or, seulement 5% des Français font du sport régulièrement.

95 % de la population adulte en France est à risque sanitaire par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis.

66 % des adolescents font face à un risque sanitaire préoccupant du fait de la combinaison entre trop grande inactivité et dépendance aux écrans, selon l'Anses.

L'inactivité est responsable de 9 % des décès en France.



PORTES-OUVERTES NATIONALES DES CLUBS DE SPORT 24-25-26 JANVIER 2025

Prévenir et réduire les symptômes

Une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a de nombreux effets bénéfiques sur la santé, autant physique que mentale.

D'après l'OMS, une activité régulière facilite ainsi la prévention et la prise en charge de maladies telles que :

- LES MALADIES CARDIAQUES,
- LES ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX,
- LE DIABÈTE,
- CERTAINS CANCERS,
- L'HYPERTENSION.

AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE

Une pratique physique régulière contribue également à améliorer la santé mentale, la qualité de vie et le bien-être.

En plus d'alléger les symptômes de dépression et d'anxiété, elle permet de meilleures capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement, souligne l'OMS.

COMMENT BOUGER ?

Bouger, c'est pratiquer un sport, bien sûr, mais aussi se déplacer à vélo, se promener en famille, opter pour les escaliers plutôt que l'ascenseur, intégrer une pause active à sa journée de travail, passer ses appels téléphoniques debout ou encore jardiner, par exemple.

L'idée est de questionner ses routines dans sa vie personnelle ou professionnelle pour choisir dès que possible une option permettant de bouger.

Pas besoin donc de se transformer en athlète pour engranger les bénéfices physiques et mentaux d'une activité physique. L'essentiel est de bouger. Bouger plus, plus souvent et plus régulièrement.

POURQUOI 30 MINUTES ?

30 minutes, c'est suffisant pour faire une différence.

30 minutes d'activité physique par jour, c'est la recommandation diffusée dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS) depuis 2002. C'est aussi la norme fixée par l'OMS Europe dans sa stratégie sur l'activité physique pour 2016-2025.

30 minutes s'insèrent facilement dans le quotidien, ce qui est la clé d'une pratique régulière. Or c'est la répétition d'une activité physique, même modérée, qui améliore considérablement la santé.

La bonne santé se travaille chaque jour, le temps d'une playlist, d'un podcast, d'une promenade vers le parc, d'une séance de méditation, d'un tour à vélo...

La quotidienneté est la meilleure alliée.

En 2024, le mouvement sera au cœur de la vie quotidienne des Français.

DES ACTIVITÉS POUR TOUS

Portée par l'olympisme et le paralympisme, c'est collectivement que la France peut adopter un quotidien plus actif et plus sain, et ainsi améliorer la qualité de vie de tous.

Le ministère des Sports collaborera partout en France avec des organisations sportives, des clubs de loisirs, des associations locales et des professionnels de santé pour rendre l'activité physique ludique et accessible à tous.

Des programmes d'entraînement, des événements et des conseils d'experts seront à disposition tout au long de l'année.

PORTES-OUVERTES NATIONALES DES CLUBS DE SPORT 24-25-26 JANVIER 2025

LES BÉNÉFICES SUR LA SANTÉ

L'activité physique est fortement recommandée pour prévenir des pathologies chroniques et contribuer au traitement d'un très grand nombre d'affections de longue durée comme le cancer, le diabète ou l'obésité mais également les maladies neurodégénératives et psychiatriques.

LE PLAISIR DU SPORT

Lorsqu'on pratique une activité sportive, le corps sécrète des hormones telles que l'endorphine, la dopamine ou l'adrénaline qui permettent de réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil, diminuer les douleurs et agir comme un antidépresseur, c'est donc avant tout une source de plaisir.

LE LIEN SOCIAL

Le sport est un formidable créateur de ciment social, de passion et de citoyenneté. Pour les plus jeunes, les associations sportives sont un lieu privilégié pour rencontrer de nouvelles personnes, bien grandir et s'épanouir, dans le respect des autres. Et ça permet de gagner en confiance et en autonomie.

10 RÉFLEXES EN OR POUR VOTRE SANTÉ

- 1) Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort.
- 2) Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 3) Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
- 4) Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors de mes activités sportives.
- 5) Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6) J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de +30°C et lors des pics de pollution.
- 7) Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une activité sportive.
- 8) Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9) Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
- 10) Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et de 45 ans pour les femmes.



PORTES-OUVERTES NATIONALES DES CLUBS DE SPORT 24-25-26 JANVIER 2025

Soyez partenaire de l'évènement LES JOURNÉES DU SPORT - Edition 2025

Il est clair que votre initiative pour promouvoir le Sport Santé à travers cet évènement est louable et nécessite la collaboration de divers acteurs. Voici quelques suggestions pour renforcer la dynamique de votre projet.

RÉUNIR LES PROFESSIONNELS DU SPORT SANTÉ

Organisez des réunions ou des forums où les professionnels du Sport Santé peuvent échanger des idées et discuter du modèle économique le plus adapté pour tous. Encouragez la création d'un groupe de travail dédié à l'optimisation de ces trois journées portes-ouvertes.

SYNERGIE AVEC LES SYNDICATS

Initiez des rencontres avec les syndicats du secteur du Sport Santé pour discuter des bénéfices potentiels de cet évènement et travailler ensemble à sa réussite. Mettez en avant les avantages économiques et sociaux pour les clubs et les professionnels de la santé.

IMPLICATION DES ÉQUIPEMENTIERS

Collaborez avec les équipementiers pour garantir la présence d'un large éventail de produits et services liés au Sport Santé. Établissez des partenariats stratégiques pour le développement de l'évènement à l'échelle nationale.

PARTICIPATION DES CLUBS SPORT & SANTÉ

Incitez les clubs à s'inscrire en soulignant les avantages de participer à un évènement national d'envergure. Offrez des incitations telles que des tarifs réduits ou des avantages spéciaux pour les clubs qui s'engagent tôt.

MOBILISATION DES COLLECTIVITÉS LOCALES & TERRITORIALES
Impliquez les collectivités locales en mettant en avant les retombées économiques et sociales pour la région.

Organisez des réunions avec les responsables des collectivités pour discuter du soutien logistique et financier qu'ils pourraient apporter.

COMMUNICATION ET MARKETING

Élaborez une stratégie de communication forte pour sensibiliser le grand public à cet évènement. Utilisez les médias sociaux, les partenariats médiatiques et d'autres canaux pour maximiser la visibilité.

ENGAGEMENT CITOYEN

Impliquez activement la communauté locale en encourageant la participation de bénévoles et en organisant des activités pré-évènement impliquant le public.

SUIVI POST-ÉVÈNEMENT

Planifiez des actions post-évènement pour maintenir l'élan, comme des programmes de suivi dans les clubs ou des initiatives de suivi de la santé.

En rassemblant ces acteurs autour d'une vision commune, vous augmenterez vos chances de créer un impact significatif dans le domaine du Sport Santé.

Alors, devenez partenaire de l'édition janvier 2025.

Les Journées du Sport, Bouger c'est Vivre !®, en contactant l'agence PHILICOM par mail contact@philicom.fr ou tél. 04 42 61 51 49.



PORTES-OUVERTES NATIONALES DES CLUBS DE SPORT 24-25-26 JANVIER 2025

FORMULES PARTENAIRES

1) SILVER

- Présence logo sur le site, présence sur les réseaux sociaux, communication presse spécialisée, insertion publicité dans le PHILICOM Mag' (magazine trimestriel routé par la poste à l'ensemble des clubs de Sport)

1 900€ht

2) GOLD

- Présence logo sur le site, présence sur les réseaux sociaux, communication presse spécialisée, insertion publicité dans le PHILICOM Mag' , présence Emailing national, présence logo communication nationale sur les supports, flyers, bâches, présence sur supports au salon annuel Fitex Paris et rencontres annuelles du Fitex au mois de mai.
- Présence logo communication post événement presse.

7 500€ht

2) MASTER

- Exclusivité d'un partenaire Master par édition. Exclusivité du secteur d'activité.
- Événement Les Journées du Sport, Bouger c'est Vivre® au nom du sponsor Master.

Exemple : Edition 2025, Bouger c'est Vivre® avec ...

- Présence logo sur le site, présence sur les réseaux sociaux, communication presse spécialisée, insertion publicité dans le PHILICOM Mag'.
- Présence logo communication nationale sur les supports, flyers, bâches.
- Présence sur supports au salon annuel FITEX Paris et rencontres annuelles du FITEX au mois de mai.
- Présence PHILICOM Mag' en double page en annonce publicitaire ou rédactionnel pour 4 éditions.
- Présence logo communication post événement presse.

49 000€ht



PORTES-OUVERTES NATIONALES DES CLUBS DE SPORT 24-25-26 JANVIER 2025

CHARTRE LES JOURNÉES DU SPORT

Tous les clubs de sport santé qui souhaitent participer à l'événement **LES JOURNÉES DU SPORT, Bouger c'est vivre !®** se rendent sur le site lesjourneesdusport.fr et s'inscrivent **GRATUITEMENT**.
Le club doit cocher et accepter la charte **LES JOURNÉES DU SPORT, Bouger c'est vivre !®** totalement axée sur le «Sport & Santé».

Les organisateurs et partenaires ne collectent aucune donnée personnelle du grand public.
Aucune exclusivité territoriale n'est attribuée aux clubs inscrits.

ARTICLE 1 :

Le club s'engage à participer à l'événement **LES JOURNÉES DU SPORT, Bouger c'est vivre !®** les 24-25-26 janvier 2025, à assurer la gratuité d'accueil des visiteurs, en leur proposant de participer aux activités et d'utiliser les équipements, sous la direction des responsables, selon les règles en vigueur, relatives au bon fonctionnement et la sécurité du club.

ARTICLE 2

Les clubs s'engagent à afficher les 10 règles d'or du Sport et Santé.

- 1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort *
- 2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort *
- 3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort *
- 4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
- 5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures < - 5° ou > +30° et lors des pics de pollution
- 7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive
- 8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
- 9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
- 10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologie.

ARTICLE 3

LES JOURNÉES DU SPORT, Bouger c'est vivre !® est une marque déposée appartenant à la société PHILICOM. Aucune copie, modification, transformation ou utilisation du nom, du concept et de l'image ne peut être faite sans l'accord de la société PHILICOM.

ARTICLE 4

La société PHILICOM, organisateur de l'événement **LES JOURNÉES DU SPORT, Bouger c'est vivre !®** est dérogée de toute responsabilité en cas d'accidents pouvant surgir à l'occasion de ces journées.

Avec le parrainage du



MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité



LES JOURNÉES
DU SPORT®
Bouger, c'est vivre !

PORTES-OUVERTES NATIONALES
DES CLUBS DE SPORT 24-25-26 JANVIER 2025

Avec le parrainage du



MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité

2025

Bouger c'est vivre !



lesjournéesdusport.fr



Portes-Ouvertes
Nationales
des Clubs de Sport
24-25-26 Janvier
by PHILICOM



En partenariat avec :



PHILICOM
COMMUNIQUER AUTREMENT

5, rue des Allumettes | 13090 Aix-en-Provence | Tél. : +33 4 42 61 51 49 | Tél. : +33 6 21 19 60 41
contact@philicom.fr | www.philicom.fr

SARL au capital de 7600 € | RCS 500 298 880 Aix-En-Provence | TVA intracommunautaire : FR35500298880

