

DÉFI : **2024 PAS... PAR JOUR !**

En cette rentrée 2018, l'association Azur Sport Santé lance un tout nouveau programme nommé « 2024 PAS par jour ». Après les seniors, A2S se penche sur une cible toute aussi importante : les enfants ! L'objectif ? Interrompre les longues périodes d'inactivité physique à l'école par une séquence brève mais quotidienne d'activité physique. En effet, pour les enfants de 6 à 11 ans, au minimum une heure d'activité physique quotidienne

d'intensité modérée à élevée est recommandée... Et respectée par seulement 5% d'entre eux en France. Les élèves et leur enseignant sont donc invités à parcourir 2024 pas en courant ou en marchant tous les jours de la semaine. Le chiffre 2024, symbolique, s'inscrit bien sûr dans le cadre des Jeux Olympiques organisés en France en 2024. Le but est surtout que les enfants bougent 15min chaque jour en plus de leur activité physique habituelle. Cette



initiative est inspirée d'un projet ayant vu le jour en Ecosse en 2012 intitulé « The Daily Mile » qui a fait l'objet d'une étude scientifique et a été repris dans plusieurs pays européens sous le nom de « One mile a day ».

CE PROJET VOUS INTÉRESSE ?
CONTACTEZ L'ASSOCIATION :
CONTACT@AZURSPORTSANTE.FR

OCTOBRE ROSE

de 9h
à 16h

MARDI 2 OCTOBRE 2018 au Centre Antoine Lacassagne

**Journée d'information GRATUITE
sur le dépistage et la prise
en charge du cancer du sein**

Informez-vous sur nos stands
et participez à divers ateliers de découverte
grâce à nos nombreux partenaires

INFO & INSCRIPTION : eri@nice.unicancer.fr - 04 92 03 14 61
Centre Antoine Lacassagne : 33 av. de Valombrose - 06189 Nice Cedex

