



## La France se prépare à “bouger” avec la MOVE Week

**100 millions d’européens en mouvement d’ici 2020.** Tel est l’objectif ambitieux fixé par l’Union Européenne. Une des clés pour atteindre cet objectif est l’événement annuel, MOVE Week, qui a lieu dans 250 villes à travers 33 pays européens, du 29 septembre au 5 octobre prochain.

En France, plus de 200 événements tout au long de la semaine se tiendront sur le territoire, soit le double par rapport à l’édition précédente. Retrouvez les événements près de chez vous sur le site <http://france.moveweek.eu/events>

“C’est une opportunité fantastique pour tous les Français de bouger. Une des premières causes de mortalités en France sont les maladies cardiovasculaires. L’un des meilleurs remèdes reste l’activité physique, qui permet de réduire de 25 à 35 % les risques de mortalité. Ainsi, la MOVE Week, qui promeut la pratique et à la volonté d’aider les Européens à retrouver le plaisir de bouger, contribue à servir cet objectif » explique la Coordinatrice Nationale pour la MOVE Week en France, Aurélie Darcis.

**LE 05 OCTOBRE 2014 à CHATEAU THIERRY**, L’association AMBRE s’associe à ce mouvement en vous proposant une **matinée gratuite et ouverte à tous** pour découvrir et pratiquer la **MARCHE NORDIQUE**, le **SKIKE**, le **VELO loisirs**... ainsi qu’un stand **SPORT SANTE** (pratique adaptée de la marche nordique et de la **RANDO DOUCE** pour les personnes à pathologies chroniques et souhaitant reprendre l’activité physique).

Vous pourrez aussi recevoir un **MASSAGE ASSIS** et partager ce moment convivial autour d’une **buvette bio**. **RV de 09h à 13h au Port au sable** (Bord de Marne, face au palais des sports)... et **venez tous participer au FLASH MOB de l’évènement à 12h30**.

Le manque d’activité est une plus grande menace pour la santé publique que le tabagisme. Deux tiers de la population adulte de plus de 15 ans en Europe n’atteignent pas le niveau d’activité recommandé, qui est de 30 minutes par jour. En conséquence la sédentarité cause un million de décès par an, soit 10% du total en Europe.

Alors qu’attendons nous pour changer les choses ? Rejoignez le mouvement, participez à la MOVE Week...Pour une santé durable, Retrouvez le plaisir de bougez !

### Quelques chiffres :

- 2000 événements en 2014
- 33 pays impliqués
- 250 villes en mouvement
- 1 000 000 de participants
- 25 000 bénévoles

*L’ISCA (International Sport & Culture Association) est une plateforme international ouverte à tous les acteurs travaillant dans le secteur du sport pour tous, sport loisir et l’activité physique. Créé en 1995, l’ISCA est aujourd’hui un acteur fort, avec 137 membres tels que des organismes internationaux, des ONGs, et des acteurs du public comme du privé. [Cliquez ici pour en savoir plus.](#)*

