

Stade Rennais. Ambiance survoltée au Roazhon Park pour l'anniversaire de l'opération Bouge

Après avoir participé au programme Bouge ta classe, luttant contre la sédentarité, les écoliers étaient invités au Roazhon Park pour assister à un entraînement de l'équipe pro.

Une fois n'est vraiment pas coutume, les joueurs du [Stade Rennais](#) se sont entraînés dans une ambiance survoltée hier au Roazhon Park, bien loin des pépiements bucoliques de la Piverdière. En effet, pour conclure la première année de Bouge ta classe, le club avait convié au stade les 400 écoliers qui ont participé, pendant un an, à cette opération visant à promouvoir la pratique d'une activité physique quotidienne.

Après avoir été bien chauffés par le speaker et la mascotte Erminig, les enfants ont accueilli les joueurs dans une haie d'honneur et ont ensuite pris place en tribune et ont scandé les noms de leurs joueurs préférés.

Cette journée exceptionnelle visait à marquer le premier anniversaire du programme Bouge, lancé par le club, pour lutter contre la sédentarité, et de sa déclinaison à destination des scolaires.

Un an que le Stade Rennais a décidé d'utiliser sa notoriété, la puissance de sa communication et son aura pour lutter contre ce fléau, 4^e cause de mortalité dans le monde mais première évitable. « **C'est difficile de toucher le grand public, on a avec le Stade Rennais, un porte-voix magnifique** », reconnaît Sophie Cha, médecin-conseil au ministère Jeunesse et sport.

« Tsunami sociétal »

Or il y a urgence, d'autant plus après le confinement qui a vu l'obésité progresser chez les enfants. « **Le manque d'activité physique est une pandémie mondiale, qui provoque une explosion des maladies chroniques et cardio-vasculaires, des cancers, des troubles moteurs mais aussi des dépressions, du stress. Tous les âges sont impactés.** »

La chaise tue plus que la cigarette aujourd'hui. Au point que l'espérance de vie stagne. « **Aux États-Unis, l'espérance de vie en bonne santé a même tendance à baisser.** »

Certains spécialistes, comme le cardiologue rennais François Carré, parlent de « **tsunami sociétal** », que l'on observe déferler sans réaction ou presque. Alors que pour l'endiguer, la pratique d'une activité physique modérée à intense d'une heure par jour pour les enfants et d'une demi-heure pour les adultes diminue la mortalité de 30 % et fait baisser d'un tiers à un quart toutes les grandes maladies et augmenterait l'espérance de vie en bonne santé de neuf ans.

« **L'activité physique agit comme un anti-inflammatoire, un puissant stimulant des fonctions neuronales et surtout un antidote à toutes ces pathologies chroniques.** »

Élèves et instits adhèrent

C'est pourquoi, le Stade Rennais a décidé de s'emparer du sujet avec son programme Bouge. « **Il nous a donc paru évident d'aller vers le jeune public. Quoi de mieux que d'aller dans les écoles ? On s'est inspiré de ce qui se fait dans certains pays étrangers** », indique Romain Danzé, ambassadeur du projet.

Dix-huit classes ont ainsi été sélectionnées dans le département. Chacune créant à tour de rôle sa séance de sport de 10-15 minutes que les autres expérimentaient ensuite pendant une semaine. Les joueurs vedettes du club envoyant des vidéos aux enfants pour les booster.

« Il y a eu une très forte adhésion des élèves quant à la pertinence de bouger le matin, assure Florian Martin, en charge d'une évaluation commandée par le club. Mais aussi des enseignants qui apprécient ce rituel pour commencer la journée sur le terrain et non en classe, avec tous les effets bénéfiques que ça peut avoir : physiques, bien sûr, mais aussi cognitifs, en agissant sur la concentration et les apprentissages. »

Aussi remarquable soit l'initiative du Stade Rennais, il est toutefois un peu inquiétant de devoir compter sur l'intervention d'un acteur extérieur pour se substituer aux lacunes du sport à l'école. **« On a besoin de toutes les mises en œuvre possibles. Sur un format plus souple, plus spontanée, moins institutionnel, on accroche sans doute mieux »**, nuance Sophie Cha.

Ainsi, face à l'engouement autour du projet, celui-ci sera reconduit l'année prochaine. **« L'objectif est même de doubler le nombre de classes, en continuant à animer le réseau de la promotion une »**, annonce Romain Danzé.