



**Promouvoir l'activité physique
et lutter contre la sédentarité
sur votre territoire :
vous y avez pensé ?**

**Découvrez
Diag'ACT**

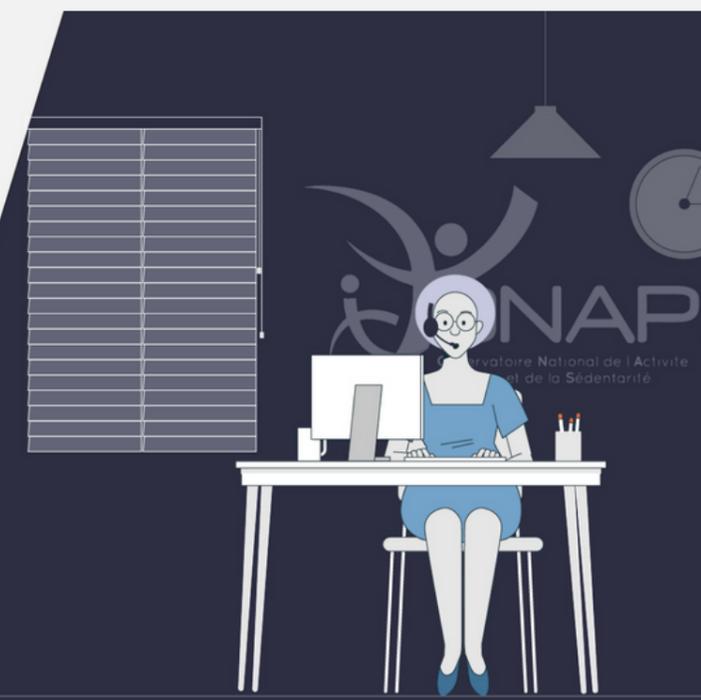
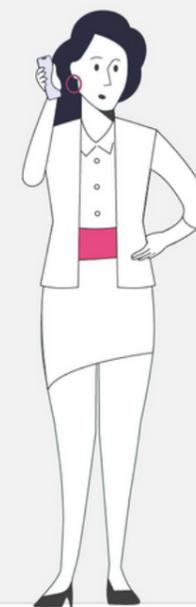


Et si on se rencontrait ?

Vous souhaitez tout savoir sur les pratiques d'activités physiques et la sédentarité dans votre territoire ? Vous voulez passer à l'action et Diag'Act vous a interpellé ? Pour en savoir plus et échanger sur les possibilités d'accompagnement proposées par l'Onaps, contactez-nous !



04 73 17 82 19
contact@onaps.fr
www.onaps.fr



1 Le saviez-vous ?

On peut être à la fois **actif** et **sédentaire**, c'est-à-dire pratiquer une activité physique quotidienne tout en passant trop de temps dans la journée en position assise ou allongée : **ce sont deux enjeux différents !**

Pratiquer une activité régulière ET limiter ses comportements sédentaires, c'est s'assurer une meilleure santé :



C'est pourquoi des **recommandations**, servant de repères, ont été établies pour la pratique d'activités physiques et la lutte contre les comportements sédentaires. Malheureusement,

1 adulte sur 3 et **2 jeunes sur 3** combinent à la fois un manque d'activité physique et trop de comportements sédentaires !

Et cela a un coût : **140 MILLIARDS** d'euros de coût social en France liés à l'inactivité physique.

2 Le rôle des collectivités territoriales

Face à ces constats inquiétants, les collectivités sont de plus en plus encouragées à engager des actions permettant de promouvoir l'activité physique et lutter contre les comportements sédentaires.



3 Le rôle de l'Onaps : qu'est-ce que Diag'ACT ?

Afin de répondre à vos interrogations et vous aider à faire bouger les choses, votre territoire et ses habitants, l'Onaps vous propose de vous accompagner à travers sa démarche **Diag'ACT** !

Née à la suite d'une expérimentation sur le territoire de Billom Communauté (63), Diag'Act est une démarche **populationnelle, territoriale** et **sociale**. Elle est conçue pour guider et appuyer les territoires dans la réalisation et la conception de :



S'y engager, c'est s'assurer de pouvoir agir de manière **concrète** et **efficace** sur toutes les dimensions de l'activité physique et de la sédentarité, au cœur de son territoire.

4 Comment peut-on vous accompagner ?

L'équipe de l'Onaps vous apporte un **appui méthodologique personnalisé** grâce à son regard d'expert et vous rend acteur de **VOTRE** diagnostic, à travers quatre axes :

