



Activité physique et santé : participez à un projet de science participative ambitieux

- Acteur majeur dans le domaine de la recherche en sport et activité physique, le CNRS lance l'initiative de science participative *Mouv'en Santé*.
- Elle vise à promouvoir l'activité physique et à étudier ses impacts sur la santé des Français.
- Avec ce projet innovant, le CNRS et ses partenaires espèrent mobiliser un large public et sensibiliser à l'importance d'un mode de vie sain et actif, tout en faisant avancer la recherche scientifique sur le sujet.

Le CNRS lance un projet de science participative inédit, *Mouv'en Santé*, autour de l'activité physique et la santé ce 29 juillet au [Club France](#). A travers des questionnaires et des tests physiques simples et ouverts à toutes et tous, ce programme de recherche vise à comprendre les habitudes de vie, les niveaux d'activité physique et la condition physique des Français ainsi que leurs répercussions sur leur santé.

Porté par le CNRS, en lien avec la Grande Cause Nationale 2024, et avec le soutien de l'Agence nationale du sport, du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche et du ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, le projet ambitionne également de sensibiliser le grand public à l'importance de l'exercice physique pour notre bien-être et notre santé.

L'activité physique est un élément essentiel de la santé, avec des effets bénéfiques sur le mental, la condition physique et la prévention des maladies chroniques. Porté par des scientifiques du CNRS, *Mouv'en Santé* offre l'opportunité de contribuer à la recherche scientifique, tout en prenant conscience des bienfaits de l'exercice physique. Son ambition est de sensibiliser le grand public à la fois à l'importance de l'activité physique pour le bien-être et la santé, mais également à la démarche scientifique. Les participants volontaires pourront en effet se glisser dans la peau d'un scientifique amateur en contribuant à une expérience scientifique rigoureuse à partir d'un échantillonnage à grande échelle non réalisable en laboratoire.

En participant à ce projet, les volontaires aideront à recueillir des données essentielles pour comprendre les habitudes de vie et les niveaux d'activité physique des Français. Ils contribueront en particulier à la création d'une base de données accessible à la communauté scientifique pour des recherches futures sur cette thématique. Il est ainsi prévu de cartographier la pratique d'activités physiques et sportives de la population française, en lien avec sa condition physique et différentes dimensions qui la déterminent : données socio-démographiques, sédentarité, motivation et estime de soi, qualité du sommeil, nutrition ou bien-être mental. Et surtout, suivre les évolutions dans la durée !

Mouv'en Santé se déroule en deux phases auxquelles toute la population française, que vous soyez sportif ou non, jeune ou moins jeune, est invitée à participer :

- Pré-inscription (à partir du 29 juillet) sur le site web du projet : cette phase vise à rassembler un large panel de participants représentatif de la diversité de la population.
- Expérience scientifique (Automne 2024) : les pré-inscrits recevront des informations pour finaliser leur inscription, répondre à des questionnaires et effectuer des tests physiques simples. Pour chacun des questionnaires ou tests réalisés, un résultat individuel sera fourni sous la forme d'un score indicatif permettant au participant de se « situer » sur une échelle plus globale.

Un des enjeux est que les participants pratiquent davantage et/ou sous une forme plus adaptée des activités physiques de leur choix, et qu'ils puissent, à intervalles réguliers répondre de nouveau à certains questionnaires ou réaliser de nouveau les tests de condition physique afin de mesurer par eux-mêmes les progrès qu'ils auront réalisés.

Tout savoir sur Mouv'en Santé en quelques minutes et en images <https://youtu.be/whHSuJFPIM0>

Pour plus d'informations et pour vous pré-inscrire, rendez-vous sur [Mouv'en Santé](#)



Porté par le CNRS, ce projet est réalisé avec les soutiens de la [Grande Cause Nationale 2024, Bouge 30 minutes par jour](#), de [l'Agence nationale du sport](#), du ministère de l'Enseignement supérieur et de la recherche et du ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques.

Soutenu par





MOUV'EN SANTÉ

Activité physique et santé, faisons de la science ensemble !

UN PROJET
DE **SCIENCE PARTICIPATIVE**

sport.cnrs.fr/mouv-en-sante

Comprendre les habitudes de vie, les niveaux d'activité physique et la condition physique de la population française et leurs répercussions sur sa santé.

Les chercheurs vont à la rencontre de tous les participants qui voudront partager leurs données et construire avec eux des projets scientifiques.



Contact presse :

Presse CNRS | Priscilla Dacher | T +33 1 44 96 46 06 / 51 51 | priscilla.dacher@cnrs.fr / presse@cnrs.fr