

SPORT

## 36 minutes de sport par jour

**À l'approche des Jeux Olympiques, le Département de l'Indre a souhaité créer une dynamique dans tout le département, en encourageant les habitants à intégrer davantage d'activités physiques dans leur quotidien, que ce soit seul, en famille ou entre amis, que chacun trouve du plaisir à bouger et à prendre soin de sa santé.**

L'Indre se prépare avec enthousiasme à l'arrivée des Jeux Olympiques. Labellisée Terre de Jeux 2024, la collectivité accueillera également le passage de la flamme ; un signe fort de son engagement à développer et favoriser le sport sur l'ensemble de son territoire. À ce titre, le Département a souhaité créer une véritable effervescence autour de cet événement en mobilisant les Indriens dans l'esprit de cette compétition sportive mondiale, mais aussi de les encourager à adopter un mode de vie actif en consacrant 36 minutes par jour à des activités physiques. [Indre24.fr](https://www.indre.fr) offre donc la possibilité de patienter sportivement avant le début des épreuves olympiques et paralympiques de tir au Centre National de Tir Sportif à Châteauroux.

### **Le site Indre 2024 : plus de sport dans la vie des Indriens**

L'objectif de cette opération est de sensibiliser la population aux bienfaits d'une pratique régulière du sport sur la santé et le bien-être. En promouvant l'activité physique quotidienne, le Département de l'Indre souhaite encourager les habitants à adopter de saines habitudes de vie et à lutter contre la sédentarité.

À travers cette expérience unique, [Indre2024](https://www.indre.fr) accompagne ainsi les utilisateurs en leur proposant un coaching pour les aider à atteindre leurs objectifs de remise en forme. Pour l'occasion, le coach sportif expérimenté, Vincent Luneau, est un véritable atout pour atteindre des objectifs sportifs.

### **Le contenu mis à disposition sur [Indre2024.fr](https://www.indre.fr)**

Des coachings vidéo riches en exercices effectués par des invités de marque. Des séances d'entraînement et des conseils d'expert guideront tous les participants pas à pas dans la réalisation des différents défis sportifs.

Ces vidéos, d'une durée de 7 minutes, sont conçues pour être accessibles à tous, sans nécessiter de matériel spécifique et avec plusieurs niveaux de difficulté. Elles sont réalisées avec des personnalités indriennes reconnues, ce qui ajoute une touche d'authenticité à l'expérience. Les vidéos seront mises à disposition sur le site, avec une fréquence d'une vidéo tous les 2 mois, permettant ainsi aux participants de suivre régulièrement de nouveaux contenus.

Parmi les vidéos disponibles, citons la première invitée à ouvrir le bal : "Taille Basse" . Nul doute que ces tutoriels vidéo divertissants et instructifs permettront aux participants de brûler des calories tout en bénéficiant de l'humour et du charme des invités de marque.

### **Des fiches d'exercices détaillées**

Indre2024 met à disposition également des fiches pratiques comprenant des exercices en fonction du niveau de difficulté. Débutant ou confirmé, des recommandations adaptées en fonction de la condition physique et de son niveau de pratique.

### **Des conseils nutrition**

Parce que le sport ne se limite pas seulement à l'exercice physique, Indre2024 fournira également des conseils nutritionnels pour accompagner les participants dans leur quête d'un mode de vie plus sain et équilibré.

### **Des séances collectives**

Des séances collectives seront proposées tous les 2 mois à la Plaine départementale des Sports, lieu privilégié pour la pratique du sport dans le département. Ces entraînements offriront ainsi une occasion unique de pratiquer une variété de sports tout en profitant des installations modernes de la Plaine départementale des Sports. Les Indriens auront donc l'opportunité de participer à des séances d'une heure encadrées par des professionnels qualifiés. L'inscription préalable sur le site [Indre2024.fr](https://www.indre2024.fr) sera obligatoire pour garantir la disponibilité des places (mise en ligne des places courant août 2023).

L'objectif à terme, passé les JO, est pour l'Indre de ressortir avec beaucoup plus de licenciés dans les clubs locaux. Le Département de l'Indre invite tous les habitants à rejoindre l'opération "36 minutes de sport par jour".

Le sport c'est la santé.  
Alors vous aussi, relevez le défi !



LE DÉPARTEMENT  
**INDRE**  
EN BERRY

#### **DÉPARTEMENT DE L'INDRE**

Place de la Victoire et des Alliés CS20639  
36020 Châteauroux

Lundi au Vendredi : 8h15 à 12h30 - 13h30 à 17h

02 54 27 34 36