

Exposition itinérante

MOUVEMENT

le corps en action

ESPACE | **MENDÈS** | FRANCE

POITIERS - 05 49 50 33 08 - emf.fr

QU'EST-CE QUE L'ESPACE MENDES FRANCE ?

L'Espace Mendès France - Poitiers doit son origine à des chercheurs de l'université de Poitiers, militants de la vulgarisation, qui, dans les années 1980, sont allés à la rencontre des habitants, dans les quartiers, pour débattre de sujets scientifiques et démontrer, « manip » à l'appui, que la science pouvait être accessible, voire réjouissante.

Situé au coeur de la ville, entre campus et centre-ville, le centre de culture scientifique, technique et industrielle de Poitiers, développe un large registre d'actions ouvertes à une multitude de publics. Il affiche ainsi trois missions : populariser la recherche, ses applications et ses métiers, contribuer à une éducation aux sciences renouvelée, entretenir les débats sur les enjeux sociaux et culturels.

Les actions sont menées en partenariat avec le monde de la recherche et de l'enseignement supérieur. À ce titre les relations privilégiées nouées avec l'université de Poitiers et de La Rochelle, les grands organismes de recherche, une myriade d'associations et de structures ont été un levier essentiel sur 25 années de déploiement. Le soutien historique de la Ville de Poitiers, de la Communauté d'agglomération de Poitiers, de la région Nouvelle-Aquitaine et des ministères de l'éducation nationale, de la recherche et de la culture, permettent d'assurer un appui fort aux projets ainsi mis en place. Tant dans les thèmes que dans les propos tenus, c'est la diversité et le souci de contenus de qualité qui caractérise les activités du centre. La programmation annuelle, ses déclinaisons en itinérance régionale sont autant de moments mis en œuvre pour diversifier en permanence les publics. Les thèmes retenus couvrent un large champ volontairement éclectique, de Toumaï pour l'origine de l'Homme au cerveau, de la chimie aux emblématiques mammoths, et bien d'autres. Sont également très suivies les questions touchant à la santé, à l'astronomie, aux technologies de l'information, au développement durable, à l'histoire des sciences, avec un pôle d'excellence unique en France.

Le papier n'est pas pour autant banni : les éditions Atlantique ont publié une vingtaine d'ouvrages et, chaque trimestre, quelques milliers de lecteurs attendent la parution de L'Actualité Nouvelle-Aquitaine, la revue de la recherche, de l'innovation, du patrimoine et de la création.

Ce sont ainsi 160.000 personnes touchées en 2023 (42.000 en intra-muros et 118.000 en extra-muros) dont plus 71 000 scolaires (soit 2 500 classes).



ESPACE MENDÈS FRANCE

POITIERS - 05 49 50 33 08 - emf.fr

ESPACE
MENDÈS
FRANCE

POITIERS

EXPOSITION · DU 8 MARS 2024 AU 9 MARS 2025

mouvements

LE CORPS EN ACTION



**Bouger
au quotidien !**

emf.fr

Espace Mendès France
Centre de culture scientifique,
technique et industrielle
1 place de la Cathédrale, Poitiers



EXPOSITION

« MOUVEMENT, LE CORPS EN ACTION »

Présentation générale

Les Jeux olympiques en 2024 à Paris, quelle formidable occasion de parler de sport bien sûr, mais aussi de mettre en lumière les bienfaits de l'activité physique sur notre santé. La promotion de l'activité physique a été déclarée grande cause nationale en 2024.

Régulièrement de nouvelles études scientifiques démontrent le rôle bénéfique de la pratique régulière de l'activité physique pour mieux grandir, mieux vivre, mieux vieillir.

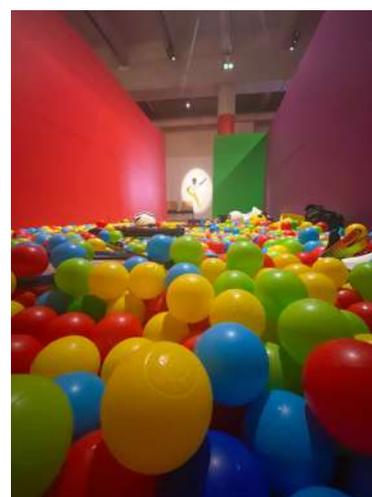
Or, quelles que soient les tranches d'âges, l'activité physique est considérée comme insuffisante et les temps de sédentarité trop élevés, avec des conséquences délétères sur la santé.

L'exposition se compose de 3 espaces à explorer. Au programme : des manips, des objets, des jeux, des tests, des multimédias pour mieux comprendre pourquoi il est important de bouger, preuves scientifiques à l'appui et que faire concrètement pour changer nos comportements.

Durée de visite : 1 heure

Accessible à partir de 5 ans.

Cette exposition a été réalisée avec la collaboration de l'université de Poitiers – laboratoire Mobilité vieillissement et exercice (MOVE) ; Chaire universitaire Sport santé bien-être ; équipe Robotique, biomécanique, sport, santé (ROBIOSS) ; Institut PPrime ; laboratoire Vieillissement et psychopathologie de la mémoire ; Centre de recherche sur la cognition et l'apprentissage (CeRCA) – et avec Sport santé 86 ; le Comité départemental olympique et sportif de la Vienne (CDOS) ; le Comité départemental du sport adapté de la Vienne (CDSA) et le Centre de ressources, d'expertises et de performance sportive de Poitiers (CREPS).



ESPACE MENDÈS FRANCE

POITIERS - 05 49 50 33 08 - emf.fr

PARCOURS DE L'EXPOSITION

Espace 1 : Pourquoi bouger ?

2 panneaux

Quelques définitions : santé, activité physique, sport, sédentarité et condition physique.

Pourquoi bouger ? Les résultats de nombreuses études vont tous dans le même sens, notre corps est fait pour bouger, pas pour être assis.

Manipulation interactive

Les bienfaits de l'activité physique : ils sont visibles sur l'ensemble de notre corps, du cerveau, au squelette, en passant par nos organes.

5 panneaux sur les recommandations d'activité physique

Tous concernés : le message est clair pour tous, il faut bouger autant qu'on peut, aussi longtemps qu'on peut, en fonction de ses capacités.

Bouger quand on est tout-petit. Du bébé de moins de 1 an qui ne marche pas au petit de 5 ans, il est essentiel d'encourager le mouvement chez les jeunes enfants.

Enfants et ados, bouger c'est important : de 6 à 17 ans, une heure d'activité par jour est recommandée.

30 minutes pour les adultes : activité d'endurance et renforcement musculaire sont recommandés. Pour les seniors, l'accent est mis sur les exercices qui favorisent l'équilibre.

Pour mieux vivre avec sa maladie : l'activité physique est une thérapeutique non médicamenteuse validée par la Haute autorité de santé depuis 2011. Il est conseillé aux patients chroniques de bouger.

Jeu interactif

Découverte des différents types de handicap : certaines personnes peuvent avoir des limitations d'activité ou des restrictions de participation. Il peut s'agir de handicap des fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques.

Mais connaissez-vous les pictogrammes de handicap pour l'activité physique adaptée?

PARCOURS DE L'EXPOSITION

Espace 2 : Le corps en mouvement

5 panneaux et 5 manips pour tester son niveau de sédentarité et quelques facteurs qui définissent la condition physique : équilibre, force de préhension, hauteur d'un saut, vitesse de marche.

Et si on testait notre condition physique ? Un test rapide permet aux visiteurs de savoir s'ils sont sédentaires actifs ou inactifs, ou non sédentaires actifs ou passifs.

Tenir en équilibre : un exploit ? L'équilibre est essentiel pour effectuer efficacement les tâches de la vie quotidienne. L'objectif est de tenir 30 secondes en équilibre sur un pied.

Quelle est la force de votre poignée de main ? La force de préhension peut en dire long sur l'état de notre santé. La mesure se fait en deux secondes grâce à un dynamomètre.

Mesurer la hauteur d'un saut : cette mesure donne une idée de la force des membres inférieurs. Une plateforme de force permet de réaliser cette mesure.

A quelle vitesse marchez-vous ? La vitesse de marche fournit des informations importantes sur la condition physique d'une personne. La vitesse de marche sera mesurée sur une distance de 10 mètres.

Quelques informations sur les deux activités physiques les plus pratiquées : la marche et la course à pied.

2 panneaux

La marche, l'activité physique la plus pratiquée. La marche est le moyen le plus naturel de pratiquer un exercice physique.

La course à pied, l'autre activité physique la plus pratiquée. En France, on estime à 13 millions le nombre de coureurs, dont 5 millions de coureurs réguliers.



ESPACE MENDÈS FRANCE

POITIERS - 05 49 50 33 08 - emf.fr

PARCOURS DE L'EXPOSITION

Espace 3 : A vos marques

1 panneau

Bouger pour stimuler son cerveau. L'impact de l'activité physique et du sport sur la cognition fait l'objet de nombreuses recherches. Ces études suggèrent des effets positifs sur la santé mentale et cognitive.

Cerveau et corps en mouvement : jeux interactifs qui combinent entraînement cognitif et exercice physique.

1 panneau

Sportez-vous bien ! En équipe ou solitaire, selon ses goûts ou ses capacités physiques, il existe une vaste gamme de sport.

1 panneau

Quantifier la dépense énergétique d'une activité physique : l'intensité est calculée en MET (metabolic equivalent of task, équivalent métabolique de la tâche). 1 MET correspond au niveau de dépense énergétique au repos.

Votre semaine en METs. Grâce à une application, les visiteurs peuvent choisir chaque jour leurs activités et voir ainsi combien de METs ils auront dépensé à la fin de la semaine.

1 panneau

Activité physique et sport au féminin : les femmes et les filles sont moins actives que les garçons et les hommes. Comment faire pour réduire cette disparité ?

Le gymnase des petits : jeu interactif pour les moins de 7 ans, pour réfléchir et bouger en même temps. 20 sports représentés par 2 objets chacun sont cachés parmi un méli-mélo de balles de toutes les couleurs. Le but est de retrouver ces objets, à quels sports ils appartiennent et d'aller placer chaque objet devant l'image qui représente l'environnement dans lequel on peut jouer à ce sport.

Un monde de sports : olympiques ou non ? Il existe une multitude de sports. Le but de ce jeu est de retrouver ceux qui figurent aux Jeux Olympiques.

Le mur des excuses : Plusieurs raisons sont souvent invoquées pour expliquer notre manque d'activité physique. Les visiteurs sont invités à découvrir les arguments qui peuvent être avancés pour contrecarrer ces « excuses ».

Avant de partir, des trucs et des astuces vous sont proposés pour surmonter ces excuses courantes et trouver des solutions adaptées pour progressivement intégrer plus d'activité physique dans votre vie quotidienne et améliorer votre santé et votre bien-être général. A vous de jouer !

ESPACE MENDÈS FRANCE

POITIERS - 05 49 50 33 08 - emf.fr

QUE CONTIENT L'EXPOSITION POUR LA LOCATION ?

18 panneaux imprimés sur bâches format 150 x 150cm - 4 oeillets pour l'accrochage.
Les supports de présentation (grilles ou autre) ne sont pas compris dans la location.

15 silhouettes différentes à disséminer dans la salle d'exposition. La fixation se fait par un système de pastilles velcro .

1 table format 120 x 120 cm pour un jeu sur les pictogrammes de handicap sur l'activité physique adaptée.
12 pictogrammes sous formes de cartes à jouer.

1 outil multimédia sur les bienfaits de l'activité physique sur notre corps.
Le dispositif est projeté sur un mur ou un écran (non fourni) par un ordinateur et un vidéoprojecteur.

1 poignet de force et son chargeur

1 plateforme de force

1 ordinateur

1 imprimante

1 marquage au sol de 10m, à réaliser sur place.

1 outil multimédia au sujet des «MET»

1 ordinateur et son vidéoprojecteur .



1 outil multimédia « Cerveau et corps en mouvement » : jeux interactifs qui combinent entraînement cognitif et exercice physique.
sur un écran tactile avec son ordinateur.

1 mur des excuses avec ses 13 panneaux

1 grille sur format 110 cm (Largeur) x 210 (Hauteur)

1 panneau magnétique « Un monde de sport » : format 200 cm (largeur) x 110 cm (Hauteur) avec ses deux chevalets de présentation et ses magnets à replacer.

1 gymnase des petits

pour la version itinérante, il s'agit d'un barnum format 3 x 3 mètres et d'une hauteur de 2,40 mètres

Des équipements sportifs - 20 sports représentés.

Des balles colorés

QUELLES SONT LES CONDITIONS DE LOCATION ?

Conditions techniques

L'exposition est conçue pour qu'un(e) médiateur(trice) présente et anime l'exposition.

Une formation (à l'usage et aux contenus) est assurée par soins.

La présentation nécessite une surface au sol de minimum 120 m².

Cette surface est modulable en fonction de la jauge public que souhaite accueillir l'emprunteur.

Il peut s'agir de 2 salles différentes mais communicantes l'une et l'autre directement par au moins une porte.

La salle doit comporter au moins 3 prises de courant - 220V .

Les supports de fixation des panneaux ne sont pas fournis dans la location. Il peut s'agir de grilles, de cimaises ou tout simplement de fixation dans un mûr.

Les panneaux doivent être fixés à l'aide des œillets prévus à cet effet.

Prévoir une longueur de 30 mètres linéaire minimum de support de fixation des panneaux.

Nous proposons une formule «clés en main» pour la location comprenant :

livraison : en camion 12 m³ minimum

montage : 3 heures à 2 personnes

formation à l'usage et aux contenus : 2 heures

démontage : 2 heures à 2 personnes

Enlèvement et retour : en camion 12 m³ minimum

La location peut se faire sur une durée de 2 semaines minimum sans limite de durée.

Conditions financières

Semaine en région Nouvelle Aquitaine : 250€

Mois en région : 750€

Semaine hors région : 400 €

Mois hors région : 1 490€

Frais de déplacement : 0,91€ / km + péages

Frais de mission en fonction de la distance

Devis sur demande à : antoine.vedel@emf.fr

La valeur d'assurance de l'exposition est fixée à 12 056 € (détail des éléments sur convention)

ESPACE MENDÈS FRANCE

POITIERS - 05 49 50 33 08 - emf.fr

A QUOI RESSEMBLENT LES PANNEAUX D'INFORMATION ?

RECHERCHE

Les bénéfices de l'activité physique sur le cœur et le système physique sont connus et abondamment validés. De nombreuses recherches sur le sujet ont été menées, ces données servent en France et à l'étranger. Les résultats de ces études sont tous dans le même sens : il faut bouger pour mieux vivre, mieux apprendre, mieux vivre au quotidien, mieux vieillir.

(Où l'humain a un corps fait pour bouger, pas pour être assis)

POURQUOI BOUGER ?

CARACTÈRES

Selon une récente communication de la Fédération Française de Cardiologie, les enfants d'aujourd'hui ont perdu en 40 ans un quart de leurs capacités cardiorespiratoires.

La ou un collègue marchant 3 minutes pour couvrir 400 mètres, il lui faut un chrono de plus aujourd'hui !

SANTÉ

Toute augmentation d'une activité physique, si elle est régulière, améliore les conditions physiques. L'exercice, l'équilibre et la qualité de vie. Les bénéfices pour la santé sont largement supérieurs aux risques liés à la pratique pour le plaisir des individus.

30 MINUTES

30 minutes d'activité physique par jour et le risque de mortalité globale diminue de 30 à 40%. L'ajout de quelques exercices et bouger le week-end permet d'obtenir 14 années de vie en bonne santé.

REVERSIBLE

Les effets négatifs de l'inactivité physique et de la sédentarité sont réversibles. Rester assis plus de 7 heures par jour augmente le risque de mortalité, de certains cancers ou de maladies cardiovasculaires. Chaque tranche de 2 heures par jour assis accroît le risque d'être atteint de diabète. Mais bonne nouvelle : les effets négatifs de la sédentarité sont réversibles. A tout âge, on peut s'y remettre, ou s'y remettre !

TOUS CONCERNÉS

Les recommandations de santé insistent sur le fait que les bénéfices de l'activité physique sont connus et abondamment validés. De nombreuses recherches sur le sujet ont été menées, ces données servent en France et à l'étranger. Les résultats de ces études sont tous dans le même sens : il faut bouger pour mieux vivre, mieux apprendre, mieux vivre au quotidien, mieux vieillir.

(Où l'humain a un corps fait pour bouger, pas pour être assis)

DECLARATION de bonnes pratiques

- Une activité physique limitée est mieux qu'aucune activité physique.
- On peut commencer par de petites activités et en augmenter progressivement la fréquence, la durée et l'intensité.
- Pour une meilleure santé, l'activité physique est fun (ou facile).
- Il est important d'identifier des activités qui aient un effet positif sur la santé globale.

En France, 78% des adultes respectent les recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

Un bébé et ses parents sont moins actifs que les parents et les grands.

Seulement 20% des adolescents respectent les recommandations de l'OMS.

Plusieurs études internationales démontrent que 30 min de marche d'un bon pas tous les jours permet de réduire le risque d'infarctus, d'accidents cardiovasculaires de 30% en moyenne.

Marcher en escalier : renforcement musculaire, stimulation du système cardiovasculaire. Descendez en escalier : c'est les muscles du retour à la normale.

ANILTES

Satisfaction cardiorespiratoire au moins 30 minutes par jour à intensité modérée ou au moins 15 minutes à intensité élevée (ou combinaison des 2).

Renforcement musculaire minimum 2 fois par semaine (non consécutives).

Équilibre au moins 10 minutes par jour, 2 à 3 fois par semaine.

Régule le tempo quotidien assis, interrompe les périodes assises ou allongées toutes les 2 heures pour une activité légère (3 à 5 minutes) accompagnée de mouvements diversifiés.

30 MINUTES pour les adultes

SENIORS

Recommandations supplémentaires pour les adultes de 65 ans : activités mettant l'accent sur l'équilibre au moins 10 minutes par jour, 3 jours par semaine (non consécutives).

Limites le tempo de sédentarité.

ADULTES EN SITUATION DE HANDICAP

2016 à 5h par semaine d'une activité d'endurance à intensité modérée.

10 à 15 à 20h d'une activité d'endurance à intensité élevée ou combinaison des deux tous au long de la semaine.

Renforcement musculaire 2 fois par semaine.

L'activité physique doit être adaptée pour que les bénéfices compensent sur les risques.

QUELLE EST LA FORCE de votre poignée de main ?

En évaluant la quantité de force qu'une personne peut générer en serrant quelque chose dans sa main, les chercheurs peuvent conclure la force à laquelle elle vit, et même diagnostiquer certains problèmes de santé.

DYNAMOMÈTRE

La force de la prise peut être mesurée à l'aide d'un dynamomètre. C'est un petit appareil portable souvent deux personnes. Le lien est effectué sur les deux mains, généralement avec trois personnes par main, pour la force moyenne est mesurée.

Âge	♀	♂
7-8 ans	167	187
9-10 ans	189	199
11-12 ans	216	216
13-14 ans	281	451
15-16 ans	319	411
17-18 ans	356	411
19-20 ans	383	412
21-29 ans	363	412
30-39 ans	311	393

FORCE & ÂGE

En vieillissant, le corps perd de la masse musculaire. Mais ce vieillissement progresse à des rythmes différents selon les personnes.

La force de préhension peut diminuer en raison des changements liés à l'âge dans le système nerveux ou en raison de la perte de masse musculaire dans la main.

Une force de préhension réduite chez les personnes âgées est associée à une fonction cognitive plus faible.

Des recherches ont montré que le fait d'avoir une force de préhension inférieure à la moyenne par rapport au même sexe et à la même tranche d'âge est associée à un risque accru de déficience cardiovasculaire.

Ces personnes atteintes d'un diabète de type 2 ont une poignée de main plus faible. La présence de graisse dans les muscles les rendait moins efficaces.

Ces études ont même montré qu'une plus grande force de prise est associée à une plus longue espérance de vie.

A QUOI RESSEMBLE LE MATÉRIEL ?



ESPACE | MENDÈS | FRANCE

POITIERS - 05 49 50 33 08 - emf.fr

