Prêts pour le défi!

Autor(en): **Balmer, Reto / Donzel, Raphael**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995548

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La Suisse bouge
En forme pour **l'Euro**
du 3 au 11 mai 2008

Prêts pour le défi!

Nous ne saurons qu'en juin si l'équipe nationale de football est suffisamment en forme pour devenir championne d'Europe. Une partie de la population suisse devra en revanche déjà l'être au début du mois de mai. De nombreuses communes du pays vont encourager leurs habitants à plus se mouvoir.

Texte: Reto Balmer, Raphael Donzel; photo: Daniel Käsermann

▶ Durant la semaine sportive suisse du 3 au 11 mai 2008, 300 000 personnes de toute la Suisse testeront leur condition physique à pied, à vélo, à la nage. Grands et petits auront à cœur de démontrer qu'ils sont en forme dans des lieux les plus divers: parcours Vita, murs de grimpe, salle de fitness, terrain de volley-ball, etc. Invitées à participer à cette grande fête du mouvement, de nombreuses communes helvétiques se sont piquées au jeu et n'ont pas hésité à inventer de nouvelles disciplines. Au programme figurent ici et là du biathlon estival, des tournois de speedminton et des marches aux étoiles en montagne; aux côtés d'activités plus classiques telles que des matches de tennis de table, des courses d'orientation et des itinéraires de nordic walking.

Des avantages pour tous

En 2008, 190 communes se sont inscrites à «La Suisse bouge». Lancé par l'Office fédéral du sport OFSPO en 2005, à l'occasion de l'Année internationale du sport et de l'éducation physique, ce programme de promotion du sport est placé cette année sous le slogan «En forme pour l'Euro». Pendant toute la durée du championnat d'Europe, la plupart des Suisses vibreront aux performances de leur équipe confortablement installés dans un fauteuil ou debout devant un écran géant en compagnie d'autres supporters. Manifeste, cette euphorie ne devrait toutefois que modérément se jumeler à une activité physique. Pour Lorenz Ursprung, chef du projet, le fait est clair: «La fièvre générée par l'Euro doit profiter à tous et non seulement aux clubs de football.» Quiconque souhaite se bouger et inciter les autres à en faire de même peut apporter sa pierre à l'édifice. «L'objectif de «La Suisse bouge – En forme pour l'Euro» est d'encourager la population à pratiquer une activité physique régulière» souligne Lorenz Ursprung.

Selon les statistiques de la santé en 2002, plus de 60% de la population helvétique ne s'adonne à aucune activité physique. Seul un tiers remplit les recommandations minimales, soit au moins 30 minutes de mouvement par jour. Membre du groupe parlementaire Sport, le conseiller aux Etats neuchâtelois Didier Burkhalter est aussi ambassadeur de «La Suisse bouge». «Ce programme est une vraie école de vie: il suscite l'enthousiasme, permet la rencontre avec soi-même et les autres, et promeut la santé. Les valeurs du sport pour tous sont mises en évidence.» Par le biais de cette campagne, l'OFSPO veut à la fois combattre le problème de la sédentarité et améliorer les structures de la promotion du sport et du mouvement.

Les exemples de communes partageant ce point de vue ne manquent pas, à l'instar de Melligen et Fislisbach (AG) qui se sont lancé un ambitieux défi. Dans ces deux communes, un parcours à accomplir à pied ou en vélo sera ouvert 24 heures sur 24! Sociétés, écoles et entreprises locales: toutes sont impliquées dans ce projet. L'associa-

tion des jeunes parents propose un rallye familial avec poussettes et occupants; la société de protection de la nature et des oiseaux organise une marche de nuit dans un biotope; le groupement féminin convie les gens à une séance de fitness.

Sportivité, créativité, rencontre

Pour ajouter une touche émotionnelle supplémentaire à ce projet, les communes se provoqueront donc en duel. Comment le gagnant est-il désigné? Simplement: c'est la commune qui comptabilise le temps de mouvement le plus élevé qui remporte la mise. Une version suisse du jeu télévisé allemand «Wetten, dass...?» en quelque sorte! Aucune consigne n'est imposée aux duellistes. Les communes conviennent entre elles des modalités de jeu et de la récompense. Elles ont tout le loisir de laisser libre cours à leur imagination. La commune seelandaise de Port, près de Bienne, combine ainsi mouvement et rencontre. Mise sur pied par les élèves de l'école du village, une course avec plusieurs postes attendra la population: escalade de harasses, lancer du palet, mesure de la vitesse d'un shoot et parcours d'inline skating. De leur côté, les pompiers inviteront les participants à viser une cible avec une pompe à eau. Un concours de jass qui mettra aux prises Port à Evilard sera un autre grand moment de convivialité, à défaut d'être synonyme de grands efforts physiques.

La Suisse romande et le Tessin sont également bien représentés. A Domdidier (FR), les clubs de gymnastique, de skate et de football donneront le rythme. Chaque soir, une nouvelle discipline sera présentée par des membres d'une association locale. Le dimanche, un tournoi amical de football sera organisé avec la complicité d'Avenches. En Suisse méridionale, six candidats veulent être en forme pour l'Euro. Un duel opposera notamment à distance Castel San Pietro à la commune jurassienne de Courrendlin.

City Challenge

Les quatre plus grandes villes de Suisse – celles-là même qui accueilleront l'UEFA EURO 2008 – ne demeureront pas en berne. Bâle, Berne, Genève et Zurich se mesureront l'une à l'autre le 3 mai 2008 pour le lancement de la semaine sportive. Les activités les plus diverses s'y dérouleront pour désigner laquelle de ces villes est la plus sportive. A Berne, un parcours sera construit sur le terrain de la BEA Expo. Dans le secteur d'arrivée, les visiteurs de l'Exposition de l'artisanat, agriculture et commerce – qui se déroule en même temps – pourront faire la démonstration de leurs capacités sportives en s'arrêtant aux différents postes consacrés au mouvement. Un circuit truffé de différentes activités sera aussi dessiné à Genève (au Centre sportif de Vessy), à Zurich (sur l'aire de la Saalsporthalle) et à Bâle (aux alentours du parc St-Jacques). Lors de cette journée, les quatre villes collecteront des fonds pour un important projet de promotion du mouvement. //

› *www.lasuissebouge.ch*

Le point

1001 Neuchâtelois en mouvement

Alexandre Houlmann est chef de service adjoint aux sports à La Chaux-de-Fonds. Sa commune participe à «La Suisse bouge – En forme pour l'Euro» et provoquera la ville de Neuchâtel en duel.

▶ **«mobile»: quel message la ville de La Chaux-de-Fonds veut-elle faire passer en participant à «La Suisse bouge – En forme pour l'Euro»? Alexandre Houlmann:** nous voulons rappeler à la population l'importance de faire attention à son corps et quels bienfaits elle peut retirer d'une pratique sportive régulière. Ce projet est également un excellent outil pour sensibiliser les gens et leur faire découvrir de nouvelles activités.

Neuchâtel sera votre adversaire lors du duel. Quel sera la programme? Cinq activités sont prévues – walking, badminton, aquagym, natation et spining – et se dérouleront dans les deux villes, avec la collaboration des clubs et centres de fitness. Notre objectif est que les gens participent à au moins une activité pendant 30 minutes. Celles qui auront fait 90 minutes d'effort ou se seront inscrites à trois activités recevront des entrées gratuites pour les piscines et la patinoire. Nous comptons attirer un millier de participants pendant cette action.

Ce projet s'inscrit-il dans un cadre plus global de promotion du mouvement? Un concept, du nom de Midi Tonus, a été mis sur pied il y a quatre ans avec le soutien de partenaires locaux. Ceux-ci mettent à disposition leurs locaux et leurs moniteurs. Toutes les personnes intéressées peuvent participer à des cours pendant trois mois à un prix fort avantageux. Nous proposons actuellement 24 cours par année auxquels participent près de 350 personnes. A l'avenir devraient aussi avoir lieu des animations pour les enfants souffrant de surpoids et d'autres pour les enfants ne pouvant pas rentrer chez eux à midi. //