

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Plus d'excuses pour ne pas bouger!  
**Autor:** Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995287>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 26.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Plus d'excuses pour

On l'a dit... les offres d'activités traditionnelles ne suffisent plus à réveiller les quelque 37% de la population jugés inactifs. Les clubs, associations, écoles ne ménagent pourtant pas leurs efforts pour diversifier l'éventail de leurs prestations, mais d'autres ressources semblent nécessaires.

## «Allez-Hop!» – Passons à l'action!

*Véronique Keim*

La campagne «Allez-Hop» lancée il y a 5 ans sur l'initiative de l'AOS et de trois caisses maladie est partie du constat suivant: plus d'un tiers de la population ne pratique pas d'activité physique et est donc plus sujette aux maladies cardio-vasculaires ou autres problèmes de santé. Le projet visa donc en premier lieu à mettre en mouvement un public cible particulièrement exposé: les personnes inactives de 30 ans et plus.

### Public cible: les débutants

Rejointe en cours de route par d'autres partenaires, dont la Fondation suisse pour la santé en 99, la campagne continue sur sa lancée en proposant une multitude de cours pour débutants conçus comme des rencontres d'initiation aux activités les plus variées. Les séances s'articulent autour de plusieurs axes: endurance avec contrôle du pouls, souplesse articulaire, renforcement musculaire, relaxation et les aspects théoriques inhérents à la santé. Ils visent avant tout à donner ou redonner goût aux personnes peu ou pas du tout actives de chausser les baskets pour se redynamiser dans un cadre naturel.

### Travailler sur le long terme

Le développement de la campagne est impressionnant: en 1997, 350 cours ont touché près de 4000 personnes auparavant inactives. Désireux d'établir un véritable réseau de compétences, «Allez-Hop» propose en outre la première formation nationale homogène en sport, mouvement et santé. Les connaissances ainsi

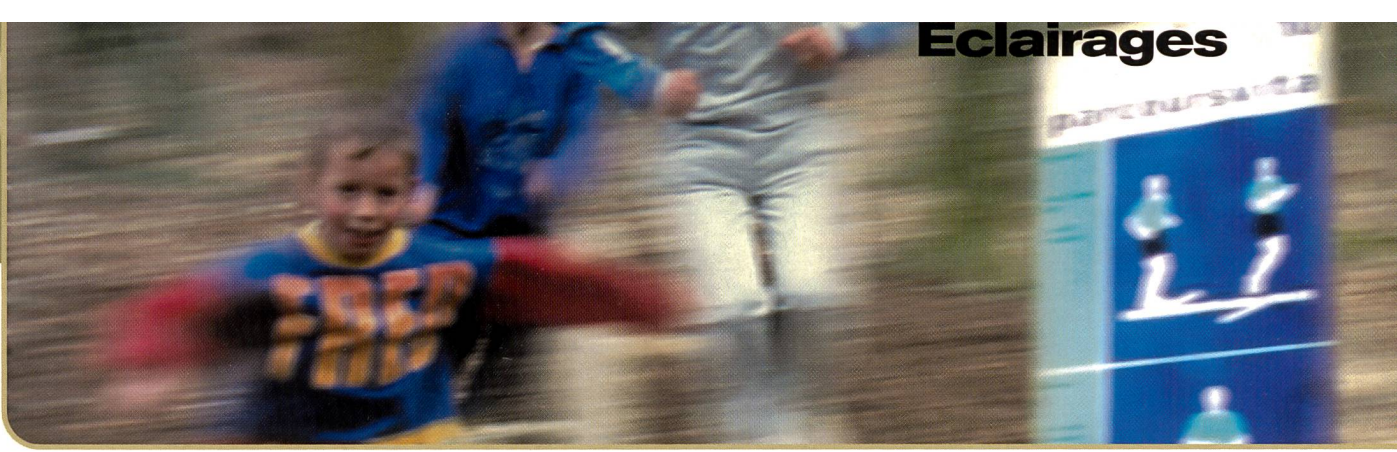
acquises dans le cadre d'un programme étoffé permettent aux moniteurs et monitrices de contribuer activement à l'amélioration de la santé en Suisse. Ainsi 1500 moniteurs formés exclusivement pour les cours «Allez-Hop» dispensent aujourd'hui des séances de walking, d'activités aquatiques, de tennis ou de sports en salle. 40000 personnes inactives auparavant se retrouvent dans l'un des 4000 cours proposés aux quatre coins de la Suisse.

### Visite d'une rencontre walking à Dorigny

Tous les lundis matin, qu'il pleuve ou qu'il vente, Béatrice Pfister, monitrice diplômée walking et physiothérapeute, accompagne la vingtaine de participants pour une balade active sur les rives du Léman ou dans la forêt avoisinante. Des femmes de 35 à 55 ans forment le noyau de ce petit groupe d'entraînement. Une séance commence toujours par un échauffement où l'on répète des mouvements déjà appris; la séance de walking traditionnel ou de nordic walking (discipline venant de Finlande qui associe l'usage actif des bâtons) constitue le plat de résistance de la matinée qui se conclut par un retour au calme et quelques minutes de stretching. L'assiduité des participants, qui se vérifie dans d'autres séances de ce genre, est la preuve que cette activité correspond à une catégorie de gens auparavant inactive.

### En savoir plus...

Questions ou informations sont possibles par téléphone au 031/359 71 11, ou par e-mail: [allezhop@swiss-sport.ch](mailto:allezhop@swiss-sport.ch)  
Site Internet: [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)



# ne pas bouger!

## Feel Your Power –

«Nous vous lançons un défi!»

**A**vec sa campagne lancée en mars 2000, la Fondation 19 (Fondation pour la promotion de la santé), vise à faire passer des bonnes intentions – louables certes, mais peu efficaces – à l'action proprement dite.

### Public cible: les inactifs par manque d'initiative

Le docteur D. Moniack, avec ses messages provocants, se plaît à prendre le contre-pied de tous les principes qui devraient régir une vie saine et active. Une manière originale de nous mettre face à nos propres habitudes de sédentaires. Les thèmes centraux de la campagne sont l'activité physique, l'alimentation et la détente. Conseils et offres de mouvements foisonnent et se renouvellent selon les saisons. Ci-après, clin d'œil à une sortie originale.

### Journées forestières pour les familles

La forêt est le terrain de jeux, d'aventure et de détente par excellence. Ces balades accompagnées de spécialistes débutent par le voyage jusqu'à la forêt au moyen des transports publics; sur place, découverte de la forêt pour les petits et les grands à travers l'exploration, la récolte et la reconnaissance de la faune et de la flore. Un pique-nique et une spécialité de la forêt sur un feu de bois rechargent les batteries pour un après-midi de jeux et de détente.

### En savoir plus...

Fondation suisse pour la promotion de la santé, av. de la gare 52, 1001 Lausanne. Tél. 021/345 15 15, e-mail: info@feelyourpower.ch  
Site Internet: www.feelyourpower.ch

## Vita-Parcours – Une recette qui marche

**V**éritable institution, le fameux Parcours-Vita fait partie de notre paysage depuis de nombreuses années. Qui n'a pas foulé un jour, au pas de course ou en famille, une des 500 installations qui jalonnent le pays?

### Public cible: les familles, les aînés et les stressés!

Endroit convivial par excellence, le Parcours-Vita permet à chacun de fixer ses objectifs: les panneaux explicatifs remis au goût du jour depuis 1998 fournissent des renseignements utiles par rapport au système cardio-vasculaire et au métabolisme énergétique. Les exercices ont également subi un lifting bénéfique et offrent un large éventail de mouvements qui sollicitent les principaux groupes musculaires. Situés loin du bruit de la civilisation,

les Parcours-Vita voient affluer à la fermeture des bureaux de nombreux adeptes en quête d'un moment de détente, libérateur des tensions journalières, tandis que le matin accueille plutôt les aînés ou les mères de familles qui y trouvent sécurité et tranquillité.

Tous les Parcours-Vita sont répertoriés et décrits sur le site Internet. Où que vous soyez en Suisse, vous ne serez jamais éloigné de l'un d'entre eux...

### En savoir plus...

Fondation Parcours-Vita, Josef Bächler, case postale 92, 1723 Marly. Tél. 026/430 06 07, e-mail: info@vitaparcours.ch  
Site Internet: www.vitaparcours.ch



## XunderwäX – Santé et environnement sous le même chapeau

**L**a campagne XunderwäX s'inscrit dans le cadre du plan d'action environnement et santé de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). La ville de Thoune a endossé à ce sujet un rôle de précurseur: plus de 40 organes liés à la santé comme l'hôpital de Thoune ou encore des médecins et des thérapeutes de la région, se sont impliqués dans cette action à visages multiples.

L'objectif était de rendre consciente la population de la relation qui existe entre mouvement et santé, de l'inciter à vivre un quotidien actif et de contribuer ainsi à un développement harmonieux et durable de la ville.

### Le quotidien en mouvement

La cellule environnement de la ville de Thoune et le bureau thunmobil ont développé, avec les partenaires santé et environnement, un plan d'accès qui permette à la population d'atteindre à vélo ou à pied tous les points stratégiques de manière rapide et sûre, en combinaison avec les transports publics. Les pistes cyclables, les parcs à vélos de même que les arrêts de bus sont indiqués de manière claire. Une grande partie des offres concerne le centre-ville où un allègement de la circulation était particulièrement souhaité. L'attractivité de la ville s'en retrouve ainsi décuplée pour les visiteurs.

### Journée promotionnelle

Cette campagne a été lancée au mois de juin à Thoune par une grande journée de promotion. De nombreuses démonstrations et offres de mouvement ont permis à la population de vivre activement leur journée et de profiter des nombreux conseils-santé distillés par les différents partenaires. Le thème du vélo avait la part belle avec plusieurs stands d'information et autres possibilités de tests. Divers exposés et débats tenus au café-forum par des représentants de la politique et de la santé ont ouvert la voie à des réflexions communes. Des concours et offres d'activité pour les jeunes enfin ont complété ce programme très varié. Pourquoi ne pas tenter une expérience semblable dans sa propre ville?

---

### En savoir plus...

Umweltfachstelle der Stadt Thun.  
Tél. 033/225 84 75, Fax 033/225 83 34, e-mail: [umwelt@thun.ch](mailto:umwelt@thun.ch),  
site Internet: [ww.thun.ch/umwelt](http://ww.thun.ch/umwelt)

## La Suisse-à-vélo – 3300 kilomètres de bonheur

**C**réée en 1995, la Fondation «La Suisse-à-vélo» s'est fixé comme but de doter notre pays d'un itinéraire cyclable balisé répondant aux normes de sécurité les plus strictes. En 1998, les objectifs se sont orientés en direction d'offres durables en matière de loisirs et de tourisme dans le secteur «Human Powered Mobility», en combinaison avec les transports publics.

### Public cible: curieux en quête de dépaysement

Neuf routes nationales d'une longueur totale de 3300 kilomètres relient aujourd'hui toutes les régions de la Suisse. Ces itinéraires de difficultés variables traversent des paysages idylliques et sont signalés de manière uniforme, facilement reconnaissable. La route 9, la route des Lacs, emmène les cyclistes du Lac de Constance au Lac Léman, en passant par ceux de Walensee, de Zurich, de Sihl, d'Aegeri, de Zoug, des Quatre-Cantons, d'Alpnach, du Wichelsee, de Sarnen, de Lungern, de Brienz, de Thoune, du Vernex et celui de la Gruyère!

### Des degrés de difficultés modulables

Même si certains cols ne sont pas à la portée de tout le monde, la solution du train est toujours possible et ne devrait pas retenir les moins téméraires. Chaque année, de nombreuses familles se lancent dans cette aventure qui allie sport, découverte et culture. La Fondation a reçu fin janvier, des mains de Moritz Leuenberger, la distinction pour un projet qualifié d'exemplaire dans le domaine de la mobilité respectueuse de l'environnement.

---

### En savoir plus...

Site Internet: [www.veloland.ch](http://www.veloland.ch)



## Gsünder Basel – tout une ville en mouvement

Cette association qui regroupe de nombreux partenaires liés aux domaines de la santé (service communal de la santé, hôpitaux, associations pharmaceutiques, etc.) vise à promouvoir la santé des habitants de la région bâloise.

### Quand une région entière se mobilise

Différentes actions sont menées en réseau: elles touchent à la nutrition, au sport, à la prévention du tabagisme notamment, tous les facteurs qui influencent positivement le bien-être physique et mental. L'idée est de créer un environnement propice au développement de la santé en général et de générer des synergies au niveau des différentes institutions qui s'y engagent. Présidée par le médecin Cornelia Conzelmann depuis 99, l'association Gsünder Basel offre de nombreux cours dirigés par des moniteurs possédant pour la plupart la reconnaissance «Qualitop», avantage non négligeable puisqu'elle permet aux participants de se faire défrayer en partie par leur caisse maladie.

### Des offres en accord avec l'environnement

Au menu de cette année on trouve des cours de cuisine santé, du jogging aquatique, des cours de natation, de walking, de gymnastique en musique. Une semaine «découverte» sur le thème du mouvement élargit une offre déjà très étoffée. Plusieurs

actions sont par ailleurs reconduites: «l'action parasol» qui met librement à disposition dans les différentes piscines et lieux de baignades ces protections; «sport sans tabac», une campagne à visage sportif sensibilise les jeunes aux dangers de la cigarette; «Kommt Zeit, kommt Rat», l'agenda santé qui distille chaque jour son lot de petits conseils malins. Pas étonnant que Gsünder Basel ait remporté l'an dernier le prix Adolf Ogi pour le meilleur projet visant à la promotion de la santé et du mouvement!

### En savoir plus...

Reinhold Merkle, Verein Gsünder Basel, Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Steinengraben 49, 4051 Bâle.  
Tél. 061/267 65 03, fax 061/267 61 90, e-mail: reinhold.merkle@unibas.ch, Site Internet: www.gsuenderbasel.ch

### En savoir plus dans l'internet

Le site du réseau santé et activité physique suisse [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) constitue la source de référence pour tous les projets qui visent à promouvoir la santé. On y retrouve notamment le projet LaOla, consacré à la prévention dans les clubs sportifs, présenté dans le N°3/2001 de «mobile» et bien d'autres susceptibles de réveiller le tiers des Suisses considérés encore à ce jour comme inactifs!