

Le mouvement, c'est la vie



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



migesplus



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Bundesamt für Gesundheit BAG

Impressum

Edition / Copyright	Office fédéral du sport OFSPO, Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM et Croix-Rouge suisse CRS
Auteurs	Jenny Pieth, Katja Navarra, Matthias Grabherr
Accompagnement spécialisé	Anton Lehmann, Brigit Zuppinger, Osman Besic
Traduction	Valérie Vittoz
Graphisme	Urs Alscher, alscher text & design
Photos	Hansueli Trachsel, Jenny Pieth, Danilo Neve, Matthias Grabherr
Illustrations	Leo Kühne
6 ^e édition	2019

Soutien technique et financier: migesplus

Partenaires: Office fédéral de la santé publique, Réseau santé et activité physique suisse
hepa.ch

Cette brochure a obtenu un soutien dans le cadre de la stratégie de la Confédération
«Migration et santé 2002–2007».

Contact et informations: Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM, 058 467 62 26
et Croix-Rouge suisse CRS, 058 400 45 24.

Commande Internet: www.migesplus.ch

Remis par:

Motivations

«Bouger, pour moi, c'est un besoin, comme manger, respirer, aimer! Sans mouvement, pas de vie!»

Xhevat Hasani

Tout le monde sait que le mouvement fait partie de la vie. Mais la motivation à bouger varie fort d'une personne à l'autre, tout comme les raisons de le faire: loisirs en famille ou entre amis, soif de rencontres, envie de plein air, besoin de décompresser, recherche d'un équilibre quotidien entre corps et esprit, plaisir de l'effort physique, volonté d'améliorer sa santé... A chaque situation, chaque âge, chaque condition



physique correspond toute une série de possibilités. Loin de se réduire à faire du sport, bouger englobe tous les mouvements et les gestes quotidiens, les travaux physiques, les jeux avec les enfants, l'utilisation des escaliers, ...

Le choix dépend de votre personnalité, de vos intérêts, de vos expériences, de votre motivation, mais aussi des éventuels obstacles.

Imaginez que vous pouvez faire ce que vous voulez...



Principes de base

«Bouger, pour moi, c'est gai, c'est joyeux, c'est une manière d'apprendre et d'aller de l'avant!»

Madeleine Schmutz

Le mouvement doit être synonyme de plaisir et de joie.

Si vous voulez intégrer le mouvement à votre quotidien, le plaisir doit être au premier plan, quel que soit votre choix.

Bouger, ça peut être faire du sport, mais aussi simplement s'activer au quotidien.

Multipliez, jour après jour, les moments d'activité de durée plus ou moins longue.

Commencez tranquillement en vous fixant des objectifs réalistes.

Les premiers succès vous aident à continuer, vous motivent à bouger régulièrement.

Pensez à votre sécurité!

Les possibilités de bouger avec un risque minime d'accident sont nombreuses. Bien sûr, certaines activités, comme le vélo en ville, ne sont pas sans risque. Mais ce n'est pas une raison pour y renoncer! Il suffit d'assimiler la technique nécessaire, ainsi que certaines règles et mesures de prudence, pour les pratiquer.



Guide

Choisissez parmi les possibilités une activité à laquelle vous prenez du plaisir. Votre sœur ou votre voisin ferait certainement un autre choix, mais là n'est pas la question! Aucun mouvement n'est meilleur qu'un autre. Par contre, certains vous conviennent mieux que d'autres.

Le guide suivant a été conçu pour vous donner des idées:

- Activités au quotidien: p. 6
pour vous et votre famille
- Contacts sociaux p. 8
- Rencontres p. 10
- Nature p. 12
- Evasion: activité et détente p. 14
- Effort physique p. 16
- Santé: un petit coup de pouce p. 18
- Poids p. 20
- Sport et grossesse p. 22
- Comment commencer? p. 24



Activités au quotidien

L'activité physique n'est pas réservée aux terrains de foot ni aux halles de gym. Au contraire, le quotidien est propice au mouvement: il suffit de prendre son vélo pour aller au travail ou de faire le ménage chez soi! Pensez à vous activer en famille! Car vos enfants ont besoin d'encore plus de mouvement que vous: une heure par jour au moins. Non seulement les enfants ont du plaisir à bouger, mais ils prennent ainsi de bonnes habitudes. Leurs activités physiques ne doivent pas se limiter au sport avec des camarades (dans un club ou autre) mais doivent être quotidiennes. Selon leur âge, ils peuvent par exemple aller à l'école à pied ou à vélo.

Pour vous...

Bouger au quotidien

Intégrez consciemment le mouvement à votre quotidien. Marchez le plus possible, allez au travail ou faire vos courses à pied. Suivez vos enfants dans leurs envies de découvertes et d'activités. Profitez des changements de saison pour organiser de nouvelles activités: sortie au parc ou à la place de jeu, randonnée ou simple promenade, natation, création d'un bonhomme de

neige ou gym à la maison. Toutes ces possibilités sont réalisables avec vos enfants et d'autres familles.

Se déplacer à vélo

Utilisez votre vélo comme moyen de transport pour aller au travail ou faire des courses. Si vous ne savez pas faire du vélo ou si vous manquez d'assurance en plein trafic, suivez un cours (organisé par exemple par le club «Pro Vélo») ou demandez à quelqu'un de vous initier. Vous pouvez acheter des vélos bon marché lors des bourses aux vélos organisées notamment par le club «Pro Vélo». Informez-vous auprès de la section locale du club ou sur son site internet www.pro-velo.ch.

Si vous prévoyez un trajet plus long, les innombrables itinéraires balisés par «La Suisse à vélo» sont à vous! Les pistes cyclables sont signalées par des écriteaux rouges. Il vous suffit de suivre l'un de ces écriteaux dans votre région. Vous trouverez tous les itinéraires sur SuisseMobile: www.suissemobile.ch



...et votre famille

«Pendant toute mon enfance, faire du sport, cela voulait dire être dehors, avec mes parents ou avec différents clubs.»

Suzan Bellisan

Gym parent-enfant

Même les tout-petits ont besoin de beaucoup bouger. Aménagez votre environnement de manière propice au mouvement, en permettant aux petits un maximum de découvertes.

Autre possibilité: la gym mère-enfant ou père-enfant. La plupart des clubs de gym organisent un cours de gym parent-enfant. Renseignez-vous auprès des centres de puériculture de votre commune.

Après-midi de jeu

Organisez une excursion avec vos proches, amis ou parents! Outre un pique-nique, pensez à prendre quelques jeux! Parcs, plages ou forêts permettent souvent de jouer facilement à la corde à sauter, au frisbee, à cache-cache, à chat perché, au football, au volley, au badminton ou à la pétanque.

La saison chaude n'est pas la seule propice aux activités de plein air. En hiver aussi, on peut sortir, faire de la luge, du ski, un bonhomme de neige, une bataille de boules de neige... Prévoyez suffisamment de temps pour une telle excursion – au moins un après-midi, mieux encore une journée complète.



Contacts sociaux

«Le sport en groupe est synonyme de plaisir, de liberté et de vie. Quand on marche en compagnie, on s’amuse, on rit, on discute... c’est motivant.»

Monica Kammermann-Rodriguez

Les possibilités de s’activer en groupe sont légion. Excursions en forêt ou dans un parc, rencontres sur une place de jeux, matchs de foot, animations musicales, soirées ou après-midis dansants entre amis et connaissances sont autant d’occasions de passer du bon temps ensemble tout en bougeant. On peut se motiver mutuellement pour le faire régulièrement.

Propositions

Running ou walking en groupe

Fixez un lieu et une date de rencontre entre amis ou connaissances et allez marcher ou courir ensemble au moins une fois par semaine, sur un parcours Vita, une piste de course, un terrain de sport à proximité de chez vous. Commencez tranquillement: entre 10 et 20 minutes suffisent au début. Maintenez un rythme qui vous laisse assez de souffle pour discuter et rire sans problème. Les itinéraires de running et de walking sont souvent entretenus par les communes. En connaissez-vous un dans les environs? Sinon, n’hésitez pas à vous informer auprès





de l'administration communale ou du service local des sports. Il existe aussi des parcours balisés pour le running et le walking connus sous le nom de «Helsana Trails». Vous pourrez trouver le plus proche de chez vous sur le site internet de la Fédération suisse d'athlétisme, à la rubrique «Running & Walking»: www.swiss-athletics.ch. Mais vous pouvez aussi rejoindre un groupe déjà constitué. Demandez une liste au service local des sports ou cherchez des informations sur le site internet de la Fédération suisse d'athlétisme, à la rubrique «Running & Walking».

Jeux d'équipe

Les jeux d'équipe, comme le volley, le basket, le hand-ball, le foot ou le cricket, sont relativement simples à organiser. Il n'est pas trop compliqué de mettre sur pied une équipe pour jouer régulièrement et il ne faut pas forcément disposer d'une salle. Il suffit de constituer un groupe d'amis ou de connaissances et d'utiliser les terrains en accès libre dans certains parcs, places de jeu ou lieux de détente. Fixez un jour et une heure de rencontre régulière. Discutez avant de l'intérêt et des possibilités de chacun à participer régulièrement, et organisez-vous pour le matériel.

Rencontres

«Bouger, c'est du plaisir, du rythme, du partage, ça veut dire aller à la rencontre des autres.»

Luigi Fossati

Le mouvement favorise les rencontres – ce n'est plus ni la langue qu'on parle ni l'origine qui comptent, mais l'activité pratiquée. Le mouvement et le sport sont des occasions de nouer des liens, voire des amitiés, avec de nouvelles personnes.

Proposition

Mouvement et sport dans un club

Toutes les communes de Suisse comptent diverses sociétés sportives offrant des possibilités pour tous les groupes d'âge. Lors des entraînements, mais aussi des réunions organisées par les clubs, on se familiarise non seulement avec un nouveau sport, mais on apprend aussi à connaître de nouvelles personnes. Les cotisations annuelles coûtent entre 50 et 200 francs suisses par an. Mais, dans la plupart des clubs, il est possible de s'entraîner d'abord gratuitement et sans engagement pour se faire une idée du sport et voir si on trouve un groupe et un





animateur ou une animatrice qui nous conviennent. Le plus simple est d'accompagner quelqu'un qui fait déjà partie du club, prêt à vous expliquer comment ça fonctionne.

De nombreuses communes proposent un calendrier des manifestations, ou des brochures indiquant toute l'offre à disposition. Vous pouvez vous informer à tout moment auprès de l'administration communale ou du service des sports sur les clubs, les heures d'entraînement et les frais.

Cours

On peut aussi tester un sport dans le cadre d'un cours. Les possibilités sont nombreuses: clubs locaux, rencontres de quartier, école-club Migros, université populaire, etc. En principe, la leçon coûte entre 10 et 20 francs et un cours compte entre 10 et 20 leçons. Vous trouverez de plus amples informations sur internet: écoles-clubs Migros sur www.ecoleclub.ch, universités populaires sur www.up-vhs.ch.

Pro Senectute propose sur www.pro-senectute.ch des cours destinés aux seniors.

Danse et musique

En dansant et en chantant, on bouge aussi. Il suffit d'organiser une fête entre amis et connaissances avec de la musique et de la danse ou de participer par exemple à une association de quartier ou culturelle proposant danse et musique près de chez vous.

Nature

«Le mouvement et le sport sont une manière de vivre et d'aimer la nature.»

Biljana Veron

Les activités en plein air ne sont pas seulement bonnes pour le corps mais aussi pour la tête en offrant récréation et détente, loin du stress et des tensions quotidiennes. Seul ou en famille, une promenade à travers champs ou forêt ne coûte rien et fait du bien. Ni le temps ni la saison ne doivent vous arrêter. Habillez-vous chaudement pour supporter froid, vent ou neige, protégez-vous de la pluie, et vivez en direct les humeurs de la nature!

Propositions

Parcours Vita

Le parcours Vita est une possibilité gratuite pour courir ou marcher (voir pp. 8 et 20) tout en faisant des exercices de gymnastique et de force. Souvent en forêt, les parcours Vita sont bien balisés. A intervalles réguliers, vous pouvez vous arrêter à différents postes munis de panneaux explicatifs clairs.

Cherchez les écriteaux bleus indiquant les parcours Vita des environs. Posez la question à la commune ou au service des sports ou informez-vous sur internet sur www.vitaparcours.ch. Sur ce site, il est aussi possible de télécharger les exercices pour les faire à la maison.

Randonnée

La randonnée est un excellent moyen de s'activer en plein air, tout en discutant avec des amis ou des connaissances et en admirant le paysage. Elle vous permet de découvrir de nouvelles régions, et ce en toute saison: les randonnées dans la neige sont ainsi une expérience inoubliable! L'important est de bien rester sur les chemins balisés.

La Suisse dispose d'un gigantesque réseau de chemins plus ou moins longs de randonnée et de prome-



nade. A chacun le sien, en fonction de son âge et de son expérience! Chaque carrefour est pourvu en panneaux indiquant durée et direction. Et en chemin, des marques jaunes ou de nouveaux panneaux indiquent la direction à suivre. Pratiquement chaque commune de Suisse permet de se lancer à l'aventure. La plupart des gares proposent de grands panneaux avec toutes les possibilités.

Choisissez votre propre chemin à l'aide de cartes ou de livres de randonnées, que vous pouvez acheter mais aussi emprunter à la bibliothèque. Pensez à regarder la durée et le degré de difficulté. Vous pouvez aussi trouver des informations sur les sentiers de randonnée auprès des offices de tourisme ou sur www.myswitzerland.com ou sur www.tourenguide.ch.



Evasion: activité et détente

«Pour moi bouger c'est me détendre. Le mouvement est un bon moyen de se désencrasser...»

Ekrem Beglerbegovic

Comme le quotidien est parfois lourd pour le corps comme l'esprit, les activités de détente sont d'autant plus importantes. Le mouvement n'implique pas forcément des efforts, des tensions et de la force. Jardiner, faire de la musique, des exercices de respiration ou de yoga sont autant de bons moyens de mobiliser son corps tout en récupérant. Ce type d'activités permet de retrouver son calme, de se dé-

tendre et ainsi de régénérer son corps et son esprit. Accordez-vous plusieurs petites pauses dans la journée pour reprendre contact avec votre corps et vous détendre activement.

Propositions

Respiration

Attention à votre respiration: est-elle rapide ou plutôt lente? Plutôt thoracique ou abdominale? Plutôt superficielle ou en profondeur? Plutôt forcée ou tranquille? Etendez-vous confortablement sur un lit, un canapé ou sur le





sol, fermez les yeux et essayez d'enchaîner quelques respirations complètes: inspirez en commençant le ventre et en montant jusqu'à la poitrine, puis expirez lentement. Faites-le en toute conscience, en vous concentrant sur votre respiration pour bien vous calmer et vous détendre.

«Quand je travaille longtemps à l'ordinateur, je dois impérativement sortir à midi. J'ai vraiment besoin de bouger!»

Alicia Gamboa

Ne pas solliciter assez son corps au quotidien peut aussi générer une surcharge. Pensez à vous détendre en compensant le manque d'activité par des stimulations régulières.

Propositions

Pauses actives

Aménagez plusieurs pauses actives dans votre journée. Mettez-vous debout, détendez votre corps et faites quelques pas. Profitez de votre pause de midi ou d'une heure de liberté en fin de journée pour sortir, marcher d'un bon pas dans le quartier.

Toutes les propositions des autres chapitres de cette brochure conviennent aussi pour vous activer.

Effort physique

«Faire du sport, c'est bouger de manière consciente dans le but de se renforcer corporellement et mentalement.»

Xhevat Hasani

Bouger ou faire du sport peut aussi signifier: se fixer un but sportif, se mesurer à autrui, fournir un effort physique. Plus l'activité est intense, plus vous sentez votre corps et apprenez à connaître vos propres limites. La compétition renforce généralement l'intensité car se mesurer aux autres réveille souvent l'orgueil.

Il est important de bien se préparer à l'activité physique avant de s'entraîner de manière spécifique. Ensuite, la phase de récupération après le sport est tout aussi importante que l'échauffement. Evitez de prendre froid en enfilant quelque chose de chaud et faites du stretching pour détendre les muscles sollicités.

Propositions

Courses

Une course permet de comparer votre propre prestation avec celle des autres concurrents et d'appréhender vos propres limites. C'est une forme de compétition assez avantageuse, qui nécessite un entraînement ciblé mais peu de préparatifs et d'équipement. L'agenda annuel des courses, mises sur pied par les communes ou des organisateurs privés, est bien rempli. Adressez-vous au service des sports de votre commune pour connaître les manifestations locales ou renseignez-vous sur www.swiss-athletics.ch.

Boxe, sports de combat

La boxe comme d'autres sports de combat associent les performances à un aspect plus méditatif. Ils se pratiquent surtout dans des écoles ou des clubs spécialisés. Pour trouver une offre qui vous convient, vous pouvez procéder comme pour les clubs sportifs (voir p. 10). Ces écoles ou clubs spécialisés chargent des frais d'affiliation un peu plus élevés en général puisque, contrairement aux sociétés sportives, ils ne sont pas organisés sur une base bénévole.



Santé: un petit coup de pouce

«Le mouvement est un plus pour ma santé physique et morale. Si je m'active, je suis de meilleure humeur, j'ai une meilleure relation aux autres.»

Alicia Gamboa

Bouger régulièrement améliore durablement la santé. Le risque de maladies cardio-vasculaires (infarctus du myocarde, apoplexie, etc.), de diabète, de maux de dos, de cancers, de surcharge pondérale, mais aussi problèmes psychiques du type dépression légère, peut être atténué par une activité physique régulière. Le mouvement permet de rester en forme et indépendant jusqu'à un âge avancé et de récupérer – après un accident ou une maladie – en renforçant le corps affaibli par manière ciblée. Une activité physique régulière aide aussi à changer d'habitudes, si on veut perdre du poids par exemple ou arrêter de fumer.

Pratiquer toutes les activités physiques régulièrement sont bonnes pour la santé. Toutes les propositions de cette brochure – de la compétition sportive aux petits moments d'activité quotidienne – sont un plus sur le plan de la santé à long terme.

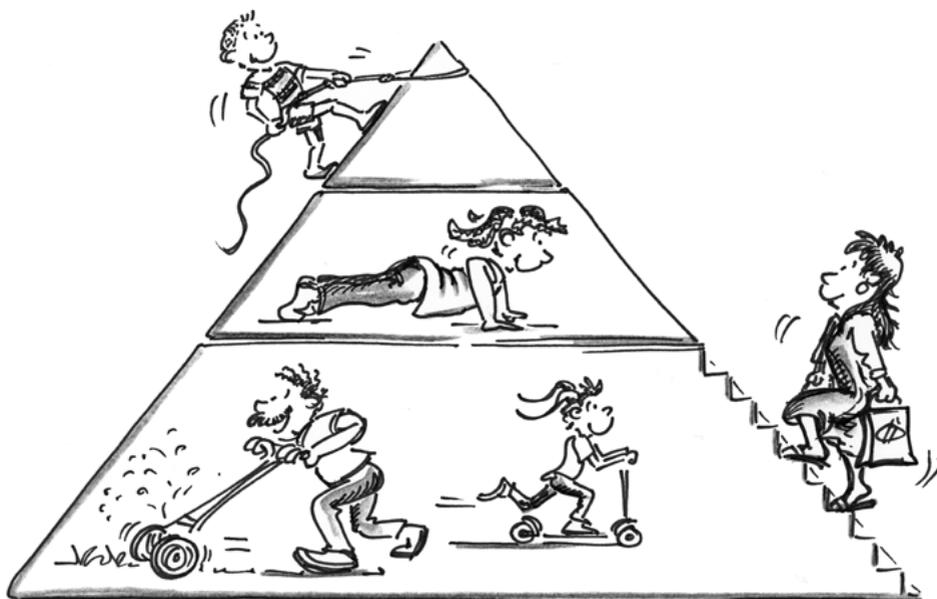
Recommandation

En principe, chaque pas entrepris dans la vie pour bouger plus est bon pour votre santé. L'activité physique peut revêtir de multiples formes. Observez pour cela la pyramide du mouvement. Si vous vous situez au premier palier, en pratiquant des activités physiques du quotidien – comme tondre le gazon, faire le ménage, monter les escaliers ou marcher – il vous est recommandé de bouger au moins 2½ heures par semaines. Si vous pratiquez des activités physiques plus intenses, comme du sport, la moitié du temps vous suffit déjà (1 ¼ heure par semaine) pour remplir les recommandations du premier palier. Si vous vous situez au deuxième palier en entraînant régulièrement votre force et votre endurance, vous

faites encore plus pour votre santé et votre bien-être. Les activités physiques peuvent se pratiquer en bloc ou être réparties en unités plus courtes, de 10 minutes au moins. Toutes les activités sportives du troisième palier apportent des bénéfices supplémentaires pour la santé.

Remarque

L'activité physique et le sport ne sont bons pour la santé que s'ils sont pratiqués dans le respect des limites personnelles. Il vaut mieux se faire conseiller (médecin de famille, physiothérapeute, etc.) en cas de problème physique ou de souci concernant votre santé en général.



Poids

«J'ai besoin de bouger. Je le fais pour moi, parce que ça me met de bonne humeur et ça m'évite de prendre trop de poids.»

Alicia Gamboa

Pour perdre du poids, il faut en général réfléchir à son propre style de vie, et surtout à ses habitudes alimentaires, et éventuellement en changer. Vous perdrez vos kilos en trop en mangeant sainement et modérément. Sport et mouvement aident à stabiliser le poids corporel, voire à le réduire. Même si vous n'arrivez pas à perdre des kilos en bougeant, vous y trouverez à coup sûr votre compte en matière de santé et de bien-être.

Propositions

Modification des habitudes alimentaires

Consultez un spécialiste ou un service de nutrition ou une brochure sur l'alimentation saine. La ligue contre le cancer a notamment édité une brochure en plusieurs langues sur le thème de l'alimentation. Parlez-en avec votre médecin ou informez-vous sur le site www.migesplus.ch.

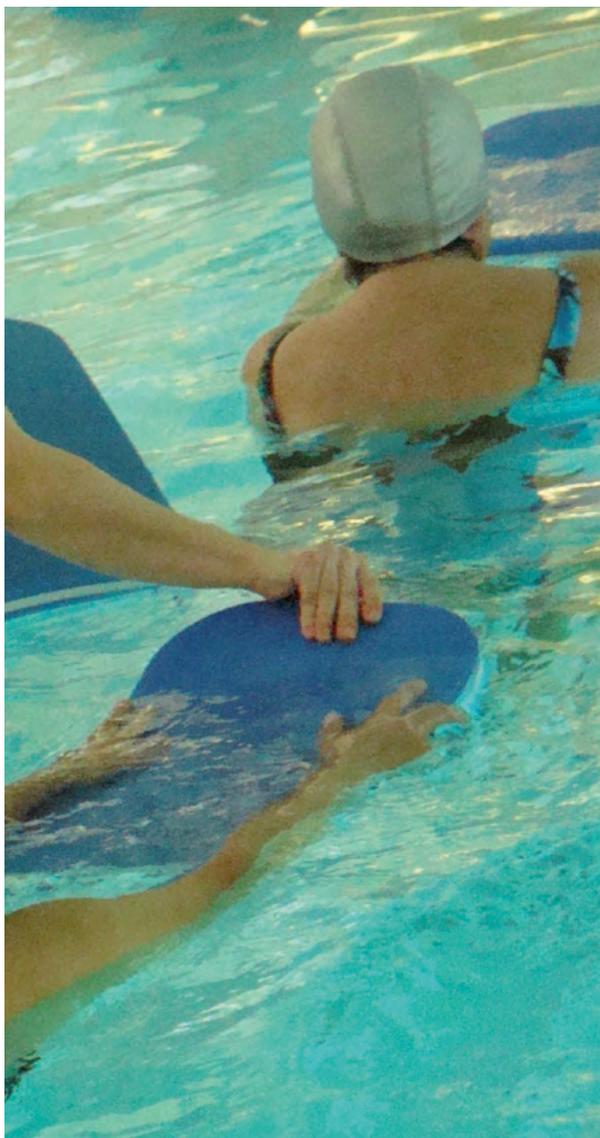
Activités régulières

Toute activité physique régulière aide à perdre du poids en augmentant les dépenses énergétiques. Même un mouvement régulier de faible intensité comme **le walking** (voir p. 8), **la randonnée** (voir p. 12) ou **la nage** sont adaptées pour brûler de la graisse si elles sont exercées suffisamment longtemps. Veillez à ne pas adopter un rythme trop rapide pour pouvoir maintenir l'activité sur une durée assez longue. L'idéal est de se regrouper avec d'autres personnes qui suivent le même objectif pour se motiver mutuellement. En cas de surcharge pon-

dérale importante, il est conseillé de consulter un médecin.

Natation pour les femmes et les jeunes filles

Il existe en Suisse plusieurs piscines de plein air qui sont uniquement destinées aux femmes ou qui possèdent un espace qui leur est réservé. Un grand nombre de piscines couvertes proposent également des cours de natation publics uniquement réservés aux femmes et aux jeunes filles. Pour plus d'informations, consultez le site www.badi-info.ch/bainsfemmes ou contactez le service des sports de votre commune.



Sport et grossesse

Il est aussi important de faire du sport et de l'activité physique pendant la grossesse. Si celle-ci se déroule normalement, le mouvement est profitable à tous points de vue, pour le physique comme le moral, sans restriction jusqu'au 6e mois. Par contre, les sports de compétition et les sports impliquant des risques de chute ou exerçant une forte pression sur le ventre ne sont pas très recommandés. Durant les premières semaines de grossesse et à partir du 6e mois, il faut éviter les activités trop astreignantes physiquement. Après la naissance, il faut recommencer à bouger dès que possible, pour activer la circulation et renforcer les muscles, ligaments et tendons distendus par la grossesse. La gymnastique post-natale permet de remodeler et de tonifier le corps. Evitez toutefois, durant les premières semaines, les mouvements qui exercent une forte pression sur les muscles et les organes du ventre. En réalisant des exercices spécifiques pour la reconstruction du plancher pelvien, vous vous protégez de problèmes ultérieurs et renforcerez votre corps.

Attention

Faire du sport pendant la grossesse ne remplace pas la gymnastique pour femmes enceintes ni la préparation à la naissance, qui permet d'apprendre certaines techniques respiratoires et des exercices facilitant la naissance. Au moindre problème – vertiges, essoufflement, douleurs, crampes, saignements – arrêtez immédiatement de faire du sport et consultez votre médecin.

Propositions

Jusqu'au 6e mois

Jusqu'au 6e mois, vous pouvez pratiquer tout sport qui vous fait plaisir. Mais n'en faites pas trop, écoutez votre corps!

A partir du 6e mois

A partir du 6e mois, il faut choisir plutôt des activités de faible intensité qui ménagent les articulations comme la natation (voir p. 21), la randonnée (voir p. 12) ou le walking (voir p. 8). Il faut éviter tout sport comportant des risques de chute ou de coups (comme les sports de combat). En cas de doute, demandez conseil à votre gynécologue.

Après la naissance

Gymnastique post-natale

Vous pouvez commencer la gymnastique post-natale quelques jours à peine après la naissance. Il faut commencer par fortifier la musculature des jambes, du ventre et du plancher pelvien. Après quelques semaines, vous pouvez faire des exercices tous les jours et marcher le plus régulièrement possible.

Demandez à votre gynécologue de vous indiquer les exercices adéquats ou l'offre à disposition dans les environs.



Comment commencer?

«Avec un peu de courage, tout est possible!»

Monica Kammermann-Rodriguez

Vous avez choisi votre activité. L'étape suivante – pour vous y mettre à proprement parler – peut s'avérer plus difficile que prévu, selon le matériel à réunir, les frais à payer, le temps disponible à trouver, la confiance en soi ou la motivation à réunir... Autant d'obstacles que les propositions ci-dessous peuvent vous aider à franchir.

Propositions

Matériel

Quantité d'activités ne nécessitent aucun matériel. Réfléchissez à vos besoins. Quand on commence une activité en pleine nature, comme le walking, la course, la randonnée, il ne faut pas forcément acheter tout de suite des chaussures ou des habits spéciaux. Pour les premiers essais, des souliers confortables qui tiennent bien le pied suffisent tout à fait. Ce n'est que si vous vous mettez à courir ou à marcher régulièrement qu'il vaut la



peine d'acquérir des chaussures adéquates, voire des vêtements particuliers.

Demandez à vos amis et connaissances, ou aux membres du club, s'ils peuvent vous prêter du matériel. Demandez à votre commune ou à l'école de vos enfants les dates des prochaines bourses aux vélos ou des ventes d'articles de sport à bon prix pour acquérir du matériel de seconde main. Vous trouverez aussi des articles bon marché dans les magasins Caritas ou de la Croix-Rouge de votre région.

Frais

«Quand on a un petit budget, qu'on doit faire attention, un abonnement dans un club de fitness coûte trop cher.»

Zübeyde Demir

Il ne faut pas forcément dépenser beaucoup d'argent pour bouger régulièrement. Quantité d'activités se déroulent à l'extérieur, en pleine nature, sans la

moins cotisée d'entrée. Les abonnements de fitness sont souvent très chers, mais les adhésions aux sociétés sportives le sont nettement moins. Sans compter que, faute de moyens, vous pouvez obtenir des rabais auprès de certains clubs ou pour certains cours. Vous pouvez aussi prendre contact avec votre caisse-maladie pour connaître son éventuelle participation à un abonnement de fitness. En principe, une assurance complémentaire est nécessaire.

Temps

Bouger davantage au quotidien ne signifie pas forcément dégager une plage horaire à cet effet. Des unités de mouvement assez courtes peuvent être intégrées sans problème au quotidien. Mais parfois, il est aussi bon de consacrer du temps à une activité. Dressez votre programme hebdomadaire pour vous faciliter la tâche. Dessinez un plan indiquant les jours et les heures et insérez des moments actifs à votre quotidien. Essayez de faire régulièrement les activités prévues.



Essais

«L'important, souvent, c'est de commencer dans un cadre rassurant. Un environnement familier renforce la confiance en soi.»

Madeleine Schmutz

Quantité de personnes ne sont pas familières du sport et du mouvement, ni des lieux (société sportive, club, piscine couverte, etc.) dans lesquels ils se déroulent. Il faut parfois un peu de courage pour se lancer ! Mais ensuite, vous aurez la chance d'apprendre quelque chose de nouveau, de nouer des contacts, de tester des activités, de faire quelque chose pour votre bien-être, votre santé, votre corps. La plupart des clubs ou des sociétés ou des écoles proposent des leçons gratuites pour commencer (voir p. 10). Certaines associations ou organisations ou particuliers organisent depuis quelques années des cours spécifiques pour les migrants, par exemple de natation. Renseignez-vous auprès de votre commune.

«L'expérience est source de motivation!

Si je me sens bien après une activité, si je suis contente, je vais recommencer.»

Madeleine Schmutz

Motivation

C'est surtout au début qu'il faut se motiver pour bouger régulièrement. Ce ne sont pas les excuses ni les explications qui manquent pour ne pas y aller: on ne se sent pas bien... on n'a pas le temps... on n'a pas envie... Commencez donc en douceur sans

vous fixer des objectifs trop élevés. Vos premiers succès vont vous donner des ailes! Vous aurez le sentiment d'avoir dépassé vos limites, vous sentirez tout votre corps et vous en retirerez du plaisir.

Pour la plupart d'entre nous, il est plus facile de se motiver à plusieurs, en se donnant un rendez-vous fixe pour bouger ensemble. On se sent davantage obligé d'y aller – les autres vont remarquer notre absence – et on en tire plus de plaisir.

Commencez dès aujourd'hui – il n'y a pas de meilleur moment!



Offres et informations

Si vous êtes à la recherche d'une offre adaptée à vos besoins dans les environs, pensez à vous adresser à votre commune. Dans les administrations cantonales ou les centres de consultation, il y a souvent des tableaux d'affichage donnant de plus amples informations sur les associations, les clubs, les cours à disposition.

Voici aussi quelques adresses pour trouver une offre près de chez vous. Attention : cette liste est loin d'être exhaustive!

Près de chez vous

Ecole-club Migros

Vous découvrirez l'offre de cours et les coordonnées de l'école-club Migros la plus proche de chez vous sur www.ecole-club.ch ou dans l'annuaire.

Pro Senectute Suisse

Lavaterstr. 60
8027 Zurich

La fondation Pro Senectute propose plusieurs possibilités de mouvement pour les aînés. Pour plus d'informations, adressez-vous à la section Pro Senectute de votre région ou consultez le site www.pro-senectute.ch ou appelez le 044 283 89 89.

Association des universités populaires suisses AUPS

Hallerstrasse 58
3012 Berne

Les universités populaires proposent aussi des cours dans le domaine du mouvement, du sport et de la santé. Demandez l'offre pour votre région à l'université populaire la plus proche. Pour de plus amples informations, consultez le site www.up-vhs.ch ou appelez le 031 302 82 09.

Croix-Rouge suisse, migesplus

Werkstrasse 18
3084 Wabern

Les associations cantonales de la Croix-Rouge suisse proposent différents cours dans le domaine du mouvement et de la promotion de la santé. Demandez des informations auprès de la Croix-Rouge de votre région ou consultez le site www.redcross-edu.ch ou appelez le 058 400 45 24. La CRS met aussi à disposition sur la plate-forme migesplus du matériel d'information en plusieurs langues sur le thème de la santé et du mouvement. Pour plus d'informations: www.migesplus.ch

Sociétés sportives

feel-ok.ch

Feel-ok est une plateforme pour les jeunes qui propose, entre autres, une rubrique consacrée à l'activité physique, au sport et à l'alimentation, ainsi qu'une liste des sports possibles. Vous trouverez plus d'informations sur www.feel-ok.ch.

Services des sports

Le service des sports de votre commune ou de votre canton peut vous aider à trouver un club de sport situé près de chez vous. Vous trouverez le numéro de téléphone de ce service dans l'annuaire téléphonique ou sur Internet.

Possibilités de mouvement

Parcours Vita

Route de Chésalles 48
1723 Marly

Plus de 500 parcours Vita en Suisse vous permettent d'entraîner votre endurance, votre mobilité et votre force. Pour plus d'informations et pour trouver le parcours le plus proche, consultez le site www.vitaparcours.ch ou appelez le 026 430 06 06.

Pro Vélo Suisse

Bollwerk 35
3001 Berne

Pro Velo Suisse propose des cours de vélo pour différentes catégories d'âge ainsi que pour les migrants. L'association organise aussi des bourses aux vélos dans votre région. Pour plus d'informations, consultez le site www.pro-velo.ch ou appelez le 031 318 54 11.

Fondation SuisseMobile – la Suisse à vélo

Spitalgasse 34
3011 Berne

Suisse Mobile est le réseau pour la mobilité douce. Vous trouverez sur le site www.suissemobile.ch une foule d'idées pour des excursions à vélo, à VTT, à pied, en patins à roulettes, en canoë et des slowUp en Suisse, avec toutes les informations utiles et des cartes avec itinéraires balisés. L'application SuisseMobile vous renseigne à tout moment – y compris en chemin.

Fondation idéesport

Tannwaldstrasse 48,
4600 Olten
Tel.: 062 296 10 15

La fondation IdéeSport ouvre les salles de sport aux enfants et aux jeunes durant les week-ends. Ils peuvent ainsi, dans le cadre des programmes MidnightSports et OpenSunday, concevoir les offres ou y participer gratuitement et sans inscription préalable. Ces deux programmes sont proposés dans différents lieux en Suisse. Plus d'infos sous: www.ideesport.ch

Promotion Santé Suisse

Tannwaldstrasse 48,
4600 Olten
Tel.: 062 296 10 15

La fondation Promotion Santé Suisse a dressé une liste recensant tous les projets actuellement menés dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique chez les enfants et les jeunes. Ces projets comportent une multitude d'activités destinées à tous les groupes d'âge. Vous trouverez certainement votre bonheur parmi ses offres: promotionsante.ch
> Programmes d'action cantonaux > Alimentation et activité physique