



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**

# Moyens de communication

Travail en groupe Rencontre Hepa 8.9.2021

Dr Natascha Wyss  
Responsable de réseau hepa





## Site web

Sur ce site, les supports de communication sur les recommandations en matière d'activité physique peuvent être commandés ou téléchargés.

- [Recommandations en matière d'activité physique \(hepa.ch\)](https://hepa.ch/recommandations)
- [Documents de base \(hepa.ch\)](https://hepa.ch/documents)
- [Raccomandazioni di movimento \(hepa.ch\)](https://hepa.ch/raccomandazioni)

Dans le travail de groupe, nous discuterons les supports de communications existantes et répondons aux questions :

- A bien fonctionné: Il en faut plus
- Cela pourrait être optimisé
- Ce n'est plus nécessaire
- Quelles autres supports fonctionnent bien dans le travail de votre organisation?



# Leporellos (envoi d'environ 5600 par an)



	Adultes			Aînés			Enfants et adolescents			
	D	F	I	D	F	I	D	F	I	
2014	1607	330	395	697	45	40	1112	75	120	4421
2015	4579	877	163	4059	1008	116	2622	608	73	14105
2016	2611	805	0	951	610	0	1579	430	0	6986
2017	875	220	661	650	380	651	380	150	601	4568
2018	1935	615	20	797	265	20	646	215	0	4513
2019	1799	284	4	1279	279	4	434	204	4	4291
2020	100	25	0	460	25	0	100	25	0	735
2021, 1er semestre	325	10	0	75	10	0	275	0	0	695
	13831	3166	1243	8968	2622	831	7148	1707	798	40314



# Document de base (envoi d'environ 375 par an )

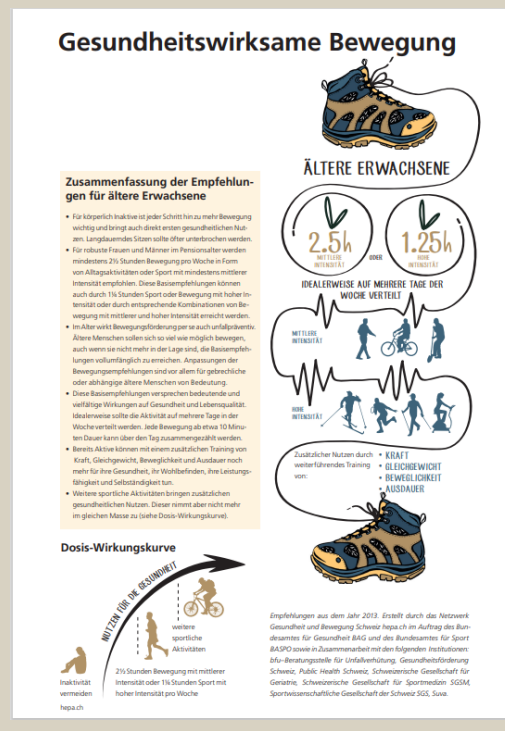
Langue	Expédition			Télécharge- ments 2020
	2019	2020	2021	
<a href="#">Allemand</a>	332	26		958
<a href="#">Français</a>	42	17		268
<a href="#">Italien</a>				57
<a href="#">Anglais</a>				24
<b>Total</b>	<b>374</b>	<b>43</b>		<b>1307</b>





# Affiche

Langue	Téléchargements 2020
<a href="#">Allemand</a>	734
<a href="#">Français</a>	191
<a href="#">Italien</a>	27
<a href="#">Anglais</a>	
Total	952





# Présentation

Langue	Téléchargements 2020
<a href="#">Allemand</a>	335
<a href="#">Français</a>	116
<b>Total</b>	<b>451</b>

1 von 52 🔍 — + 🔍 ↺ | 📄 Seitenansicht | 🔊 A Laut vorlesen | ⌵



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



hepa.ch



**Bewegung als Mittel**



**Gesundheit als Ziel**





«Gesundheit und Bewegung»

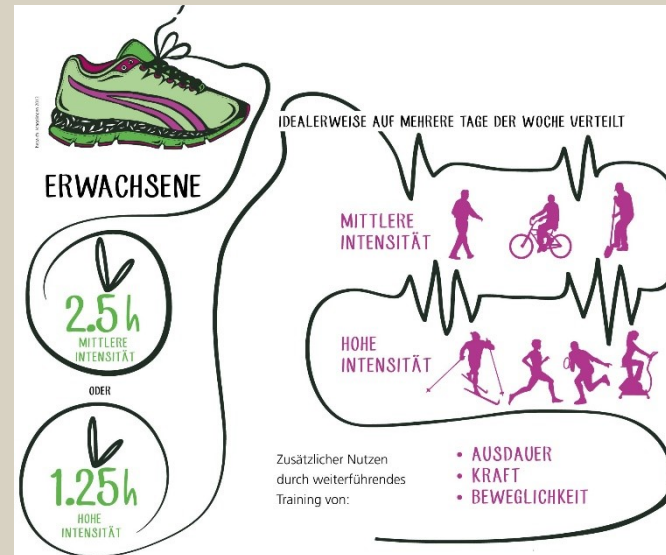
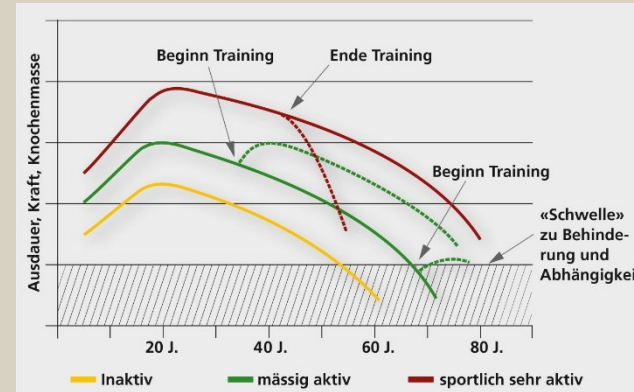






# Graphiques au format ZIP

Langue	Téléchargements 2020
<a href="#">Allemand</a>	218
<a href="#">Français</a>	66
<a href="#">Italien</a>	14
<b>Total</b>	<b>298</b>



Wirkungskurve





# Dépliants

Langue	Téléchargements 2020			
	Nourrissons	Enfants et jeunes	Adultes	Adultes âgés
Allemand	<a href="#">140</a>	<a href="#">231</a>	<a href="#">320</a>	<a href="#">354</a>
Français	<a href="#">52</a>	<a href="#">32</a>	<a href="#">31</a>	<a href="#">53</a>
Italien		<a href="#">10</a>		<a href="#">14</a>
Anglais				
<b>Total</b>	<b>192</b>	<b>280</b>	<b>351</b>	<b>421</b>



## Gesundheitswirksame Bewegung bei älteren Erwachsenen

### Empfehlungen für die Schweiz



#### Zielsetzung der Empfehlungen

Die vorliegenden Empfehlungen sind Zielvorgaben zur Entwicklung und Beurteilung bewegungsorientierter Gesundheitsförderungsaktivitäten. Sie stellen keine direkten Anweisungen für die Aufnahme, Gestaltung und Beibehaltung eines persönlichen Bewegungsverhaltens dar. Ergänzende Informationen finden sich im Abschnitt «zur Umsetzung der Empfehlungen» weiter unten.

#### Basisempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

Bewegung und Sport sind wichtig für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit in allen Altersgruppen. Für körperlich In-

Basiseempfehlungen für robuste Frauen und Männer im Pensionsalter:

- Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität.
- Oder 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität.
- Auch Kombinationen von Bewegung mit verschiedenen Intensitäten sind möglich. Wobei jeweils 10 Minuten Bewegung mit hoher Intensität den gleichen gesundheitlichen Nutzen bringen wie 20 Minuten mit mittlerer Intensität.

Eine mittlere Intensität weisen körperliche Aktivitäten auf, bei denen man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt. Zünniges Gehen, Velofahren, en-



## Gesundheitswirksame Bewegung bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern im Vorschulalter

### Empfehlungen für die Schweiz



#### Zielsetzungen der Empfehlungen

Die vorliegenden Empfehlungen sind Zielvorgaben zur Entwicklung und Beurteilung bewegungsorientierter Gesundheitsförderungsaktivitäten. Dieses Dokument richtet sich insbesondere an Fachkräfte im Zusammenhang mit der frühen Kindheit und enthält Empfehlungen zur Förderung von Bewegung und körperlicher Aktivität in den ersten Lebensjahren. Sie stellen keine direkten Anweisungen für die Aufnahme, Gestaltung und Beibehaltung des Bewegungsverhaltens dar. Ergänzende Informationen finden sich im Abschnitt «Zur Umsetzung der Empfehlungen» weiter unten.

#### Präambel

Diese Empfehlungen ermöglichen eine Vereinheitlichung der Botschaften, die auf der Grundlage wissenschaftlicher Arbeiten auf nationaler und internationaler Ebene formu-

Derzeit finden sich in der bestehenden Dokumentation zur körperlichen Aktivität für die frühe Kindheit verschiedene Begriffe, die definiert werden sollten:

Bewegung aus biologischer oder biomechanischer Sicht ist definiert als Ortsveränderung von einem oder mehreren Körperteilen unter dem Einsatz der Muskulatur. Sie wird als nicht absichtsvoll, nicht zielgerichtet angesehen. Die grundlegenden motorischen Fähigkeiten hingegen umfassen die Kategorien motorischer Aktivitäten, die einem Zweck/Ziel folgen, wie etwa Fortbewegung, Gleichgewicht, Ballspiele usw.

Unter körperlicher Aktivität versteht man jede Bewegung, die durch die Muskulatur erzeugt wird und den Energieverbrauch über den Grundumsatz anhebt.

Aktives Spiel/ bezieht sich auf jegliche Form der körperlichen Aktivität, die von Säuglingen und Kindern spontan ausgeführt wird. Dies umfasst Bewegungssequenzen von gemäs-





# Filmes

- <https://youtu.be/zNZenOnGI0U>

Lectures	Depuis 9.1.2018 (IT: 25.9.2018)	Durée de lecture
DE	2156 (+395 1. Hälfte 2021)	01:19
FR	2165 (+262 1. Hälfte 2021)	01:14
IT	1107 (+283 1. Hälfte 2021)	00:31

