



Rencontre du réseau suisse Santé et activité physique

# «Faire bouger davantage de monde»

Jeudi le 28 septembre 2023, de 9 h 15 à 15 h 10, Macolin

©Robert Kneschke - stock.adobe.com

OFSPO  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

# Informations générales

## Lieu

Office fédéral du sport OFSPO  
Bâtiment principal de la Haute école  
Aula  
2532 Macolin

## Contact et administration

Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch  
Secrétariat  
Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin  
Tél.: 058 467 64 48  
Courriel: info@hepa.ch  
Site internet: www.hepa.ch

## Coûts

La participation est gratuite pour les membres du réseau hepa.ch (ainsi que pour une personne accompagnante par membre) dans le cadre de l'abonnement de services. Un montant de 50 CHF sera perçu pour toute personne supplémentaire. Pour les non-membres, le coût s'élève à 180 CHF par personne, frais de repas inclus.

## Langue

Allemand et/ou français. Tous les exposés seront traduits simultanément dans l'autre langue. Les ateliers comprennent des exposés en allemand et en français. Les échanges seront menés dans les deux langues.

## Informations sur la rencontre et inscription

Informations détaillées sur la rencontre et inscription:  
[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

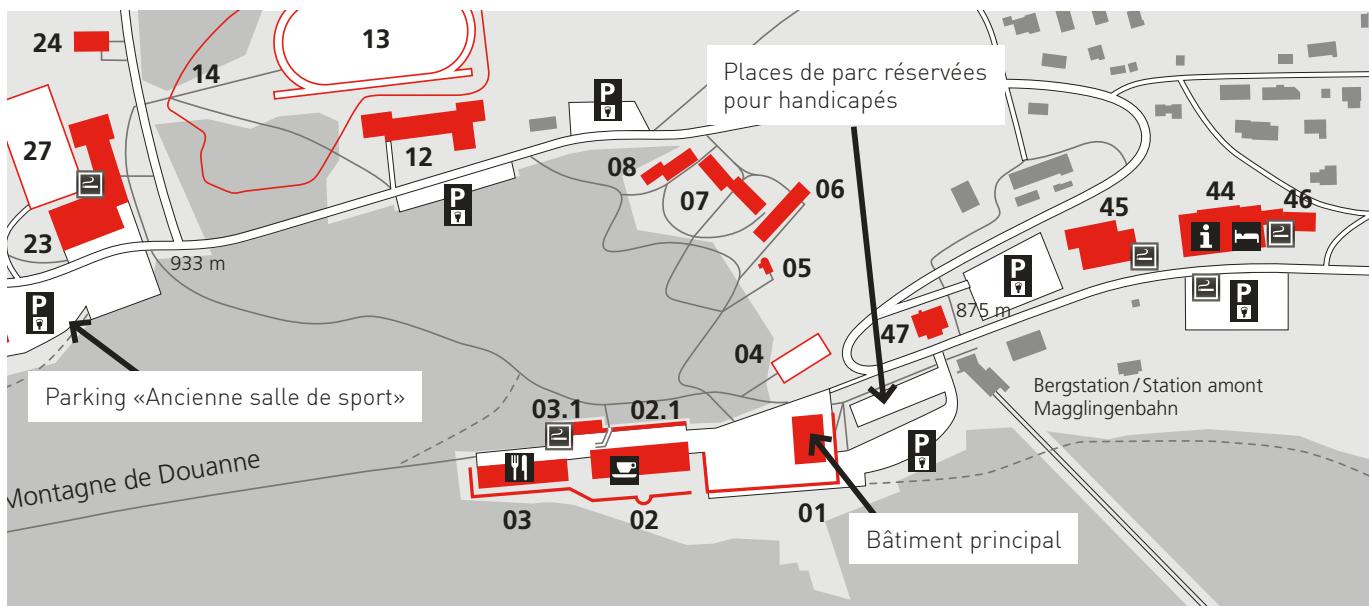
Délai d'inscription: **13 septembre 2023**.

## Transport

Nous vous recommandons d'emprunter les transports publics pour vous rendre à la rencontre. Un funiculaire, situé à une quinzaine de minutes de marche de la gare de Bienne, conduit à Macolin (départ toutes les 15 minutes). Vous trouverez les horaires et le plan d'accès sur le lien suivant: [www.ofspo.ch](http://www.ofspo.ch).

Les personnes arrivant en voiture à Macolin sont priées de consulter l'écran d'affichage à l'entrée du site pour savoir quel parking utiliser. Veuillez noter que le nombre de places de parc à l'OFSPO est limité et que le stationnement y est payant.

Les hôtes disposant d'une carte de stationnement pour personnes handicapées peuvent réserver des places de parc situées à proximité immédiate du bâtiment principal de la Haute école. Veuillez indiquer lors de votre inscription si vous souhaitez en bénéficier.



## Avec le soutien de



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral de la santé publique OFSP



# Éditorial

## Comment inciter davantage de monde à pratiquer une activité physique?

D'après les résultats de l'étude Sport Suisse 2020, le niveau d'activité physique d'une personne dépend entre autres de sa formation, de son revenu, de son statut professionnel, de son sexe et de sa nationalité. Comment peut-on inciter les groupes de population qui ne font pas ou que très peu d'exercice à intégrer davantage de sport ou d'activité physique dans leur quotidien? Quelles sont les offres les plus adaptées? Comment les concevoir et les communiquer? Comment modifier la structure des offres ou la manière de les communiquer?

La rencontre du réseau mettra cette année l'accent sur les éléments qui favorisent un accès à bas seuil aux offres d'activité physique et sportive.

L'exposé de Carolin Holzkamp introduira cette thématique et lancera la discussion. Les ateliers qui suivront, consacrés aux quatre groupes d'âge «enfants», «jeunes», «adultes» et «seniors», permettront d'approfondir le sujet à l'aide d'exemples pratiques, ainsi que d'examiner dans le détail et de manière critique les approches utilisées par les participants et participantes en matière de conception des offres lors de discussions encadrées par un animateur ou une animatrice.

## Relevons le défi!

Ensemble, trouvons le moyen d'inciter toujours plus de monde à pratiquer une activité physique. À l'issue de la rencontre, vous repartirez avec un sac plein à craquer d'idées. Comment pouvez-vous, avec votre organisation, votre association ou votre institution, abaisser le seuil d'accès à l'activité physique? Où y a-t-il des lacunes dans votre offre? Quelles sont les possibilités de coopération qui s'offrent à vous? À quels réseaux pouvez-vous faire appel et où pouvez-vous demander conseil? Quel groupe cible cherchez-vous à atteindre avec votre offre?

La rencontre offrira aux participants et participantes l'occasion d'échanger tout en restant actifs et de participer à des activités physiques ludiques durant la pause de midi.

## Les nouvelles recommandations en matière d'activité physique sont publiées

Les nouvelles recommandations en matière d'activité physique mettent en avant le fait que «chaque mouvement compte». Elles s'adressent ainsi en particulier aux personnes peu actives, qui peuvent ressentir les effets bénéfiques sur leur santé d'une augmentation même faible de leur niveau d'activité physique. Pour faire connaître les recommandations en matière d'activité physique, nous vous incitons à utiliser tout l'éventail des documents que nous avons préparés à cette fin. Nous mettons également à votre disposition des brochures consacrées à chaque groupe d'âge, des contenus pour les réseaux sociaux et des graphiques, que vous pourrez déjà activement diffuser durant la semaine d'action qui sera organisée en amont de la rencontre du réseau, du 4 au 10 septembre 2023. Le logo «Bewegung für mehr Bewegung» (en mouvement pour plus de mouvement) constitue l'élément central et fédérateur de la campagne de communication. Les bienfaits de l'activité physique pour la santé et le plaisir de bouger sont au centre de nos préoccupations.

Les informations et contenus relatifs aux recommandations en matière d'activité physique sont régulièrement mis à jour sur le site hepa.ch.

Nous vous remercions de nous faire parvenir votre inscription d'ici au **13 septembre 2023** et nous réjouissons de vous compter parmi nous.

Sarah Uwer  
Responsable  
du réseau hepa.ch

Barbara Pfenninger  
Animatrice  
de la rencontre

## La rencontre s'adresse à toutes les personnes intéressées, en particulier:

- aux prestataires d'offres d'activité physique;
- aux collaborateurs et collaboratrices des services de consultation;
- aux spécialistes et responsables de l'éducation, de la formation et des soins de santé;
- aux membres des associations, des clubs, des fondations et des fédérations intéressés;
- aux collaborateurs et collaboratrices des offices du sport et des services de santé cantonaux et municipaux;
- aux responsables du secteur des assurances et des milieux politiques.

# Programme

Dès 8h45	<b>Arrivée des participants et participantes</b>		
9 h 15	<b>Accueil</b> Informations sur le déroulement de la rencontre	<b>Barbara Pfenninger</b> animatrice	D/f*
9 h 20	<b>hepa.ch</b> Présentation des nouvelles recommandations en matière d'activité physique du réseau	<b>Sarah Uwer</b> responsable du réseau hepa.ch	D/f*
9 h 35	<b>Actualités du comité de pilotage</b>		
	<b>Promotion Santé Suisse, Berne</b>	<b>Florian Koch</b> , chef de projet Activité physique	D/f*
	<b>Office fédéral de la santé publique, OFSP, Berne</b>	<b>Kathrin Favero</b> , responsable du secteur Promotion de la santé et prévention des maladies non transmissibles	D/f*
	<b>Bureau de prévention des accidents, BPA, Berne</b>	<b>Christof Kaufmann</b> , responsable Sport et activité physique	D/f*
	<b>Office fédéral du sport, OFSPO</b>	<b>Nadja Mahler König</b> , responsable de la section Activité physique, formation, territoire et environnement	D/f*
9 h 50	<b>«Faire bouger davantage de monde grâce à une offre à bas seuil?»</b>  De l'application d'un concept issu du domaine du travail social à celui du sport  Le bas seuil est généralement considéré comme la solution universelle pour faciliter l'accès à une offre, et donc aussi dans le domaine du sport et de l'activité physique. L'exposé vise à présenter les origines de cette stratégie dans le champ du travail social, puis examine ses possibilités d'application à la promotion du sport et de l'activité physique.	<b>Carolin Holzkamp</b> Université Carl von Ossietzky d'Oldenbourg	D/f*
10 h 15	<b>Échange et pause active animée</b>	Barbara Pfenninger	D/f*
10 h 50	<b>Questions et discussion avec Caroline Holzkamp</b>	Carolin Holzkamp, Barbara Pfenninger	D/f*
11 h 15	<b>Introduction aux ateliers</b>	Barbara Pfenninger	D/f*
11 h 25	<b>1<sup>re</sup> série d'ateliers</b> – Enfants – Adolescents – Adultes – Personnes âgées	<b>Responsables de l'animation des ateliers</b> et intervenants et intervenantes	D/F*
12 h 25	<b>Dîner en commun et pause café avec possibilités d'activité physique</b>	Bellavista et foyer de l'aula Sportify	
13 h 35	<b>2<sup>e</sup> série d'ateliers</b>	<b>Responsables de l'animation des ateliers</b> et intervenants et intervenantes	D/F*
14 h 40	<b>Résultats des ateliers</b>	Responsables de l'animation des ateliers et intervenants et intervenantes Caroline Holzkamp	D/f*
15 h 00	<b>Conclusion et évaluation</b>	Barbara Pfenninger, Sarah Uwer	D/f*
15 h 10	<b>Café, réseautage et fin de la rencontre</b>	Départ du funiculaire à 15 h 27	

\* Traduction simultanée

• Bilingue

Chaque atelier sera mené en allemand et en français et introduit par un exposé dans chacune des deux langues.

# Accueil et informations sur le déroulement de la rencontre

**Barbara Pfenninger**, Concepts et formation

## «Faire bouger davantage de monde grâce à une offre à bas seuil?»

Université Carl von Ossietzky d'Oldenbourg

De l'application d'un concept issu du domaine du travail social à celui du sport [D/f]

Nombreux sont celles et ceux qui reconnaissent les bienfaits de l'activité physique et du sport pour le bien-être physique et mental. Pourtant, tout le monde ne pratique pas une activité physique ou sportive régulière, loin s'en faut. Une approche à bas seuil peut constituer un moyen adapté pour concevoir des offres d'activité physique ou sportive qui facilitent l'accès au mouvement pour des personnes (ou groupes) jusqu'ici relativement peu actives. Elle intègre non seulement le concept d'activité physique en tant que tel, par exemple dans sa conception sportive et inclusive, mais s'intéresse aussi et surtout aux conditions d'accès et au recours à l'offre elle-même. Mais qu'est-ce que le bas seuil, exactement? Et quel rapport entretient-il avec des concepts voisins tels que l'adaptation au groupe cible et la diversité des offres? L'exposé présentera d'abord les origines de cette approche dans le champ du travail social. Sur la base des dimensions et des critères de qualité établis dans ce domaine, ses possibilités d'application à la promotion du sport et de l'activité physique seront ensuite mises en avant et examinées de manière critique. Des exemples pratiques permettront enfin d'illustrer la façon dont une approche à bas seuil peut contribuer à l'objectif de la rencontre du réseau hepa.ch, «faire bouger davantage de monde», et de montrer son utilité pour la conception et l'organisation des offres d'activité physique et sportive ainsi que la manière dont elle peut être mise en œuvre.



**Carolin Holzkamp**

doctorante en sciences sociales

## Gymnastique Ensemble

Réseau Gymnastique Ensemble

Expérience de la diversité dans les offres d'activité physique pour les enfants en âge préscolaire [D]

En tant que centre de compétences, l'association Réseau Gymnastique Ensemble a pour but de promouvoir la diversité dans la gymnastique préscolaire dans toute la Suisse. Son objectif est de faciliter l'accès des familles ayant des besoins spécifiques aux offres de gymnastique préscolaire.



**Pascale Josi**

directrice

## MiniMove – un programme pour les familles avec des enfants en âge préscolaire

Fondation IdéeSport

Les enfants et les adultes se dépensent ensemble et font de nouvelles rencontres [F]

MiniMove propose aux enfants en âge préscolaire et à leurs parents ou adulte accompagnant un espace de rencontre et une offre d'activités physiques gratuite et adaptée, afin de favoriser le développement de l'enfant.



**Jana Köpfli**

responsable nationale

**Laeticia Zuber**

chargée de projet

# Comment les influenceurs et influenceuses peuvent-ils inciter les jeunes à faire davantage d'activité physique? [F]

Université de Berne, section *Consumer Behavior*

Les jeunes passent des heures et des heures plongés dans les réseaux sociaux – et ce en restant assis! Comment les contenus publiés sur les réseaux peuvent-ils exercer une influence positive sur les jeunes et les faire décoller du canapé? Lors de cet exposé, vous découvrirez quels types d'influenceurs ou influenceuses et de contenus sont les plus prometteurs pour encourager les jeunes à pratiquer une activité physique.



**Rahel Aschwanden**  
doctorante

## Le travail associatif avec des jeunes femmes

BC Femina Bern

Chances et défis [D]

Le quotidien d'un club sportif est dynamique et varié, allant des séances d'entraînement intenses aux compétitions en passant par l'organisation de manifestations. De quoi est fait le quotidien d'un club sportif? Comment les projets sont-ils mis en œuvre? Quels sont les chances et les défis que présente le travail associatif avec des jeunes femmes?



**Lara Zambaldi**  
membre du comité



**Yves Einfeld**  
membre du comité

## Le sport: vecteur de rencontres et d'intégration

FLAG21

Intégration et inclusion de personnes migrantes dans et par le sport [F]

L'association FLAG21 présentera son offre d'activités sportives ainsi que quelques-uns des défis qu'elle rencontre. Elle a pour objectif de mettre en relation les personnes migrantes et celles vivant à Genève, de promouvoir la santé des personnes migrantes et de valoriser leurs compétences.



**Martina Novotny**  
chargée de projet



**Daniel Welday**  
coach

## SPORTEGRATION: intégration des réfugiés et réfugiées par le sport

Association SPORTEGRATION

Qu'est-ce qui fait la réussite et la durabilité de notre offre? [D]

Le programme SPORTEGRATION apporte aux jeunes réfugiés et réfugiées une structure dans leur vie quotidienne. Il leur permet de nouer des liens, de pratiquer la langue et d'apprendre à connaître la culture d'accueil, et de se construire une nouvelle vie. Il renforce leur sentiment d'appartenance et les aide à prendre pied en Suisse.



**Aybuke Yıldırım**  
codirectrice



**Mischa Bucher**  
gestion de projet

# Promotion de l'activité physique pour et avec les personnes migrantes âgées de 55 ans ou plus

EPER siège des deux Bâle

Expériences pratiques menées dans le cadre du projet Âge et Migration de l'EPER [D]

Le programme EPER Âge et Migration deux Bâle soutient les personnes migrantes âgées de 55 ans et plus dans la région de Bâle sur les questions relatives au vieillissement. Le programme propose notamment des offres d'activité physique. L'atelier vous présentera un aperçu de la façon dont nos offres actuelles ont été créées.



**Barbara Noske**

responsable du programme EPER  
Âge et Migration deux Bâle

## FriActiv

Etat de Fribourg

Parcours de découverte active [F]

Comment concevoir une nouvelle offre d'activité physique attrayante pour l'ensemble de la population et en particulier pour les personnes âgées? FriActiv propose d'associer activité physique et découverte dans le cadre d'une offre gratuite, à proximité immédiate, et accessible par toutes et tous à tout moment.



**Dominik Hugi**

délégué à la promotion du sport