

Actions possibles

Par cette liste d'idées nous espérons faciliter vos démarches pour faire la promotion de l'activité physique. Celle-ci n'est pas exhaustive et nous serions heureux de recevoir de nouvelles propositions. Notez que sur le site national <http://www.sport2005.ch> un concours d'idées est organisé pour plusieurs catégories de la population.

Nous encourageons les interactions entre les quatre partenaires que sont les enseignants, les associations des parents d'élèves (APE), les communes et les clubs. C'est plus efficace et cela évite de disperser les forces. Au sein des enseignants, quatre associations professionnelles ont été particulièrement sensibilisées à ce projet:

- Les maîtres/ses d'éducation physique, qui, nous le souhaitons, s'engageront pleinement.
- Les enseignants/es de rythmique.
- Les enseignants/es du cycle initial.
- Les enseignants/es du cycle primaire, qui bénéficient d'une campagne spécifique.

Si nécessaire, nous pouvons également vous aider dans la recherche d'intervenants, car les quatre partenaires de Miroirs du sport (SEPS, ISSEP, SSU et AVEPS) disposent d'un bon carnet d'adresses.

Les enseignants:

- Prendre contact avec la commune, les clubs locaux et l'APE régionale pour éventuellement collaborer.
- Se référer au journal *MOBILE* 1/05. Sous le titre "Bouger au quotidien", il est exclusivement consacré à la promotion du mouvement. Si vous ne l'avez pas, vous pouvez l'emprunter à un collègue abonné ou à votre établissement (chaque direction a reçu un exemplaire). Vous pouvez également l'acheter sur <http://www.mobile-sport.ch/d/index.php?page=abo>
- Lire la page consacrée aux écoles sur Sport2005: <http://www.sport2005.ch/content.cfm?site=99> et sa liste d'idées: http://www.sport2005.ch/downloads/Faltblatt_franc.pdf
- Lire *Move it* n°1/2005, la newsletter de l'Association suisse d'éducation physique (ASEP). On peut y lire le classement et la description des établissements qui favorisent le plus l'éducation physique en Suisse. Il y a de très bonnes idées à prendre.
- Développer les sports scolaires facultatifs en collaboration avec les clubs.
- Dans le cadre des sports scolaires facultatifs, mettre sur pied un groupe pour les élèves qui présentent un déficit en activité physique.
- Journée ou demi-journée pédagogique pour votre établissement. Les formateurs de la HEP peuvent vous soutenir si besoin est. Thème éventuel: l'alimentation, l'activité physique, la sécurité (ateliers Safetytool du BPA ou "Courageux, c'est mieux").
- Réflexion d'établissement sur les habitudes alimentaires de l'établissement (automate à boissons sucrées, boulangerie, réfectoire, etc.).
- Collaboration avec les sciences pour développer des interactions: alimentation et effort, dépenses énergétiques, maladies dues à la sédentarité (diabète, ostéoporose, etc.).

- Réalisation de projets interdisciplinaires tels que concours de dessin, course d'orientation, etc.
- Exposition du SEPS "Sport et Santé".
- Parler avec les élèves de *Sport - enjeu global* (voir communiqué de presse en format pdf).
- Pour les plus grands ouvrir des discussions sur les thèmes de la sédentarité, des loisirs sportifs, de l'alimentation, etc.
- Tournois parents – élèves.
- Conférence ou table ronde avec des élèves, des parents, les clubs, les autorités communales, des députés, des sportifs d'élite locaux, des médecins.
- Match de personnalités locales (députés, politiciens communaux, sportifs d'élite, ...) contre enseignants et élèves.
- Parrainage: un élève sportif encourage un non-sportif à faire du sport avec lui.
- Mettre en place des entraînements collectifs, avec les parents également, pour participer cet automne aux 4 km. du Marathon de Lausanne (23 octobre) et au Marchethon (29 octobre). Rechercher éventuellement une collaboration avec un club local. Le dernier EsSpaceS pédagogiques (n° 24, décembre 2004, disponible sur http://www.seps.vd.ch/08_publications/8.2.html) donne de nombreux témoignages dans un article intitulé "Une passion communiquée aux élèves".
- Profiter d'intervenir lors des réunions avec les parents d'élèves. Le défi est de toucher les personnes non-convaincues par les bienfaits du mouvement. La seule occasion qui vous est donnée de les rencontrer c'est lors de ces soirées, en posant des questions concrètes: votre enfant va-t-il à pied à l'école, fait-il au moins 20 min. de mouvement par jour, combien de temps par jour regarde-t-il la télévision, prend-il l'ascenseur au lieu de monter à pied? etc.
- Organiser une rencontre de parents en collaboration avec l'APE locale.

Les associations des parents d'élèves (APE):

- Prendre contact avec la commune, les clubs locaux et les établissements scolaires pour éventuellement collaborer: promotion d'événements, tournois parents-enfants, etc.
- Créer un service de pédibus, afin de faire marcher les enfants pour aller à l'école.
- Organisation d'une conférence ou une table ronde, par exemple lors de l'assemblée générale.

Les communes:

- Prendre contact avec l'établissement scolaire, les clubs locaux et l'APE régionale pour éventuellement collaborer.
- Lire la liste d'idées établies sur le site Sport2005: <http://www.sport2005.ch/content.cfm?site=108>
- Organiser des cours gratuits réservés à ceux qui ne sont pas membres d'un club. Voir l'exemple de Nyon http://www.vdn.ch/officiel/maintenance/maintenance_sport.htm# .
- Ouvrir les salles de sport à des activités librement gérées. Voir l'exemple de Lausanne <http://www.nsbl.ch>
- Pendant les vacances, autoriser les clubs à utiliser les salles de sport.
- Pendant les vacances, ouvrir les salles pour les enfants inactifs et les encadrer avec des personnes compétentes.
- 7 au 16 mai 2005: action semaine d'activité physique "la Suisse se bouge". But: dans chaque commune suisse aura lieu un événement sportif pour toute la population.

Les clubs:

- Prendre contact avec la commune, les établissements scolaires et l'APE régionale pour éventuellement collaborer.
- Lire la page consacrée aux clubs sur Sport2005:
<http://www.sport2005.ch/content.cfm?site=64>
- Lire la liste d'idée établie par Jeunesse + Sport:
<http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/fr/home/sport00/sport00a/sport00a20/sport00a20a.html>
- Participer au concours des meilleures idées sur <http://www.fairplay.ch>
- Participer aux passeports-vacances.
- Encourager la commune à ouvrir ses salles pendant les vacances.
- Encadrer des pratiquants qui souhaitent utiliser "librement" les salles.
- Accepter toutes les catégories de la population, même ceux qui ont moins de facilité ou qui souffrent d'obésité.

Matériel de soutien:

- Voir la page *documents* de notre site pour y trouver des articles, des conférences, des livres.
- Campagne *Enfance active – vie saine* (<http://www.enfance-active.ch>). Les enseignants peuvent commander ce matériel à la CADEV.
- Différents flyers de promotion peuvent être vus et commandés sous:
<http://www.sport2005.ch/content.cfm?site=80>
- Le logo officiel peut être téléchargé sur <http://www.sport2005.ch/content.cfm?site=90>
- Livre: Binder Michel, *Quel sport pour quel enfant?*, 2005, Marabout.

Important: N'oubliez pas de vous appuyer sur les médias pour obtenir un maximum d'impact!