

1er au 31 Mai 2024



UN PROJET DE **suisse.bouge**

L'idée



- Les communes organisent en **coopération avec des associations, sociétés locales, écoles et/ou personnes privées**, des événements de sport et de mouvement pour la population.
- **Les buts :**
 - **faire bouger la population, sans pression de la performance** – c'est le plaisir de bouger qui au cœur du projet
 - **Excellente plateforme pour les sociétés locales** – pour se présenter et acquérir de nouveaux membres
 - accumuler des minutes de mouvement pour sa commune (facteur «ludique» qui peut motiver les participants à faire «un peu plus que d'habitude»)
- **La manifestation a lieu entre le 1^{er} mai et le 31 mai 2024.**

Le comité d'organisation décide lui-même de la ou des dates lors de laquelle/desquelles il organise des activités. Il décide de la durée (quelques heures, une journée, soirée, weekend, plusieurs jours – d'affilées ou non) de la manifestation.
- **Le team de La Suisse bouge coordonne l'ensemble du projet et soutient les communes avec des idées, du matériel, la logistique et la communication.**
- Toutes les communes qui s'inscrivent, participent automatiquement **au duel national**, dans lequel la commune se mesure à toutes les autres communes participantes de +/- même taille au niveau du nombre d'habitants.
=> Quelle commune accumule le plus de minute de mouvement?

Accumuler les minutes de mouvement...

1) ... grâce aux activités organisées par les comités d'organisation...

Date(s) définie(s) par le comité
(entre le 1er et le 31 mai)



2) ... grâce à l'application mobile pour les participants!

1er mai au 31 mai 2024

Le duel



Seule la durée de l'activité compte et non pas la performance.

Toutes les communes de Suisse peuvent s'inscrire à la manifestation. Elles participent alors en tant que communes «actives» et profitent du soutien de suisse.bouge.

Les participants font des activités et comptabilisent la durée (le nombre de minutes) qu'ils ont passé à bouger. Les minutes de mouvement iront sur le compte de la commune.

suisse.bouge est responsable de tout l'aspect technique pour l'enregistrement des minutes de mouvement, de la mise à jour des compteurs, de la mise à jour des classements, du bon fonctionnement des applications mobiles pour les comités d'organisation et pour les participants.

- **Duel national => nous recherchons les communes qui «bougent» le plus:**

- suisse.bouge répartit les communes en 4 catégories, selon leur nombre d'habitants:

- Catégorie A: jusqu'à 2000 habitants

- Catégorie B: 2001 à 5000 habitants**

- Catégorie C: 5001 à 10'000 habitants

- Catégorie D: 10'001 habitants et plus



- la commune se mesure aux autres communes de sa catégorie

- 3 communes récompensées par catégories (les 3 avec le plus de minutes sur leur compte)

- **le duel traditionnel** contre une autre commune ou un duel interne peut avoir lieu en complément du duel national

Catégorie	1er	2e	3e
A	CHAM	CHAM	CHAM
B	CHAM	CHAM	CHAM
C	CHAM	CHAM	CHAM
D	CHAM	CHAM	CHAM

Comment accumuler des minutes de mouvement?

1. Avec les activités organisées par les communes / les comités d'organisation

Les comités d'organisation mettent en place des activités gratuites pour leur population avec le but de faire bouger les participants => **le comité d'organisation enregistre les minutes de tous les participants grâce une application mobile mis à disposition par suisse.bouge.**

Exemples:

Walking et/ou Running

Echauffement collectif «Warm-Up» - par exemple à l'école

Vélo: parcours, course

Inlineskating: parcours, disco-inlineskate, etc.

Course d'orientation / Jeux de piste: chasse au trésor, course d'orientation, geocaching,

Fitness, Zumba, Line-Dance, Flashmob, danses traditionnelles (ev. d'autres pays) etc..

Balade en groupe avec ev. explications sur la faune/flore, commune, etc...

Parcours avec différents stands: Parcours d'habileté, exercice de coordination, jeux, course d'estafette

Coups de balai / nettoyages publics

Thé dansant / Promenade poussette / Promenade sous les étoiles

Entraînement portes-ouvertes (des différentes sociétés locales)

Course à pied (avec différentes catégories)

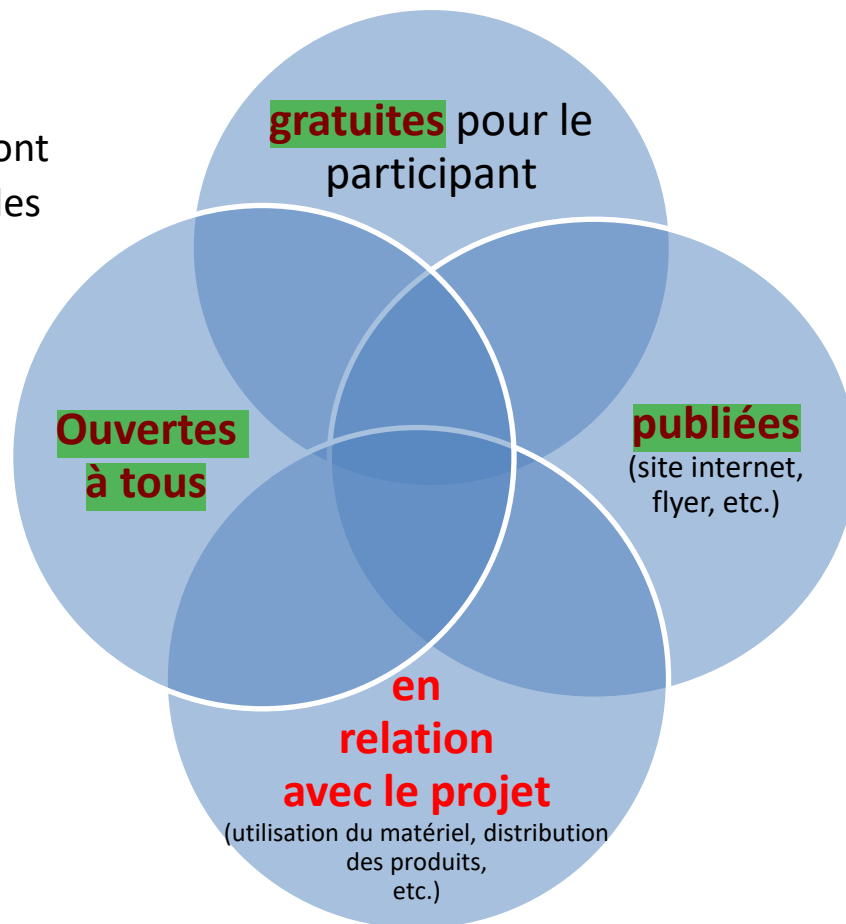
Journée polysportive (avec des stands où les participants peuvent faire des initiations, participer à des tournois, etc.)

Critères pour les activités du programme?



- Les activités doivent être **gratuites**
- Les activités doivent être **accessibles à tous** et se démarquer des activités qui ont lieu durant toute l'année (par exemple les entraînements doivent être "portes-ouvertes" et mentionnés sur le programme)
- Les activités doivent **être en relation avec la manifestation** (utilisation du matériel, mentionnés dans le programme, dans la communication)

Toutes les activités doivent être enregistrée dans votre web commune sous « programme journalier » et ainsi apparaître sur votre sous-site web et dans l'app opérateur (afin de pouvoir comptabiliser les minutes de mouvement)



Exemple de parcours



Exemple d'initiations



Exemple de tournois / jeux



Exemple de journée polysportive



Planification/Réalisation



Planification/Réalisation



Les données suivantes sont fixes et doivent être respectées par les communes et/ou les comités d'organisation:

- Les communes ont **la responsabilité** de l'organisation et du déroulement de la manifestation
- **Date**: La manifestation doit avoir lieu entre le 1er et le 31 mai
- Les activités organisées doivent être **gratuites** pour les participants
- **L'exclusivité des sponsors nationaux** doit être respectée
- **Le Corporate Design** doit être respecté
- Les communes **doivent utiliser le matériel livré** et mis à disposition (beachflags, tente, etc.)

Tous les autres critères sont flexibles et définis par les communes/comités d'organisation:

(dépendent des ressources personnelles, financières et des buts fixés)

- **Quel public cible voulons nous atteindre?** Ecoles, adolescents, familles, seniors, sociétés...
- **Date(s) et durée de l'évènement?** Toute la semaine, weekend, 1 journée, 1 soirée...
- **Quel type d'évènement est-ce que nous voulons?** Semaine sportive, initiations, 1 journée / un après-midi / un soir polysportif, entraînements portes-ouvertes, etc.
- **Où est-ce que l'évènement a lieu?** Place festive centrale, installations sportives, cour de récréation, dans la nature...
- **Quelles activités est-ce que nous proposons?** Jogging, vélo, inline-skate sport de balle, natation, tournois divers, walking, course d'orientation, aérobic, Zumba, initiations, danses, actions de nettoyage en commun, randonnée, entraînements portes-ouvertes, etc.

Sociétés locales / régionales



La manifestation offre aux sociétés locales / régionales une excellente plateforme pour:

- se présenter, faire découvrir son/ses activité(s) au grand public
- acquérir des nouveaux membres
- renforcer / créer une connexion entre les différents réseaux / groupes au sein de la commune
- soutenir la commune dans son idée de créer une plateforme qui soutient la promotion de la santé, permet à la population de se rencontrer, de partager des moments et de renforcer les liens.

Possibilités pour les sociétés locales de participer activement à la manifestation:

- Déléguer un membre de la société dans le comité d'organisation
- Lors de la manifestation:
 - => organiser une initiation / présenter son activité dans un stand (ou similaire)
 - => organiser un tournoi / des jeux
 - => faire durant le mois de mai des entraînements portes-ouvertes
 - => soutenir le comité pour la mobilisation / publicité (réseaux sociaux, site internet, bouche-à-oreille, etc.)
 - => prendre en charge l'organisation d'une activité définie par le comité (par exemple: organiser une randonnée, une chasse au trésor, baliser un parcours, organiser une leçon de gym, etc.)

Le comité d'organisation assure le contact avec la commune (pour les infrastructures, autorisations, etc.), coordonne les activités, est responsable de la communication (mobilisation, site internet, etc.), assure le contact avec suisse.bouge (pour l'enregistrement des minutes, l'organisation, etc.)

Encadrement / Soutien



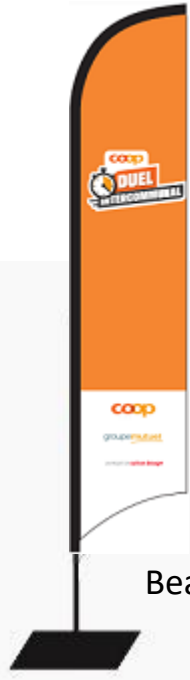
Soutien de suisse.bouge



Le team de suisse.bouge soutient les organisateurs avec son know-how, des idées, des concepts – par exemple:

- **Documentations pour la planification et la réalisation:** séances d'informations bilatérales, présentations, checklists (générale et par secteur) lettres types diverses, etc.
- **Soutien au niveau des idées,** du concept à mettre en place etc..
- **Site Internet:** chaque commune reçoit «une sous-page» qu'elle peut gérer elle-même
- **Communication:** concept national (publicité radio, articles, communiqués de presse, etc.)
- **Modèles d'impression** pour affiches et flyers
- **Matériel mis à disposition gratuitement** (incl. livraison): beachflags, tentes, banderoles, petit drapeaux, matériel pour la mesure du temps, affiche A3 et A0 etc...
- **Offres exclusives des sponsors/partenaires:** Produits et services gratuits
- **Idées pour les activités, modules** (avec déroulement, matériel, etc.)

Matériel suisse.bouge (exemple 2023)



Tente 3x3, 2 pants



3 à 5 x Banderole 2mx1m



T-shirts



Beachflag



Box PET



Produits sponsors



Petits fanions



Affiches F4 et A3

Matériel suisse.bouge



Produits sponsors (pour les participants)



Produits des sponsors livrés et offerts

Exemple: Casquettes, barres de céréales, petits sacs, boissons, rubans de délimitation, serviette, fléchages, gobelets, etc.



Comment accumuler des minutes de mouvement



2. Avec l'application mobile pour les participants:

accumuler des minutes de mouvement du 1^{er} au 31 mai en faisant des activités individuelles librement et en dehors du programme/des activités mis en place par la commune.

Cette possibilité est un complément aux activités organisées par les comités d'organisation!

Tout un chacun peut télécharger l'application mobile «suisse.bouge». Lors du téléchargement le participant peut définir lui-même la commune pour laquelle il accumulera des minutes.

L'app est équipée d'un chrono que le participant peut faire démarrer / stopper lui-même.

- Chaque personne qui télécharge l'app peut accumuler des minutes de manière individuelle (en faisant son jogging, sa marche, son fitness, etc.) du 1er au 31 mai
- Chaque participant a un accès à ses statistiques personnelles
- Chaque participant décide lui-même pour quelle commune il accumule des minutes.
- Une fonction start & stop dans l'application pour démarrer et stopper le chrono



Challenge entre amis ou entre groupe (entreprise, sociétés locales, etc.)

- L'application mobile a une fonction challenge – soit un challenge entre personnes individuelles (personne A contre B contre C, D, etc.) soit un challenge entre groupes (groupe A contre groupe B, etc.)
- Chaque participant peut inviter d'autres personnes, créer un groupe et démarrer un challenge.
- La durée du challenge est déterminée par l'initiateur du challenge
- Un classement (actualisé en permanence) est visible pour chaque participant ou groupe qui participe au challenge

Yoo Meeting Challenge	
Erweitert am 1.6.2019	
1.	Jakob Wolf 176 Minuten
2.	Marcel Grieder 158 Minuten
3.	Benedikt Funk 130 Minuten
4.	Christian Stöcklin 95 Minuten
5.	Emanuel Marsicovetere 79 Minuten
6.	Christopher Koller 44 Minuten
7.	Sebastian Westhues 0 Minuten
8.	Nathalie Madörin 0 Minuten

Exemple de concept



Date xx

13h à 14h Warm-Up / Leçon de gym pour tous!

Dès 14h Initiations organisées par diverses sociétés locales

et/ou

Tournois de xx



Durant 1 semaine => Entraînements porte-ouverte des clubs / sociétés

Exemple de concept



Date xx

10h

Randonnée

La randonnée peut être (éventuellement)

- didactique (explication sur la faune et la flore, ou des visites de lieux qui ont un aspect historique)
- randonnée sportive (avec des stands où il y a des activités à faire)
- randonnée au clair de lune
- randonnée le long des frontières de la commune, etc....

12h

Pause et pique-nique

Env. 14h

Retour

La journée peut être complétée par des tournois, des stands polysportifs, un après-midi jeux, etc...

Merci pour votre attention

