



Nous cherchons la commune qui «bouge» le plus!

La Suisse bouge du 1^{er} mai au 1^{er} juin 2025 grâce au «Duel intercommunal Coop»

Idée

Le « Duel intercommunal Coop » est un des plus grand programme national destiné à encourager l'activité physique au sein de la population. Mise en place par l'Office fédéral du sport en 2005, la manifestation est aujourd'hui coordonnée et gérée par l'organisation « suisse.bouge ».

Entre le 1^{er} mai et le 1^{er} juin 2025, les communes organisent des programmes d'activités pour leur population. **Le but** : bouger et accumuler un maximum de minutes de mouvement pour sa commune.

«suisse.bouge» **soutient les communes** avec des idées, des documents pour la préparation, des concepts, du matériel, de la logistique, de la communication et la technique nécessaire pour enregistrer les minutes. **Tous les services de suisse.bouge sont gratuits pour les communes inscrites !**

La commune définit elle-même les activités et la durée de la manifestation. Elle endosse la responsabilité de la manifestation.

La manifestation s'adresse à chacun et chacune; peu importe l'âge des participants ou qu'ils soient sportifs ou non. **Ce qui importe c'est de «bouger» avec plaisir sans pression de la performance sportive.** La commune qui aura accumulé le plus grand nombre de minutes de mouvement sera récompensée.

Exemple d'activités mises en place par les communes

Un programme varié et attractif facilite la mobilisation et la participation de la population. Le programme peut contenir une ou de nombreuses activités différentes. Pourvu que les participants «bougent». Exemple:

- Journée polysportive avec différents stands et activités
- Tournois
- Parcours (course, vélo, walking, etc.)
- Chasse au trésor, trail
- Balade, randonnée
- Action de nettoyage
- Entraînements portes-ouvertes des sociétés locales (maximum 4 par équipe)
- **Important:** Les activités doivent être gratuites.

Qui organise les activités ?

- Les sociétés locales sportives (entraînement portes-ouverte, tournois, jeux, initiations, etc.)
- Les sociétés locales non-sportives (balade avec pauses chantantes, marche derrière la fanfare, jeux avec la ludo, chasses au trésor des scouts ou de la jeunesse, etc.)
- Des personnes privées qui ont des offres sportives
- Des personnes privées qui aiment organiser des balades (balade avec des animaux, balade avec info sur la faune et la flore, balade & visite d'un lieu, etc.), des après-midi jeux pour enfants, etc.
- Les écoles (warm-up collectif, balade spéciale suisse.bouge, coup-de-balais, etc.)

Les bonnes raisons de participer en tant que commune

- Fête communale sportive pour toute la population, plateforme pour les sociétés locales
- Manifestation qui rassemble : faire des activités ensemble, au sein de sa commune !
- Participer à un projet d'ampleur national
- Engagement positif et durable pour plus d'activité physique au sein de la population; image d'une commune dynamique
- Créer des synergies au sein de la commune – création/maintien d'un réseau sportif
- Potentiel d'intégration : gens de différentes nationalités et couches sociales participent ensemble à une manifestation
- Possibilité d'organiser une manifestation sans devoir investir de ressource pour un concept de base, du matériel, etc.
- Des modules (idées d'activités et checklist pour organisation) sont disponibles pour les communes :
- Soutien intensif de suisse.bouge durant toute la durée de la manifestation

Nous cherchons la commune de la Suisse qui «bouge» le plus!

Toutes les communes participantes prennent part au **duel national** qui couronnera les communes de la Suisse qui «bougent» le plus. Les communes sont réparties catégories (selon leur nombre d'habitants). La commune qui «bouge» le plus (qui accumule le plus de minutes de mouvement) de chaque catégorie recevra une somme d'argent qui sera investie dans un projet sportif de la commune.

UN PROJET DE **suisse.bouge**

Soutien gratuit de «suisse.bouge» pour les communes qui s'inscrivent :

- Soutien et conseils pour les concepts, les idées, etc.
- Livraison et mise à disposition gratuite de matériel : tente 3x3m, beachflags, t-shirts pour bénévoles, fanions, etc.
- Offres exclusives des sponsors et partenaires de la manifestation + produits gratuits pour distribution aux participants (boissons, barre de céréales, etc.)
- Matériel et technique nécessaire pour enregistrer les minutes de mouvement (y compris formation)
- Affiches, modèle d'impression, checklist, lettre type, etc. Soutien au niveau de la communication, des médias, etc.
- Site internet à disposition de chaque commune. La commune gère son site de manière indépendante.

Application mobile disponible pour toute la population

- Grâce à l'application mobile du «Duel intercommunal Coop», chacun et chacune peut accumuler des minutes de mouvement de manière individuelle du 1^{er} mai au 1^{er} juin. Cette possibilité est un complément aux activités organisées par les communes et permet aux participants de participer au projet durant toute sa durée.
- Les minutes accumulées avec l'app mobile vont directement sur le compte de la commune que le participant a choisi.
- **Duels:** L'app mobile offre une fonction de «duel». Le participant peut créer son propre duel et défier ses amis, sa famille, collègues, membres de son club, etc. Une dose supplémentaire de motivation pour bouger un peu plus que d'habitude.

contact suisse.bouge

Sandra Solenthaler
 Bahnhofstrasse 11
 8952 Schlieren
 Tel.: 044 444 29 94
 solenthaler@schweizbewegt.ch
www.schweizbewegt.ch



UN PROJET DE **suisse.bouge**