

# Kebab+

cuisiner  
manger  
rencontrer  
se détendre  
bouger

[www.kebabplus.ch](http://www.kebabplus.ch)



## FICHE D'INFORMATION BOUGER

L'activité physique régulière est importante pour la santé. Que ce soit en forêt ou dans un centre de fitness, pratiquée seul-e ou en groupe, l'activité physique doit avant tout être un plaisir et apporter équilibre, détente et bien-être. Les enfants et les jeunes doivent pouvoir bouger avec plaisir et de manière stimulante, tout en vivant une expérience en groupe et en développant leur conscience du corps. À quoi peut ressembler l'élément « bouger » dans les projets Kebab+ ?



🔗 Plus d'informations et liens

## BOUGER FAIT DU BIEN

Une activité physique régulière stimule la circulation sanguine, renforce les os et la musculature, favorise la souplesse ainsi que l'habileté et contribue à une bonne santé physique et au fait de se sentir bien dans son corps. L'activité physique exerce également une influence positive sur la santé mentale. C'est une soupape précieuse pour évacuer la pression et le stress. Certaines personnes disent d'elles-mêmes qu'elles ne sont pas sportives. Ces personnes n'ont probablement pas encore découvert quels types de sport ou d'activité physique leurs plaisent et comment les intégrer au quotidien. L'animation socioculturelle (ASC) enfance et jeunesse peut soutenir les enfants et les jeunes dans cette recherche en leur proposant toutes sortes d'activités.

En outre, les projets d'activité physique offrent de nombreuses possibilités d'entrer en contact avec les enfants et les jeunes pour aborder des thèmes tels que la confiance en soi, les dynamiques de groupe ou les avantages pour la santé d'un quotidien en mouvement.

# FICHE D'INFORMATION

# BOUGER



## ÉGALITÉ DES CHANCES ET ESPACES DE LIBERTÉ

Les enfants ont un grand besoin de bouger. Cela favorise leur développement et leur permet de découvrir le monde et leur corps. Avec l'âge, ce besoin de bouger diminue, les jeunes passent plus de temps à l'école et devant un écran. Des études montrent que les enfants et les jeunes qui viennent de familles moins privilégiées font moins souvent du sport et bougent moins.

L'ASC enfance et jeunesse peut, grâce à ses offres à bas seuil et à l'accueil libre, inviter tout le monde à bouger davantage ou proposer, en collaboration avec d'autres acteurs et actrices, des offres sportives dans ses locaux (p. ex. cours de danse, salles de sport ouvertes, etc.).

Les enfants et les jeunes ont besoin d'espaces de liberté. L'espace public est à la disposition de toute la population et est utilisé par toutes et tous pour le sport, l'activité physique et les rencontres. Les professionnel-le-s de l'ASC enfance et jeunesse ont aussi pour mission de s'engager en faveur de l'accessibilité de l'espace public. Ils et elles peuvent par exemple initier et réaliser des accompagnements participatifs de projets d'aménagement et de construction dans les communes.

### **Mouvement, rencontre et animation dans des quartiers de Berne et Zurich – Projet modèle**

[🔗 mobilitépiétonne.ch/rencontre](https://mobilitépiétonne.ch/rencontre)

[🔗 atelier-olga.ch](https://atelier-olga.ch)

## SAVOIR S'ARRÊTER

Faire du sport ou simplement bouger : y a-t-il une différence ? L'activité physique devrait être possible sans pression de performance. Il convient d'évaluer individuellement et en fonction de la situation si un-e enfant ou un-e jeune ressent que l'aspect de la compétition et de la performance nuit au plaisir. Lors d'activités physiques, il est important que les professionnel-le-s observent attentivement les personnes et les groupes sous cet angle.

Si le sport devient une contrainte, l'équilibre est brisé et le facteur plaisir disparaît. Si les jeunes et les jeunes adultes s'entraînent malgré des blessures ou manifestent de l'agitation ou de l'agression s'ils ou elles ne peuvent pas faire de sport, cela devrait être un signal d'alarme pour les professionnel-le-s. Ces personnes ont peut-être besoin de soutien pour développer une approche saine de l'activité physique. La pression et l'accent mis sur la performance dans le sport et l'activité physique ont depuis longtemps gagné aussi les sports de masse. Le sport dans le domaine des loisirs devrait avant tout être un plaisir et ne devrait pas provoquer de stress et donc nuire à la santé psychique. La compétition, oui – la pression, non.

# FICHE D'INFORMATION

# BOUGER



## TABLETTE DE CHOCOLAT ET THIGH GAP

Les hommes doivent avoir des muscles et des abdos, les femmes doivent être minces. La pression est grande : suivre des régimes, perdre du poids, se muscler. Le sport fait souvent partie de cette culture. Chaque jour, des images, des publications sur Instagram et YouTube suggèrent aux jeunes qu'ils et elles pourraient avoir la même apparence s'ils et elles s'entraînaient suffisamment et s'alimentaient correctement. Mais ce n'est pas vrai. Chaque corps est différent. Les tendances telles que le thigh gap (écart entre les cuisses) sont dangereuses et irréalistes. Il en va de même pour la musculation et le bodybuilding : ces pratiques, si elles sont exécutées de manière forcée ou avec des poids trop lourds et combinées à une alimentation déséquilibrée (p. ex. des shakes protéinés) et peut-être même à l'utilisation de stéroïdes, n'ont plus rien à voir avec la santé.

L'image corporelle positive et l'acceptation de soi sont donc des thèmes importants en rapport avec l'activité physique et le sport. Ce n'est pas la même chose de pratiquer un sport pour le plaisir ou pour dépenser le plus de calories possibles. Les projets d'activité physique offrent un cadre approprié pour aborder ces questions et les traiter avec les jeunes.

### Conseils et astuces

- Examiner des profils Instagram à la loupe. Où y a-t-il eu des retouches ? Où se cache peut-être une publicité ?
- Comment reconnaissons-nous les images de personnes et de corps qui ont été retouchées ? Quel est l'impact de ces images sur notre esprit ?
- Organiser des tournois pour le plaisir

### Musculation

[🔗 Emission RTS - 36.9° Mon ado fait de la gonflette, c'est ok ?](#)

### Image corporelle positive

[🔗 promotionsante.ch → Programmes d'action cantonaux → Alimentation et activité physique chez les enfants et les adolescents → Thèmes clés](#)

### Manipulations d'image

[🔗 migros-engagement.ch → News et projets → Technologie et éthique → Vrai ou faux ? Faites le quiz](#)  
[🔗 migros-engagement.ch → News et projets → Technologie et éthique → Filtres Insta : toujours amusants ou déjà malsains ?](#)

## RESPECT ET FAIR-PLAY

Le respect mutuel, le fair-play et l'esprit d'équipe sont des facteurs importants pour la réussite d'un projet d'activité physique. Si les règles et les conséquences sont définies de manière participative avec les enfants et les jeunes, elles seront mieux acceptées et auront un effet durable.

### Conseils et astuces

- Négocier et définir ensemble des règles de sport fair-play.
- Créer de belles affiches pour faire connaître les règles de fair-play.

[🔗 svss.ch → Sport à l'école → Spirit of sport](#)  
[🔗 coolandclean.ch/fr](#)

### Idées de projets

- Petit ou grand cadre : faire une excursion spontanée à la rampe de skate la plus proche ou construire directement sa propre rampe de skate. Reprendre des vidéos de danse sur YouTube ou encourager les jeunes à créer leur propre chanson, chorégraphie comprise.
- Construire un garage à vélo ou trottinettes avec les jeunes.
- Ballons, raquettes de badminton et matériel de jonglage : une grande caisse pour ranger le matériel est aménagée et décorée d'une belle façon.
- Tournoi de football et battle de danse : de l'idée à la réalisation en passant par l'organisation. Qui a envie de s'impliquer ?

# FICHE D'INFORMATION

# BOUGER



## AUTRES LIENS

[hepa.ch/fr](https://hepa.ch/fr) → Documents de base du réseau hepa

[bag.admin.ch/bag/fr](https://bag.admin.ch/bag/fr) → Vivre en bonne santé → Promotion de la santé et prévention → Promotion de l'activité physique → Recommandations en matière d'activité physique

[promotionsante.ch](https://promotionsante.ch) → Publications → Comportement en matière d'activité physique

[promotionsante.ch](https://promotionsante.ch) → Publications → 10 pas pour la santé psychique

[comment-vas-tu.ch](https://comment-vas-tu.ch) → Pistes pour prendre soin de sa santé psychique → Pratiquer une activité physique

[gorilla.ch](https://gorilla.ch)

[ideasport.ch](https://ideasport.ch) → Programmes → Midnightsports

### Laureus Street Soccer

[infoklick.ch/romandie/laureus-street-soccer](https://infoklick.ch/romandie/laureus-street-soccer)

[dance-qweenz.ch/romandie](https://dance-qweenz.ch/romandie)

## PROMOTION DE PROJETS PAR KEBAB+

Bouger (en allemand « bewegen », qui correspond au deuxième « b » dans l'acronyme Kebab+), est l'un des cinq points de départ importants de la promotion de la santé des enfants et des jeunes. Tu as des idées et besoin de soutien pour les mettre en œuvre ? Tu as déjà une idée concrète de projet mais ne disposes pas de l'argent nécessaire pour sa réalisation ? Nous sommes là. N'hésite pas à nous contacter si tu as des questions. Nous nous réjouissons de recevoir ton message et ton idée de projet !

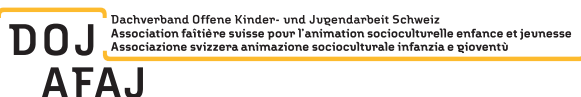
Nous t'apportons volontiers notre soutien en te proposant des idées, des conseils et des ateliers sur divers sujets liés à la promotion de la santé.

[kebabplus.ch/fr](https://kebabplus.ch/fr)

Avril 2022/Sarah Stidwill, Géraldine Bürgy

Photos: Centro extrascolastico Mira, Kinder- und Jugendarbeit Regio Kerzers, Verein Themenspielplatz Emmen

Organisations responsables



Ce document a été financé par Promotion Santé Suisse. Merci beaucoup.