

INVENTAIRE DES MESURES PAR DOMAINES



Table des matières

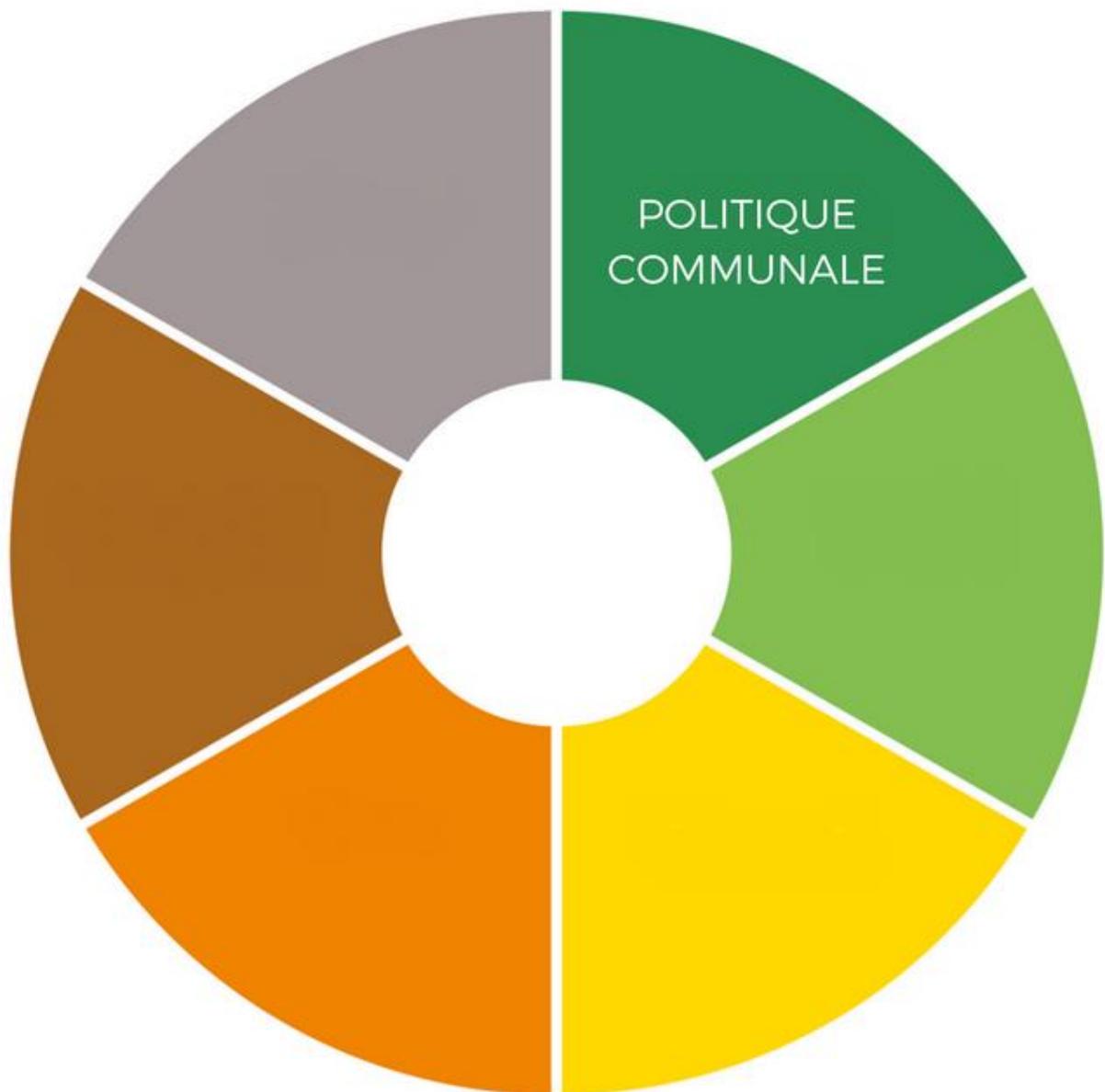
1. Politique communale	7
1.1. Alcool et protection de la jeunesse	8
1.2. Alcool et sécurité routière	9
1.3. Diagnostic communautaire	10
1.4. Duel intercommunal Coop de La Suisse bouge	11
1.5. Expériences participatives pour et avec les enfants et les jeunes	12
1.6. Formation de coordinateur sportif (OFSP)	12
1.7. Label Fourchette verte	12
1.8. Label Youp'la bouge	12
1.9. Primokiz ²	12
1.10. Quartiers Solidaires / Villages Solidaires	12
1.11. Solidarité internationale	12
1.12. Soutien à une politique de prévention du tabagisme	12
2. Offres de loisirs	12
2.1. Action de prévention du cancer de la peau	12
2.2. Action de prévention du cancer du côlon	12
2.3. Activités physiques des seniors	12
2.4. Allez Hop les communes	12
2.5. Atelier « Marcher au quotidien »	12
2.6. Ateliers de cuisine	12
2.7. Cours d'activité physique et de développement personnel	12
2.8. Désaccoutumance au tabac	12
2.9. Loisirs sans tabac	12
2.10. MidnightSports	12
2.11. MiniMove	12
2.12. OpenSunday	12
2.13. Pas de retraite pour ma santé	12
2.14. Passeport vacances	12
2.15. Prévention des dépendances par les pairs	12
2.16. Prévention en milieu festif	12

2.17.	Prévention en milieu sportif.....	12
2.19.	Semaine de la mobilité.....	12
2.20.	slowUp.....	12
2.22.	Sport City Tour.....	12
2.23.	Urban Training.....	12
3.	Famille et solidarité.....	12
3.1.	Atelier « Marcher au quotidien ».....	12
3.2.	bike2school.....	12
3.3.	Bus santé.....	12
3.4.	Conférences Info-seniors.....	12
3.5.	Docupass.....	12
3.6.	La fête des voisins.....	12
3.7.	Petites Fugues.....	12
3.8.	Promotion de la documentation pour les nouveaux parents.....	12
3.9.	Protéger les enfants de la fumée passive.....	12
3.10.	Soutien aux proches aidants.....	12
3.11.	Tables conviviales.....	12
4.	Ecole.....	12
4.1.	L'école bouge.....	12
4.2.	Muuvit.....	12
4.3.	Pédibus.....	12
4.4.	Programme de prévention des dépendances – Unité PSPS.....	12
4.5.	Programme de promotion de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée dans les écoles vaudoises - PAPAE.....	12
4.6.	Réseau suisse / cantonal d'écoles en santé.....	12
5.	Santé au travail.....	12
5.1.	Accompagnement de l'interdiction de vente de tabac aux mineurs.....	12
5.2.	Accompagnement de lois interdisant de fumer dans les lieux publics.....	12
5.3.	Bilan & Conseil santé.....	12
5.5.	bike to work.....	12
5.6.	Entreprise sans fumée.....	12
5.7.	Favoriser la santé au travail dans ma commune.....	12
5.8.	Objectif 10'000.....	12

5.9.	PME-vital	12
5.10.	Ready4life	12
6.	Espaces publics	12
6.1.	Bancs publics pour les aîné-e-s	12
6.2.	Centres de rencontres et d'animation	12
6.3.	Parcours balisés raquette à neige	12
6.4.	Parcours balisés de Nordic Walking	12
6.5.	Places de jeux	12
6.6.	Prêt de vélo et e-bikes / PubliBike	12
6.8.	Zurich parcoursvita	12
6.9.	Zones 30 et zones 50	12



POLITIQUE COMMUNALE





Politique communale

1.1. Alcool et protection de la jeunesse



FONDATION VAUDOISE CONTRE L'ALCOOLISME

★ Public cible

Acteurs de la vente d'alcool

★ Coûts

Pour la commune : gratuit.

★ Descriptif

L'interdiction de servir et de vendre de l'alcool aux personnes de -16 ans et des boissons distillées ou considérées comme telles (spiritueux, alcopops, etc.) aux personnes de -18 ans n'est pas toujours respectée dans les commerces, cafés, restaurants, etc.

La commune peut agir en sensibilisant les personnels ou en les orientant vers les ressources et outils disponibles :

- Formation des acteurs de la vente et/ou du service
- Sensibilisation des responsables des bars en milieu festif
- Travail en partenariat sur des actions de prévention ciblée
- Remise de documentation et d'outils adaptés.



★ Implication possible de la commune

- Réunir le personnel travaillant dans un point de vente d'alcool sur le territoire communal. En collaboration avec des professionnel-le-s de la prévention, rappeler la législation en vigueur et informer sur les outils existants.
- Exiger que la manifestation réponde aux critères de la Charte Festiplus pour la prévention dans les manifestations (www.festiplus.ch).

★ Fréquence / Durée de l'activité

Selon les besoins et la demande.

★ Contact et information

Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA)
Secteur prévention
Av. de Provence 4, 1007 Lausanne
Tél. 021 623 37 05
prevention@fva.ch



1.2. Alcool et sécurité routière



★ Public cible

Jeunes âgés entre 16 et 25 ans + tout public

★ Coûts

Pour la commune : sur demande.

★ Descriptif

Avec le programme Be my angel (promotion du conducteur sobre) et son application du calcul de l'alcoolémie, ainsi qu'avec les simulateurs de conduite, le secteur prévention de la FVA dispose de plusieurs outils permettant de prévenir les risques d'une conduite sous l'effet de l'alcool ou d'autres substances psychotropes. Tout en cherchant à sensibiliser un large public et plus spécifiquement les jeunes, le secteur prévention apporte des messages adaptés au contexte, tant par une présence en milieu festif que scolaire, par des ateliers et des outils de prévention interactifs et ludiques.

★ Implication possible de la commune

- S'engager dans une démarche de sécurité routière en encourageant la mise en place d'actions de prévention dans le cadre de manifestations festives. Collaborer avec la police communale pour l'organisation de telles actions.

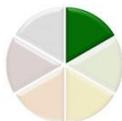
★ Fréquence / Durée de l'activité

A définir selon les besoins (1h30 à une journée).



★ Contact et information

Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA)
Secteur prévention
Av. de Provence 4, 1007 Lausanne
Tél. 021 623 37 05
prevention@fva.ch
www.fva-prevention.ch



Politique communale

1.3. Diagnostic communautaire



Photo © Pro Senectute Vaud

★ Public cible

Personnes retraitées et âgées dans toutes les situations de l'avance en âge (actifs, vulnérables, dépendants, en tant que réalisateurs d'activités ou bénéficiaires de services de proximité)

★ Coûts

Pour la commune : charges de salaires de professionnel-le-s et frais divers liés aux activités locales. Un diagnostic communautaire repose sur un financement mixte des communes et des partenaires locaux, du Canton de Vaud et de la Confédération.

★ Descriptif

Le diagnostic communautaire vise l'établissement d'un «état des lieux» de la qualité de vie des personnes âgées au sein d'une communauté locale ainsi que l'évaluation des possibilités d'actions adaptées aux conditions d'une commune ou d'un quartier. La démarche s'effectue en collaboration avec les autorités et les organisations locales.

Le diagnostic est élaboré avec les habitant-e-s ainsi que les institutions et associations locales. Il permet d'identifier les thématiques spécifiques liées à la qualité de vie, les difficultés ou manques, les ressources disponibles. Les données objectives sont éclairées par le vécu des personnes, faisant ainsi ressortir les préoccupations qui leur sont propres, leurs besoins et leurs motivations pour s'engager dans la réalisation d'actions d'utilité collective.

Un diagnostic communautaire se déroule en plusieurs étapes : constitution de groupes de travail, récolte de données sur la qualité de vie et les attentes, analyse des résultats et restitution lors de forums publics, rédaction d'un rapport à l'attention des autorités communales.

★ Implication possible de la commune

- Engager de manière participative les collectivités locales et les milieux associatifs.

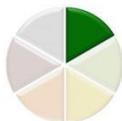
★ Fréquence / Durée de l'activité

Un an, en continu.

★ Contact et information

Pro Senectute Vaud
Rue du Maupas 51, 1004 Lausanne
Marc Favez, Responsable de l'unité Travail social communautaire
Tél. 021 646 17 21
Marc.favez@vd.pro-senectute.ch
http://pro-senectute-vaud.ch/ra_2015/travail-social-communautaire/

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



Politique communale

1.4. Duel intercommunal Coop de La Suisse bouge



Photo © La Suisse bouge

★ Public cible

Habitant-e-s de la commune

★ Coûts

Pour les participant-e-s : gratuit.

Pour la commune : peu de coûts, les formations et le matériel sont gratuits.

★ Descriptif

Fête d'activité physique pour l'ensemble de la commune. Le principe est simple: pendant une semaine au mois de mai, des communes se lancent des défis et essaient de cumuler le maximum de "minutes d'activité physique" en offrant des activités gratuites à leur population. Celle-ci peut ainsi s'informer sur les offres sportives existantes et nouer des contacts avec les associations et personnes ayant des intérêts similaires. En évaluant les minutes d'activité et non les prestations des participant-e-s, la fête est ouverte à tous les âges. La question de l'alimentation est également abordée de manière ludique.

★ Implication possible de la commune

- Planifier, organiser et réaliser l'événement
- Encourager la collaboration entre les associations, les autorités, les commerces et les entreprises privées.

★ Fréquence / Durée de l'activité

L'événement a lieu une fois par année, pendant une semaine au mois de mai.

★ Contact et information

info@schweizbewegt.ch
www.lasuissebouge.ch





Politique communale

1.5. Expériences participatives pour et avec les enfants et les jeunes



Photo © Jaiunprojet.ch

★ Public cible

Enfants et jeunes jusqu'à 25 ans révolus

★ Coûts

Pour la commune : la commune peut être aidée gratuitement par Jaiunprojet.ch, un service du Centre vaudois d'aide à la jeunesse (CVAJ) qui travaille sur mandat de l'Etat de Vaud.

★ Descriptif

Les actions participatives émanent des enfants et des jeunes eux-mêmes (regroupés ou non en association) ou de la commune (via les délégué-e-s/référent-e-s jeunesse, travailleurs/euses sociaux ou représentant-e-s des autorités communales, etc.). Dans tous les cas, jaiunprojet.ch peut apporter une aide méthodologique, un accompagnement et des conseils pour :

- Réaliser des projets spécifiques dans les domaines sportifs, culturels ou sociaux (aide à la réalisation d'un dossier de recherche de fonds, ateliers tels que "junioexperts" sur la gestion de projet, etc.)
- Mettre sur pied des actions et espaces participatifs tels que des conseils de jeunes, journées forum, questionnaires sur les besoins, cérémonie célébrant le passage à la majorité civique à 18 ans, etc.

★ Implication possible de la commune

- Nommer un-e référent-e jeunesse (sans obligation de créer un nouveau poste), comme le propose la loi sur le soutien aux activités de la jeunesse (art. 10). Celui-ci pourra assurer le lien entre les demandes des jeunes et les autorités communales.

★ Fréquence / Durée de l'activité

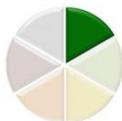
Variable en fonction de la nature des projets développés.



★ Contact et information

Jaiunprojet.ch - Un service du CVAJ
Pré-Fleuri 6, 1006 Lausanne
Tél. 021 624 30 43
info@jaiunprojet.ch
www.jaiunprojet.ch

Service de protection de la jeunesse (DFJC)
Av. de Longemalle 1, 1020 Renens
M. Frédéric Cerchia, Délégué cantonal à l'enfance et à la jeunesse
Tél. 078 734 16 35
frederic.cerchia@vd.ch



1.6. Formation de coordinateur sportif (OFSPPO)



Photo © OFSPO

★ Public cible

Population en général

★ Coûts

Environ Fr. 2'500.- (écolage et logement).

★ Descriptif

La formation de coordinateur de sport englobe trois modules théoriques au minimum, un stage pratique de six jours ainsi qu'un travail de projet. Des modules supplémentaires à choix peuvent également être suivis. Les participant-e-s apprennent à concevoir, développer et diriger un réseau d'activité physique et de sport dans leur commune. Cette formation s'adresse à des candidat-e-s qui possèdent déjà une certaine expérience en matière d'activité physique et sportive au niveau local.

★ Implication possible de la commune

- Engager un coordinateur de sport pour développer la promotion du sport et de l'activité physique (valeurs indicatives pour une commune de 5000 habitant-e-s -> taux d'activité de 20-30%).

★ Fréquence / Durée de l'activité

Ce projet s'inscrit dans la durée.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

★ Contact et information

Office fédéral du sport OFSPO
Rte principale 247, 2532 Macolin
Manu Praz, Responsable de la formation
francophone des coordinateurs de sport
sportnetz@baspo.admin.ch
www.ofspo.ch/reseaudesport



Politique communale

1.7. Label Fourchette verte



Photo © fourchette verte

★ Public cible

Lieux offrant des repas de collectivité aux enfants, adultes et seniors

★ Coûts

Pour la commune : à l'heure actuelle, le label est offert par le Service de la santé publique du Canton de Vaud.

★ Descriptif

Fourchette verte est un label de qualité destiné à la restauration collective.

Les déclinaisons spécifiques aux enfants « Fourchette verte des tout-petits » (garderies, crèches) et « Fourchette verte junior » (restaurants scolaires, UAPE), se basent sur les recommandations de la Société Suisse de Nutrition. Elles sont adaptées aux lieux avec une cuisine sur place ou servis par un traiteur. L'aspect écologique des menus est également pris en considération.

Le label donne la possibilité aux lieux de travailler avec un-e diététicien-ne, à disposition pour la formation du personnel de cuisine ou éducatif, l'animation d'ateliers pour les enfants et la présentation du label aux parents.

★ Implication possible de la commune

- Inciter les lieux à prendre le label (parfois, cette incitation est la suite d'une motion politique).

★ Fréquence / Durée de l'activité

Procédure de plusieurs mois. Reconduite du label d'année en année (tests de repas).

★ Contact et information

Fourchette verte Vaud
Promotion Santé Vaud
Av. de Provence 12, 1007 Lausanne
Roger Batalla, Coordinateur
roger.batalla@hospvd.ch
www.fourchetteverte.ch/fr/





1.8. Label Youp'là bouge



★ Public cible

Crèches, garderies et jardins d'enfants

★ Coûts

Pour les participant-e-s : gratuit.

Pour les crèches : temps pour la formation.

★ Descriptif

Youp'là bouge est un projet intercantonal (GE, JU, NE, VD, VS) qui vise à développer l'activité physique chez les jeunes enfants, en proposant une formation continue spécifique des éducateurs/trices des structures d'accueil (crèches) ainsi qu'en aidant ces derniers à intégrer concrètement la promotion du mouvement dans leur fonctionnement. Dans le cadre des crèches, Youp'là bouge offre un label.

★ Implication possible de la commune

- Promouvoir le projet auprès des crèches.

★ Fréquence / Durée de l'activité

La mise en place du projet Youp'là bouge est un processus qui se fait sur 2 ans.

★ Contact et information

Youp'là bouge
Avenue de la Gare 52, 1003 Lausanne
info@youplabouge.ch
Malika Baioia Lehmann, Coordinatrice
Tél. 021 623 37 87
malika.baioia@youplabouge.ch
www.youplabouge.ch



Politique communale

1.9. Primokiz²



Photo © Fondation Jacobs

★ Public cible

Public cible direct : communes, régions, cantons

Public cible indirect : enfants (0-4 ans)

★ Coûts

La participation au programme Primokiz² est gratuite

★ Descriptif

Le programme Primokiz² a pour but d'offrir à chaque enfant un développement positif, des chances équitables et l'accès à des prestations adéquates et de qualité en matière de formation, d'accueil et d'éducation, par la mise en œuvre d'une politique communale de la petite enfance. Dans le cadre Primokiz², les communes sont soutenues dans l'élaboration d'une stratégie permettant de créer un réseau, au service des enfants et de leurs familles, qui réunit les acteurs privés et publics des différents domaines et qui relie les mesures entre elles. Elle vise les enfants dès leur naissance jusqu'à leur entrée à l'école ainsi que leurs environnements d'apprentissage et d'expérience, tant au sein de la famille qu'à l'extérieur. Les offres de soutien sont :

- Un manuel technique Primokiz qui propose la marche à suivre pour le développement d'une politique de la petite enfance
- 2 journées d'expertise-conseil
- Des partages d'expériences avec d'autres communes, régions ou cantons

★ Implication possible de la commune

- Volonté de développer une politique globale de la petite enfance

★ Fréquence / Durée de l'activité

Possibilité de prendre part au programme jusqu'à la fin de l'année 2020

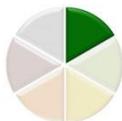
★ Contact et information

RADIX Suisse romande
Av. de la Gare 52, 1003 Lausanne
Josefin De Pietro
Tél. 021 329 01 57

depietro@radix.ch

Le programme Primokiz² est dirigé par la [Fondation Jacobs](#) et la [Fondation Roger Federer](#). [RADIX](#) assure la gestion opérationnelle du programme.

Primokiz



Politique communale

1.10. Quartiers Solidaires / Villages Solidaires



Photo © Pro Senectute Vaud

★ Public cible

Personnes retraitées et âgées dans toutes les situations de l'avance en âge (actifs, vulnérables, dépendants, en tant que réalisateurs d'activités ou bénéficiaires de services de proximité)

★ Coûts

Pour la commune : charges de salaires de professionnel-le-s et frais divers liés aux activités locales. Un « quartier solidaire » repose sur un financement mixte des communes et partenaires locaux, du Canton de Vaud et de la Confédération.

★ Descriptif

Développée par Pro Senectute Vaud avec le soutien de la Fondation Leenaards, la méthode « Quartiers Solidaires » et sa déclinaison « Villages Solidaires » permettent de :

- Développer le lien social et les solidarités entre les habitant-e-s d'un quartier ou d'un village
- Rendre les habitant-e-s « auteurs et acteurs » de leurs propres projets d'utilité collective
- Renforcer l'action des services sociaux et médico-sociaux ainsi que des associations à travers une étroite collaboration
- Mettre en œuvre des activités durables, favorables à l'intégration sociale et à la santé des personnes âgées.

Ces objectifs sont poursuivis par la mise en relation des habitant-e-s et des autres acteurs locaux (commune, centre médico-social, associations, etc.).

La démarche se déroule en plusieurs étapes : après un temps d' « exploration », des forums communautaires ouverts à toutes et à tous sont régulièrement organisés de manière à permettre l'émergence, puis la réalisation des projets souhaités et portés par les habitant-e-s.

★ Implication possible de la commune

- Engager de manière participative les collectivités locales et les milieux associatifs.

★ Fréquence / Durée de l'activité

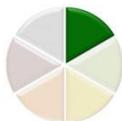
De 2.5 à 5 ans, en continu.

★ Contact et information

Pro Senectute Vaud
Rue du Maupas 51, 1004 Lausanne
Marc Favez, Responsable de l'unité Travail social communautaire
Tél. 021 646 17 21

marc.favez@vd.prosenectute.ch
www.vd.pro-senectute.ch/cours-formation/travail-social-communautaire.html

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



1.11. Solidarité internationale



★ Public cible

Communes vaudoises (autorités et population)

★ Coûts

Pour la commune : de Fr. 100.- à Fr. 100'000.- ou plus

★ Descriptif

La coopération au développement est un des piliers du développement durable. La Fédération vaudoise de coopération permet aux communes de cofinancer des projets dans les pays les plus pauvres. Portés par les associations membres de la FEDEVACO, ils sont évalués par une commission d'experts bénévoles (label qualité). La FEDEVACO centralise les demandes, assure un suivi et rend des comptes aux communes.

Parmi les projets figurent des actions de promotion de la santé dans les pays du Sud (santé, hygiène, soins aux aînés, accès à l'eau, à l'alimentation). Les soutenir permet de sensibiliser la population aux enjeux globaux. Par exemple, la nutrition : entre dénutrition au Sud et malbouffe au Nord.

★ Implication possible de la commune

- Contribuer au financement de projets de développement dans les pays du Sud et de l'Est.
- Organiser avec la FEDEVACO une conférence présentant les résultats de l'action soutenue.
- Valoriser le projet dans le journal communal ou sur le site internet de la commune (article fourni par la FEDEVACO).

★ Fréquence / Durée de l'activité

Le soutien à un projet peut avoir lieu sur 1 année ou sur 3 ans selon la décision de la commune (renouvellement du soutien possible d'année en année).

★ Contact et information

FEDEVACO
Av. Dickens 6, 1006 Lausanne
Tél. 021 601 21 12
Alexandre Cavin, Secrétaire générale
a.cavin@fedevaco.ch
www.fedevaco.ch



1.12. Soutien à une politique de prévention du tabagisme



★ Public cible

Administrations communales

★ Coûts

Pour la commune : gratuit (la prestation entre dans le mandat d'information du Programme cantonal de prévention du tabagisme).

★ Descriptif

Le secteur tabagisme de Promotion Santé Vaud aide les autorités / l'administration communales à faire le bilan des activités déjà entreprises dans le domaine de la prévention du tabagisme et les aide à faire le point sur ce qu'il serait intéressant de développer (par exemple : formation des professionnel-le-s de la police du commerce, etc.).

Il accompagne les communes intéressées dans la mise en œuvre des actions retenues.

★ Implication possible de la commune

- Mettre à disposition du temps de travail des employé-e-s concernés.

★ Fréquence / Durée de l'activité

La fréquence est ponctuelle, sur demande.
La durée du soutien dépend des besoins de la commune.

★ Contact et information

Promotion Santé Vaud
Av. de Provence 12, 1007 Lausanne
Tél. 021 623 37 42
tabagisme@prosv.ch
<https://tabagisme.promotionsantevaud.ch>

OFFRES DE LOISIRS





Offres de loisirs

2.1. Action de prévention du cancer de la peau



Photo © Mirei Lehmann / LVC

★ Public cible

Habitant-e-s de la commune

★ Coûts

Pour les participant-e-s : gratuit.
Pour la commune : Fr 1'000.- pour la mise œuvre.

★ Descriptif

La Ligue vaudoise contre le cancer propose un stand d'information sur les rayons UV, les différentes protections solaires, l'autoexamen de sa peau et le cancer de la peau, afin de sensibiliser le public à l'importance de la protection solaire.

Une action de prévention du cancer de la peau peut également être proposée aux établissements scolaires sous la forme d'« Animations Soleil ».

★ Implication possible de la commune

- Mettre à disposition une place publique pour installer le stand d'information.
- Financer l'installation du stand.
- Promouvoir l'événement via les moyens de communication de la commune.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Événement d'une journée.

★ Contact et information

Ligue vaudoise contre le cancer
Service de prévention
Place Pépinet 1, 1003 Lausanne
Tél. 021 623 11 20
isabelle.philipona@lvc.ch
www.lvc.ch



ligue vaudoise contre le cancer



2.2. Action de prévention du cancer du côlon



Photo © Ligue vaudoise contre le cancer

★ Public cible

Habitant-e-s de la commune

★ Coûts

Pour les participant-e-s : gratuit.

Pour la commune : Fr 3'000.- pour l'exposition de la maquette géante du côlon et 1'000 pour le Minibus « 5 par jour ».

★ Descriptif

La Ligue vaudoise contre le cancer propose l'exposition d'une maquette géante du côlon permettant de visualiser les différentes étapes évolutives d'un cancer du côlon ainsi qu'un stand d'information pour sensibiliser le public aux moyens de réduire les risques de développer ce type de cancer, très répandu. Une conférence sur le thème de la prévention et du dépistage du cancer du côlon peut être organisée au préalable.

Un Minibus « 5 par jour », proposant de tester de délicieux jus de fruits et de légumes, est également disponible. La consommation de 5 fruits et légumes par jour joue en effet un rôle protecteur face au cancer du côlon.

Cette action peut aussi être proposée aux entreprises installées dans la commune.

★ Implication possible de la commune

- Mettre à disposition une grande salle et/ou une place publique pour exposer la maquette géante du côlon, le stand d'information et la conférence.
- Financer la location et l'installation du matériel.
- Promouvoir l'événement via les moyens de communication de la commune.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Exposition d'une journée et conférence en soirée.



ligue vaudoise contre le cancer

★ Contact et information

Ligue vaudoise contre le cancer
Service de prévention
Place Pépinet 1, 1003 Lausanne
Tél. 021 623 11 20
isabelle.philipona@lvc.ch
www.lvc.ch



2.3. Activités physiques des seniors



Photo © Pro Senectute Vaud

★ Public cible

Personnes pré-retraitées, retraitées ou âgées

★ Coûts

Pour les participant-e-s : cotisations de Fr. 60.- à Fr. 150.- par année selon l'activité.

★ Descriptif

Pour allier plaisir des activités partagées et maintien en santé, Pro Senectute Vaud propose un soutien au développement d'activités physiques pour les seniors :

- En partenariat avec les communes pour l'identification des groupes et des moniteurs/trices intéressés
- Dans les disciplines « ESA – Sport des adultes Suisse », en salle et en plein air, dont notamment la marche, le ski de fond, les raquettes, la gymnastique, l'aquagym, le Nordic Walking.

★ Implication possible de la commune

- Organiser des séances d'information aux aîné-e-s de la commune.
- Faciliter les contacts avec des habitant-e-s intéressés par le monitorat sportif.
- Mettre à disposition des salles de gymnastique ou propices à une activité physique.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Offre permanente, toute l'année

★ Contact et information

Pro Senectute Vaud,
Rue du Maupas 51, 1004 Lausanne
Isabelle Maillard, Responsable de l'unité
Sport et santé
Tél. 021 646 17 21
isabelle.maillard@vd.pro-senectute.ch
<http://www.vd.pro-senectute.ch/cours-formation/sport-bien-etre.html>



2.4. Allez Hop les communes



Photo © Félix Imhof

★ Public cible

Toute la population adulte de la commune et des environs (en particulier les personnes intéressées à pratiquer en groupe une activité physique favorable à la santé)

★ Coûts

Pour les participant-e-s et la commune : gratuit (prestation soutenue par Promotion Santé Vaud»).

★ Descriptif

« Allez Hop les communes » propose des initiations gratuites à l'activité physique adaptée. Au programme, Nordic Walking, Walking, Running, Aquagym ou encore Fitgym. Accessibles au plus grand nombre, ces disciplines bon marché se pratiquent avec peu de matériel. Elles permettent aisément de débiter une activité physique ou de s'exercer de manière plus intense. Après l'initiation, les participant-e-s peuvent s'inscrire aux cours réguliers Allez Hop Romandie. Plus de 100 moniteurs/trices exercent sur sol vaudois. Les cours se veulent particulièrement accessibles, en comptant Fr. 10.- en moyenne par leçon.

★ Implication possible de la commune

- Communiquer les initiations (affichage communal, journal communal, feuille d'avis, tout-ménage, etc.).
- Pour le Fitgym, mettre à disposition une salle de sport.
- L'organisation et les inscriptions sont assurées par Allez Hop Romandie.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Une initiation dure 90 minutes. 30 animations sont disponibles pour l'ensemble des communes vaudoises. Elles sont réparties selon la demande (en principe max. 2 initiations par commune).

★ Contact et information

Promotion Santé Vaud
Av. de Provence 12, 1007 Lausanne
Tél. 021 623 37 43
secretariat@allezhop-romandie.ch
www.allezhop-romandie.ch





Offres de loisirs

2.5. Atelier « Marcher au quotidien »



Photo © Mobilité piétonne Suisse

★ Public cible

Personnes de 60 ans et plus et leurs accompagnant-e-s.

★ Coûts

Gratuit grâce au soutien du fonds de sécurité routière ; défraiement bienvenu.

★ Descriptif

Atelier interactif, en salle, sur les déplacements à pied dans l'idée d'encourager les personnes de 60 ans et plus à maintenir leur autonomie de déplacement au quotidien, tout en limitant autant que possible les risques d'accidents.

Partie théorique : échange sur l'équipement personnel (vêtement, transport d'achats lourds) et conseils de sécurité sur la base de photos prises dans la commune (carrefours, traversées, etc.)

Partie pratique : exercices de force et d'équilibre.

Un moment de partage pour prendre confiance et échanger de bonnes astuces pour continuer à marcher en se sentant à l'aise.

Les participant-e-s reçoivent une brochure d'info et de conseils à l'issue de l'atelier.

★ Implication possible de la commune

Coordination de la communication par un acteur en lien avec les seniors (attaché aux personnes âgées, association de seniors, club de gym senior). Il importe d'avoir un contact direct avec les participant-e-s pour leur proposer l'atelier.

Mise à disposition d'une salle de cours (chaises, beamer, écran)

Une personne en charge de la mobilité / l'urbanisme dans la commune peut assister / contribuer à l'atelier en présentant, par exemple, des projets en cours.

Prise en considération des éventuelles améliorations possibles en termes de sécurité piétonne mises en exergue par l'atelier.

Offrir une collation pour accentuer l'aspect convivial de l'activité.

★ Fréquence / Durée de l'activité

1 atelier de 1h30



Fussverkehr Schweiz
Mobilité piétonne Suisse
Mobilità pedonale Svizzera

★ Contact et information

Mobilité piétonne Suisse,
Klosbachstrasse 48, 8032 Zürich
Jenny Leuba, Cheffe de projet Romandie
Tél. 41 488 40 33
jenny.leuba@mobilitepietonne.ch
www.mobilitepietonne.ch/senior



2.6. Ateliers de cuisine



Photo © Espace Prévention

★ Public cible

Adultes et enfants

★ Coûts

Pour les participant-e-s : variables en fonction du thème.

★ Descriptif

Les ateliers de cuisine destinés aux adultes comprennent un peu de théorie, mais surtout beaucoup de pratique en vue de partager un bon moment autour d'un repas cuisiné soi-même. Les ateliers de cuisine en famille (1 adulte + 1 ou 2 enfants) visent la découverte de nouveaux goûts en cuisinant ensemble quelques recettes simples et gourmandes.

★ Implication possible de la commune

- Participer au financement des ateliers.
- Mettre à disposition des locaux (cuisine, salle à manger, etc.).
- Promouvoir les offres via les moyens de communication de la commune.
- Possibilité de mandater les Espaces Prévention pour mettre en œuvre de tels ateliers.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Des ateliers de cuisine peuvent être organisés toute l'année, si possible de manière régulière.

★ Contact et information

Espace Prévention La Côte

Monika Kaempf, Responsable

Tél. 022 365 77 50 (site de Nyon)

Tél. 021 804 66 44 (site de Morges)

Promotion Santé Vaud

www.promotionsantevaudois.ch/cours-sante

- Antenne Nord Vaudois

Tél. 024 420 72 70

prevention.nordvaudois@prosv.ch

- Antenne Lausanne et région

Tél. 021 621 12 44

prevention.lausanne@prosv.ch

- Antenne Est vaudois

Tél. 021 926 72 11

prevention.estvaudois@prosv.ch



2.7. Cours d'activité physique et de développement personnel



★ Public cible

Enfants, adolescent-e-s, adultes

★ Coûts

Pour les participant-e-s et la commune : les coûts varient selon les activités et le nombre de cours proposés.

★ Descriptif

Des cours d'activité physique et de développement personnel peuvent être mis en place au niveau des communes telles que de la gym, de l'aquagym, du stretching et renforcement, de la zumba, du yoga, du Qi-Gong ou de la relaxation.

★ Implication possible de la commune

- Participer au financement.
- Mettre à disposition des locaux (salle de sport, piscine, etc.).
- Promouvoir les offres via les moyens de communication de la commune.
- Possibilité de mandater les Espaces Prévention pour mettre en œuvre de tels ateliers.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Des cours d'activité physique et de développement personnel peuvent être organisés toute l'année, si possible de manière régulière.

★ Contact et information

Espace Prévention La Côte

Tél. 022 365 77 50 (site de Nyon)

Tél. 021 804 66 44 (site de Morges)

Promotion Santé Vaud

www.promotionsantevaud.ch/cours-sante

- Antenne Nord Vaudois

Tél. 024 420 72 70

prevention.nordvaudois@prosv.ch

- Antenne Lausanne et région

Tél. 021 621 12 44

prevention.lausanne@prosv.ch

- Antenne Est vaudois

Tél. 021 926 72 11

prevention.estvaudois@prosv.ch



2.8. Désaccoutumance au tabac



Pour tout renseignement

021 623 38 86 ou www.lpvd.ch



LIGUE PULMONAIRE

★ Public cible

Fumeurs/euses souhaitant arrêter

★ Coûts

Pour les participant-e-s : Fr. 300.- par personne pour le cours stop-tabac. Les cours d'alimentation sont gratuits.

★ Descriptif

La Ligue pulmonaire vaudoise propose deux prestations de désaccoutumance au tabac : des cours stop-tabac en groupe précédés d'une séance info tabac gratuite ainsi que des cours d'alimentation « J'arrête de fumer... Peur de grossir ? ».

★ Implication possible de la commune

- Organiser et /ou soutenir la mise en œuvre de cours de désaccoutumance au tabac à l'intention de sa population.
- Promouvoir les cours via les moyens de communication de la commune.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Les cours stop-tabac durent 9 heures réparties en 6 séances. Les cours d'alimentation sont donnés sous la forme de parcours de 3 séances de 90 minutes. Ces prestations sont à proposer de manière régulière.

★ Contact et information

Ligue pulmonaire vaudoise
Av. de Provence 4, 1007 Lausanne
Tél. 021 623 38 87
prevention@lpvd.ch
www.liguepulmonaire.ch



2.9. Loisirs sans tabac



★ Public cible

Professionnel-le-s des centres d'activités et de loisirs

★ Coûts

Pour la commune et le centre : gratuit (la prestation entre dans la mission du Programme cantonal de prévention du tabagisme).

★ Descriptif

Ce projet a pour objectif d'inciter les centres accueillant des jeunes à mettre sur pied des mesures et des activités spécifiques en lien avec le tabac. L'objectif est de montrer aux jeunes que la consommation de tabac n'est pas banale, afin de les encourager à ne pas consommer, ou du moins retarder le plus possible le début de leur consommation de tabac.

Loisirs sans tabac est un projet qui est co-construit avec les professionnels du terrain, en fonction de la réalité rencontrée dans chaque centre. Il met de plus à disposition une série de ressources directement en ligne sur le site www.tabacsanstabou.ch.

★ Implication possible de la commune

- Soutenir la démarche auprès des centres d'activités et de loisirs pour les jeunes.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Fréquence ponctuelle, sur demande. La durée du soutien dépend des besoins du centre.

★ Contact et information

Promotion Santé Vaud
Av. de Provence 12, 1007 Lausanne
Tél. 021 623 37 42

tabagisme@prosv.ch

<https://tabagisme.promotionsantevaud.ch>



2.10. MidnightSports



Photo © IdéeSport

★ Public cible

Adolescent-e-s âgés de 13 à 17 ans

★ Coûts

Pour les participant-e-s : gratuit.
Pour la commune : coûts opérationnels qui varient selon les communes et les régions.

★ Descriptif

Les salles de sport sont ouvertes gratuitement le samedi soir aux filles et garçons du niveau secondaire afin qu'ils le passent de manière active et ludique, sans alcool ni tabac. Les adolescent-e-s peuvent ainsi se retrouver à un rythme régulier (chaque samedi soir hors vacances scolaires) dans un environnement sain, faire du sport et écouter de la musique, et participer à une large palette d'activités. L'idée est de créer un espace ludique et social ouvert à toutes et à tous. Une équipe de jeunes formés par la fondation IdéeSport, les « juniorcoaches », sont inclus dans la préparation et la gestion des soirées, organisées en fonction des attentes des adolescent-e-s. Le projet contribue à renforcer les ressources et l'encouragement des compétences des jeunes.

★ Implication possible de la commune

- Mettre à disposition une salle de gymnastique et le matériel de sport.
- Possibilité de mandater la fondation IdéeSport pour l'aspect stratégique et opérationnel (gestion du projet, du groupe de travail local, communication, administration).

★ Fréquence / Durée de l'activité

Chaque samedi soir (durant 3h) hors vacances scolaires. Horaire à définir avec le groupe de travail local et selon la commune.



★ Contact et information

Fondation IdéeSport
Bureau Romandie
Place Chauderon 24, 1003 Lausanne
Julia Nusslé Jatón
Tél. 024 425 80 40
julia.nussle@ideesport.ch
www.ideesport.ch
www.facebook.com/fondationideesport



2.11. MiniMove



Photo © IdéeSport

★ Public cible

Enfants de 2 à 5 ans et leurs parents

★ Coûts

Pour les participant-e-s : gratuit.

Pour la commune : coûts opérationnels qui varient selon les communes et les régions.

★ Descriptif

Le projet MiniMove s'adresse aux enfants âgés entre 2 et 5 ans ainsi qu'à leurs parents. Il propose une incitation au mouvement, facilement accessible et gratuite.

Chaque dimanche après-midi entre 14h30 et 17h00, une salle de gymnastique locale est ouverte afin d'offrir un espace de rencontres dédié au mouvement.

Deux espaces sont à disposition : dans la salle des MINI, les parents sont pleinement impliqués et prennent soin des enfants les plus jeunes. La salle MAXI est dédiée aux enfants plus âgés. Les parents peuvent les regarder s'amuser ou rencontrer d'autres parents autour d'un café. Chaque dimanche, un goûter composé d'aliments sains (pain, fruits, eau) est offert aux enfants et donne l'occasion de rassembler tous les participants.

★ Implication possible de la commune

- Mettre à disposition une salle de gymnastique

★ Fréquence / Durée de l'activité

Chaque dimanche après-midi (durant 2h30).

★ Contact et information

Fondation IdéeSport
Bureau Romandie
Place Chauderon 24, 1003 Lausanne
Julia Nusslé Jatton
Tél. 024 425 50 80
julia.nussle@ideesport.ch
www.ideesport.ch
www.facebook.com/fondationideesport



2.12. OpenSunday



Photo © IdéeSport

★ Public cible

Filles et garçons âgés de 6 à 12 ans et membres de l'équipe locale (adolescent-e-s de 14 à 17 ans)

★ Coûts

Pour les participant-e-s : gratuit.
Pour la commune : coûts opérationnels qui varient selon les communes et les régions.

★ Descriptif

Mise à disposition gratuite d'une salle de sport le dimanche après-midi pendant les mois hivernaux pour les enfants, avec une large palette d'activités pour se défouler : sports d'équipe (football, badminton, basket, uni hockey), jonglage, équilibre, danse, etc. OpenSunday encourage les enfants à faire du sport, les sensibilise à l'alimentation équilibrée, facilite leur intégration sociale et leur offre la possibilité de s'amuser ensemble les dimanches après-midi. Les enfants sont principalement encadrés par les « juniorcoaches », des adolescent-e-s de la commune formés par IdéeSport. Un chef de projet et un « seniorcoach » adulte sont également présents. Toute l'équipe suit une formation dispensée par la fondation IdéeSport. Il existe une quarantaine de projets OpenSunday en Suisse.

★ Implication possible de la commune

- Mettre à disposition une salle de gymnastique et du matériel de sport.
- Possibilité de mandater la fondation IdéeSport pour l'aspect stratégique et opérationnel (gestion du projet, du groupe de travail local, communication, administration).

★ Fréquence / Durée de l'activité

Chaque dimanche après-midi (durant 3h), les mois hivernaux.

★ Contact et information

Fondation IdéeSport
Bureau Romandie
Place Chauderon 24, 1003 Lausanne
Julia Nusslé Jatton
Tél. 024 425 80 40
julia.nussle@ideesport.ch
www.ideesport.ch
www.facebook.com/fondationideesport





2.13. Pas de retraite pour ma santé



★ Public cible

Seniors dès 65 ans, sédentaires mais autonomes

★ Coûts

Pour les participant-e-s : Fr. 50.- pour 6 mois.

Pour la commune :

- Mise à disposition de temps de travail, de locaux et de moyens de communication.
- Participation financière de 11'000.- dès la deuxième année

★ Descriptif

« Pas de retraite pour ma santé » est un projet de promotion du mouvement et de l'alimentation favorables à la santé dédié aux seniors. Il est le fruit d'une collaboration entre le programme cantonal « Ça marche ! », actuellement Promotion Santé Vaud, Pro Senectute VD et le service de gériatrie du CHUV, en partenariat avec les communes intéressées. Il vise à accompagner des seniors peu actifs à reprendre une activité physique régulière pour favoriser le maintien de leur autonomie sur le long terme. L'offre propose une « Journée découverte » (conférences, repas Fourchette verte, activités physiques à tester, stands d'information), des « Rencontres actives » (exercices pour travailler différents aspects importants de la condition physique des seniors : équilibre, force, mobilité, réflexes et découverte des activités physiques de la région et des conférences en lien avec le thème de la santé.

★ Implication possible de la commune

- Désigner un interlocuteur privilégié au sein de la commune.
- Mettre à disposition des salles de gymnastique et de conférence.
- Promouvoir l'offre via les moyens de communication de la commune.
- Participer financièrement pour la pérennisation du projet.

★ Fréquence/ Durée de l'activité

- Une rencontre active par semaine animée par un spécialiste en Activités Physiques Adaptées
- Une rencontre découverte par mois des offres d'activités physiques proposées dans la région
- 5 conférences-santé par année
- 1 journée découverte par année

★ Contact et information

Promotion santé Vaud

Av. de Provence 12, 1007 Lausanne

Tél. 021 623 37 54

mangerbouger@prosv.ch

<https://mangerbouger.promotionsantevaud.ch/senior>



2.14. Passeport vacances



Photo © Pro Juventute

★ Public cible

Tous les enfants en âge de scolarité obligatoire

★ Coûts

Pour les participant-e-s : variables selon chaque organisation de passeport-vacances

Pour les communes : variables selon le projet choisi

★ Descriptif

Activités ludiques et sportives mises en place durant les vacances à l'attention des écoliers. L'organisation de passeports vacances est propre à chaque commune/district. Cependant, l'association romande des passeports-vacances (ARPV) soutient et défend les intérêts des différentes organisations romandes de passeports-vacances, en établissant des partenariats avec des entreprises de loisirs ou en organisant des rencontres entre les différents membres.

★ Implication possible de la commune

- Proposer un passeport vacances dans sa commune.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Pendant les vacances scolaires

★ Contact et information

Association romande des passeports vacances (ARPV)
Chemin Sur la Ville 14, 1677 Prez-vers-Siviziez
Karine Pellaton, Présidente
Tél. 026 656 10 68
karine@passeports-vacances.ch
www.passeports-vacances.ch

Fondation Pro Juventute
Bureau Suisse romande
Place Chauderon 24
1003 Lausanne
Tél. : 021 622 08 17
info.sr@projuventute.ch
www.projuventute.ch



2.15. Prévention des dépendances par les pairs



Photo © Espace Prévention

★ Public cible

Les jeunes de 12 à 25 ans

★ Coûts

En fonction des projets.

★ Descriptif

Sensibilisation aux comportements à risque des jeunes de 12 à 25 ans lors de fêtes et de soirées. Les Health's Angels – les Anges de la Santé sont des jeunes spécialement formés pour aller à la rencontre de leurs pairs afin d'aborder les risques liés à l'abus d'alcool, le tabagisme, les drogues illégales ainsi que les infections sexuellement transmissibles.

★ Implication possible de la commune

- Participer de manière active dans la définition du périmètre et du nombre d'intervention.

★ Fréquence / Durée de l'activité

A définir.

★ Contact et information

Promotion Santé Vaud / Antenne Est vaudois

Rue du Pré 2, 1400 Yverdon-les-Bains
Sylvain Brisebois, promoteur de santé regional

Tél. 024 420 72 70

prevention.nordvaudois@prosv.ch

sylvain.brisebois@hosvvd.ch

www.healthsangels.ch/





2.16. Prévention en milieu festif



★ Public cible

Organisateurs de manifestations, acteurs de la vente d'alcool et public

★ Coûts

Pour la commune : selon le type de prestations, celles-ci sont non payantes ou avec participation aux frais.

★ Descriptif

La Fondation vaudoise contre l'alcoolisme met à disposition des communes plusieurs outils de prévention des risques liés aux abus d'alcool et autres substances psychotropes en milieu festif :

- Charte vaudoise de prévention pour manifestations *FestiPlus* (www.festiplus.ch)
- Concept du chauffeur désigné, *Be my angel* (www.bemyangel.ch)
- Formation/sensibilisation des responsables des bars
- Fêtes de promotion et rassemblements informels : *Les porteurs d'eau*

★ Implication possible de la commune

- Promouvoir la Charte FestiPlus ou exiger que toutes les manifestations qui se déroulent sur son territoire respectent ses critères.
- Si la commune fait face à des rassemblements informels problématiques (plages, parcs, etc.), participer à la mise en œuvre d'actions de prévention.

★ Fréquence / Durée de l'activité

A convenir selon les besoins et la demande.



★ Contact et information

Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA)

Secteur prévention

Av. de Provence 4, 1007 Lausanne

Tél. 021 623 37 05

prevention@fva.ch

www.fva-prevention.ch

www.festiplus.ch



2.17. Prévention en milieu sportif



★ Public cible

Membres des comités de clubs sportifs, moniteurs/trices et jeunes sportifs, organisateurs de manifestations et responsables d'infrastructures sportives

★ Coûts

Pour la commune et les participant-e-s : gratuit.

★ Descriptif

Promouvoir un style de vie sain chez les jeunes qui pratiquent un sport, tel est l'objectif principal de « cool and clean », le programme national de prévention en milieu sportif, coordonné par la FVA pour le canton de Vaud. Du matériel didactique et des formes de jeux sur les thèmes de l'alcool, du tabac, du dopage et autres psychotropes sont à la disposition des comités et des moniteurs/trices de clubs de sport pour aborder avec leurs jeunes les diverses thématiques. Ces outils visent à favoriser les comportements sains et à protéger les sportifs/ves des comportements à risques.

★ Implication possible de la commune

- Implanter le programme « cool and clean » au niveau communal.
- Promouvoir et soutenir une démarche de prévention au sein des sociétés et clubs de sport.
- Mettre à disposition des clubs, des organisateurs de manifestations sportives et des responsables d'installations sportives le matériel de prêt aux couleurs du programme.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Selon les besoins et la demande.

★ Contact et information

Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA)
Secteur prévention
Av. de Provence 4, 1007 Lausanne
Tél. 021 623 37 05
prevention@fva.ch
www.fva-prevention.ch
www.coolandclean.ch

COOL & CLEAN



2.19. Semaine de la mobilité



★ Public cible

Toute la population du Canton

★ Coûts

Pour la commune : les coûts dépendent des actions réalisées.

★ Descriptif

La « Semaine de la mobilité » est une manifestation organisée à travers l'Europe. Dans le Canton de Vaud, plusieurs villes et communes organisent chaque année de nombreuses activités liées au thème des déplacements et des moyens de transport. C'est l'occasion de sensibiliser les habitant-e-s aux transports publics et à la mobilité douce, mais aussi d'informer des nouveaux projets réalisés ou à venir dans la commune.

Pour soutenir les communes, le Canton met à disposition une campagne de communication, sous forme d'affiches, visuels, site internet. L'objectif est d'inciter aux déplacements en transports publics, à vélo ou à pied. Le ralliement de nombreuses communes autour d'un message commun permet de renforcer et de diffuser le message à plus large échelle.

★ Implication possible de la commune

- Relayer la campagne d'affichage proposée par le Canton (suffit en soi pour participer à la Semaine de la mobilité).
- Organiser des activités de sensibilisation. Des propositions d'actions « clé en main » peuvent être téléchargées sur le site internet www.vd.ch/semaine-mobilite. Exemples d'actions : bourse aux vélos, stand d'information, balades accompagnées, inauguration d'une nouvelle infrastructure, Pédibus, etc.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Les dates de la « Semaine de la mobilité » sont fixes et courent toujours du 16 au 22 septembre.

★ Contact et information

Direction générale de la mobilité et des routes

Division management des transports
Semaine de la mobilité

Av. de l'Université 5, 1014 Lausanne

Tél. 021 316 70 84

semainemobilite@vd.ch

www.vd.ch/semaine-mobilite (inscription et informations)



2.20. slowUp



Photo © slowuplavallee.ch

★ Public cible

Familles

★ Coûts

Pour les participant-e-s : gratuit.

Pour la commune : mise à disposition de temps de travail et de matériel.

★ Descriptif

L'idée du « slowUp Vallée de Joux» est la suivante : réserver les 23km de route autour du lac uniquement à la mobilité à force humaine. Grâce à un programme attrayant d'animations et sans obligation de performance, tout le monde y trouve son compte dans une atmosphère joyeuse, que l'on soit jeune ou moins jeune, en groupe ou en famille, porté par le mouvement ou attiré par l'aspect festif de la manifestation. Ce slowUp est gratuit, sans départ, ni arrivée, ni dossard. Possibilité de prendre le train à mi-parcours.

★ Implication possible de la commune

- Organiser une manifestation de type « slowUp ».

★ Fréquence / Durée de l'activité

Le premier dimanche de juillet de 10h à 17h.



★ Contact et information

Fondation Suisse Mobile
slowUp
CP 8275, 3001 Berne
Tél. 031 307 47 40
info@slowup.ch
www.slowup.ch

Centre sportif Vallée de Joux
Rue de l'Orbe 8, 1347 Le Sentier
Tél. 021 845 17 76
l.ardiet@centresportif.ch
www.slowuplavallee.ch



Offres de loisirs

2.22. Sport City Tour



Photo © Urban training

★ Public cible

Personnes de tout âge et de tout niveau sportif

★ Coûts

Pour les participant-e-s : gratuit.

Pour la commune : le financement d'un parcours réalisé sur le territoire communal revient entre Fr. 125.- et Fr. 94.50.- par mois en fonction de la durée de l'abonnement.

★ Descriptif

Sport City Tour est une application Smartphone gratuite qui permet de suivre un parcours sportif par un système de géo localisation. Cette application permet de découvrir (pour les touristes) ou de redécouvrir sa commune (pour les habitant-e-s), tout en améliorant sa condition physique. Durant ce circuit sportif, à faire en marche ou en jogging, des exercices sont proposés en vidéo filmé sur le lieu de la commune avec deux niveaux pour être accessible à chacun.

★ Implication possible de la commune

- Réaliser et financer une application spécifique à sa commune en collaboration avec l'association Urban Training.

★ Fréquence / Durée de l'activité

L'usage de l'application est illimité.



★ Contact et information

Association Urban training
La Vy de Bottens 4, 1055 Froideville
Mathieu Gleyre, Président et
Responsable
Tél. 078 673 85 03
administration@urban-training.ch
www.sportcitytour.ch



2.23. Urban Training



Photo © Urban training

★ Public cible

Adultes de tout niveau sportif qui désirent entretenir ou améliorer leur condition physique

★ Coûts

Pour les participant-e-s : gratuit.
Pour la commune : un soutien financier de la commune de Fr. 3'000.- est nécessaire pour mettre en œuvre un nouveau cours d'Urban Training.

★ Descriptif

L'Urban Training est une activité sportive en plein air associant de la marche et des exercices physiques utilisant le mobilier urbain. Ces cours sont accessibles à chacun, quel que soit son niveau physique. Les sessions de sport sont encadrées par des coaches professionnels, qui donnent des conseils adaptés en cas de pathologie ou de difficulté.

★ Implication possible de la commune

- Proposer et financer un cours d'Urban Training en collaboration avec l'association Urban Training.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Séances de 60 minutes, 1 fois par semaine, du mois de mai au mois de septembre

URBAN
TRAINING

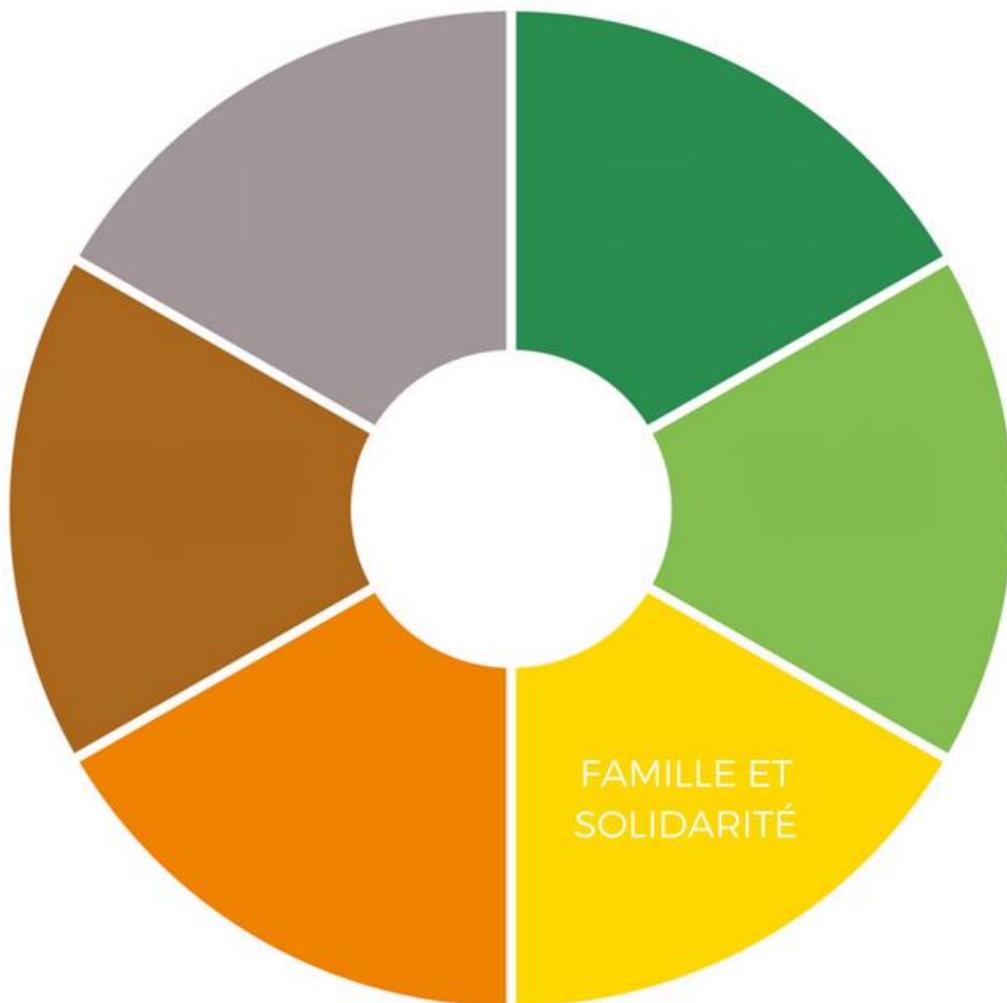
★ Contact et information

Association Urban Training
La Vy de Bottens 4, 1055 Froideville
Mathieu Gleyre, Président et responsable
Tél. 078 673 85 03
administration@urban-training.ch
www.urban-training.ch



Offres de loisirs

FAMILLE ET SOLIDARITÉ





3.1. Atelier « Marcher au quotidien »



Photo © Mobilité piétonne Suisse

★ Public cible

Personnes de 60 ans et plus et leurs accompagnant-e-s

★ Coûts

Gratuit grâce au soutien du fonds de sécurité routière ; défraiement bienvenu.

★ Descriptif

Atelier interactif, en salle, sur les déplacements à pied dans l'idée d'encourager les personnes de 60 ans et plus à maintenir leur autonomie de déplacement au quotidien, tout en limitant autant que possible les risques d'accidents.

Partie théorique : échange sur l'équipement personnel (vêtement, transport d'achats lourds) et conseils de sécurité sur la base de photos prises dans la commune (carrefours, traversées, etc.)

Partie pratique : exercices de force et d'équilibre.

Un moment de partage pour prendre confiance et échanger de bonnes astuces pour continuer à marcher en se sentant à l'aise.

Les participant-e-s reçoivent une brochure d'info et de conseils à l'issue de l'atelier.

★ Implication possible de la commune

Coordination de la communication par un acteur en lien avec les seniors (attaché aux personnes âgées, association de seniors, club de gym senior). Il importe d'avoir un contact direct avec les participant-e-s pour leur proposer l'atelier.

Mise à disposition d'une salle de cours (chaises, beamer, écran)

Une personne en charge de la mobilité / l'urbanisme dans la commune peut assister / contribuer à l'atelier en présentant, par exemple, des projets en cours.

Prise en considération des éventuelles améliorations possibles en termes de sécurité piétonne mises en exergue par l'atelier.

Offrir une collation pour accentuer l'aspect convivial de l'activité.

★ Fréquence / Durée de l'activité

1 atelier de 1h30



Fussverkehr Schweiz
Mobilité piétonne Suisse
Mobilità pedonale Svizzera

★ Contact et information

Mobilité piétonne Suisse,
Klosbachstrasse 48, 8032 Zürich
Jenny Leuba, Cheffe de projet Romandie
Tél. 41 488 40 33
jenny.leuba@mobilitepietonne.ch
www.mobilitepietonne.ch/senior



3.2. bike2school



Photo © bike2school

★ Public cible

Élèves, enseignant-e-s, établissements scolaires, parents

★ Coûts

Pour les participant-e-s : gratuit, les frais sont pris en charge par le Canton.

★ Descriptif

« bike2school » est un projet national qui a pour objectif d'encourager le plus grand nombre d'enfants et de jeunes, à partir de la quatrième année scolaire, à utiliser le vélo comme moyen de transport pour se rendre à l'école. Durant l'action, les classes intéressées forment une équipe d'au moins huit participant-e-s. Chaque équipe doit remporter un certain nombre de points pour pouvoir participer au concours et gagner des prix d'équipe attrayants. Les élèves qui utilisent le vélo au moins dix jours peuvent également participer au tirage au sort pour gagner des prix individuels. Un prix et des points supplémentaires peuvent être obtenus par une classe en organisant des activités parallèles.

★ Implication possible de la commune

- Inciter la direction des écoles ainsi que les enseignant-e-s à participer à l'action.
- Sur recommandation de PRO VELO Suisse, inciter les classes participantes à suivre au préalable un cours de conduite cycliste ou une instruction routière.

★ Fréquence / Durée de l'activité

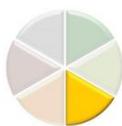
L'action dure 2 fois 4 semaines, à placer librement durant l'année scolaire (en automne et/ou en printemps).

bike2school

★ Contact et information

PRO VELO Suisse
« bike2school »
CP 6711, 3001 Berne
info@bike2school.ch
www.bike2school.ch





3.3. Bus santé



Photo © Promotion Santé Vaud

★ Public cible

Population vaudoise (dès 18 ans)

★ Coûts

Pour les participant-e-s : Fr. 40.- par personne.

★ Descriptif

Le bus « Bilan & Conseils santé » se déplace toute l'année dans le Canton de Vaud. L'équipe de conseillères en santé effectue des tests : tension artérielle, cholestérol (bon, mauvais et triglycérides), diabète (dès 45 ans) taille, poids, indice de masse corporelle, pour dépister les facteurs de risques des maladies cardiovasculaires et les interprète. Elle propose ensuite des conseils santé efficaces pour diminuer les facteurs de risque et maintenir son capital santé. La visite dure environ 30 minutes, une moitié pour le bilan, une autre pour les conseils.

★ Implication possible de la commune

- Informer les citoyen-ne-s du passage du bus dans la commune (affichage communal, journal communal, tout-ménage, etc.).
- Mettre à disposition un espace central et un accès à l'électricité.

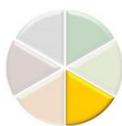
★ Fréquence / Durée de l'activité

Entre 2 et 4 jours en fonction de la taille de la commune.

★ Contact et information

Promotion Santé Vaud
Bilan et Conseils Santé
Av. de Provence 12, 1007 Lausanne
021 623 37 57
Sophie Vassaux, Responsable
bcs@prosv.ch
www.bilanconseilsante.ch





3.4. Conférences Info-seniors



Photo © Reha-team.fr

★ Public cible

Personnes pré-retraitées, retraitées ou âgées

★ Coûts

Pour les participant-e-s: Fr. 5.- par personne ou forfait de groupe

★ Descriptif

Pro Senectute Vaud propose de nombreuses conférences sur des thèmes santé / social / consommation. Exemples :

- L'AVS, bonne pour la retraite ?
- Rester en relations à tout âge
- Continuer de vivre chez soi même si la santé n'est plus ce qu'elle était
- Entrer en EMS
- Prévention des chutes : avancer en âge tout en équilibre
- Démarchage : non merci !
- Bien cuisiner avec un petit budget
- Qualité de vie dans l'avance en âge et chances de libertés tardives
- Solidarités intergénérationnelles

★ Implication possible de la commune

- Organiser des séances d'information pour les aîné-e-s de la commune.
- Mettre à disposition une salle de réunion pour les séances d'information et prévoir une collation pour les participant-e-s.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Offre permanente, toute l'année.

★ Contact et information

Pro Senectute Vaud,
Rue du Maupas 51, 1004 Lausanne
Tél. 021 646 17 21

info@vd.prosenectute.ch
www.vd.prosenectute.ch/fr/

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



3.5. Docupass



Photo © Pro Senectute Suisse

★ Public cible

Toute personne adulte (en particulier personnes concernées par les fragilisations de la santé liées à l'avance en âge)

★ Coûts

Pour les participant-e-s : Fr. 19.- par exemplaire de DOCUPASS.

★ Descriptif

Pro Senectute a collaboré avec divers experts de la médecine, du droit et de l'éthique pour développer une gamme complète de documents liés aux directives anticipées. Ainsi, le DOCUPASS permet à toute personne adulte, disposant de sa capacité de discernement, de consigner ses choix personnels, ses besoins, ses demandes et ses souhaits concernant la maladie, les soins et la fin de vie.

DOCUPASS réunit les documents suivants : directives anticipées en matière de soins, désignation d'un représentant thérapeutique, mandat pour cause d'incapacité, dispositions de fin de vie, établissement d'un testament olographe et carte de détenteur.

★ Implication possible de la commune

- Mettre à disposition une salle de réunion pour les séances de présentation et prévoir une collation pour les participant-e-s.

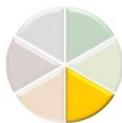
★ Fréquence / Durée de l'activité

Conférences interactives de 1h30 à 2h.

★ Contact et information

Pro Senectute Vaud,
Espace Riponne, place de la Riponne 5,
1005 Lausanne
Philippe Hirsiger, Responsable de l'unité
Service social
Tél. 021 323 04 23
philippe.hirsiger@vd.pro-senectute.ch
www.vd.pro-senectute.ch/cours-formation/lancement-docupass.html

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



3.6. La fête des voisins



★ Public cible

Habitant-e-s des communes associées au mouvement de la Fête des voisins

★ Coûts

Pour les participant-e-s : gratuit.
Pour la commune : la Ville de Lausanne finance, par exemple, le projet à hauteur de Fr. 40'000.-.

★ Descriptif

La Fête des voisins est une manifestation déployée dans plusieurs villes du Canton de Vaud, de Suisse et d'Europe. Elle a pour objectif de mettre au centre la convivialité et la solidarité qui caractérisent les relations de proximité et les liens sociaux dans nos quartiers, de mettre en contact des personnes qui se côtoient durant toute l'année sans pour autant toujours se rencontrer. Le rendez-vous peut se faire dans l'allée, au pied de l'immeuble, dans la cour ou un jardin, sur le trottoir.

★ Implication possible de la commune

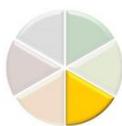
- Proposer aux habitant-e-s un « kit » contenant sets de table, ballons, t-shirts, boissons, fruits et légumes et bons d'achats.
- Communiquer autour de l'événement (campagne d'affichage, flyers d'information, présence sur les réseaux sociaux et le site internet, etc.).

★ Fréquence / Durée de l'activité

L'événement a lieu une fois par année, habituellement le dernier vendredi du mois de mai.

★ Contact et information

Service du logement et des gérances de la
Ville de Lausanne
Place Chauderon 7, CP 5032, 1002
Lausanne
Andrea Faucherre, Coordinatrice
Tél. 021 315 74 90
lafetedesvoisins@lausanne.ch
www.lafetedesvoisins.ch



3.7. Petites Fugues



Photo © Pro Senectute Vaud

★ Public cible

Personnes âgées (en particulier personnes isolées ou à mobilité réduite)

★ Coûts

Pour les participant-e-s : de Fr. 35.- à Fr. 80.- pour une excursion accompagnée. Dès Fr. 750.- pour un séjour accompagné.

★ Descriptif

Les excursions et séjours accompagnés « Petites Fugues » de Pro Senectute Vaud permettent de s'évader et de (re)découvrir de magnifiques paysages, aussi variés que les destinations. Les bus sont spécialement adaptés aux personnes à mobilité réduite (chaises roulantes) et prennent en charge les participant-e-s à leur domicile.

- Formule excursions : une demi-journée ou une journée à la découverte d'un lieu, d'une spécialité culinaire, d'un panorama ou d'un événement culturel suisse romand.
- Formule séjours : une semaine en lieu résidentiel, agrémenté d'activités et d'excursions, en Suisse ou à l'étranger.
- Bains thermaux et tournois de jass.

★ Implication possible de la commune

- Organiser des séances d'information pour les aîné-e-s de la commune.
- Offrir des courses accompagnées aux seniors de la commune, pour des itinéraires et des destinations sur mesure.

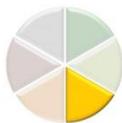
★ Fréquence / Durée de l'activité

Offre permanente, toute l'année.

★ Contact et information

Pro Senectute Vaud
Rue du Maupas 51, 1004 Lausanne
Luis Vazquez, Responsable des excursions
et manifestations
Tél. 021 646 17 21
luis.vazquez@vd.pro-senectute.ch
<http://www.vd.pro-senectute.ch/cours-formation/evader.html>

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



3.8. Promotion de la documentation pour les nouveaux parents



★ Public cible

Parents – enfants (0 – 4 ans)

★ Coûts

Pour la commune et les participant-e-s :
gratuit.

★ Descriptif

Pour les futurs parents et les parents d'un enfant d'âge pré-scolaire, la commune peut promouvoir l'accès d'informations qui les aident à endosser leur nouveau rôle et les ressources à leur disposition. Il existe plusieurs documents et sites de qualité :

- *Carnets d'adresses Petite Enfance* : ils visent à faciliter l'accès aux informations et aux ressources régionales et cantonales et sont distribués par les professionnel-le-s petite enfance de première ligne. Dans les communes, le contrôle des habitant-e-s distribuent celui de leur région aux nouveaux habitant-e-s avec enfants en bas-âge.
- *Aide-mémoire de prévention des accidents domestiques* : disponible en 11 langues différentes, ce document est réalisé par le Programme PIPAD'ES.
- *Cahier de jeux* : réalisé par le Programme PIPAD'ES, ce cahier porte sur le thème de la prévention des accidents domestiques et est destiné aux jeunes enfants.
- *Brochure de prévention de l'endettement* : le programme cantonal de lutte contre le surendettement comprend des actions destinées aux nouveaux parents. Une brochure d'informations en matière de gestion de budget ainsi que concernant les prestations sociales et financières est à leur disposition.
- Autres sites internet d'informations pour les familles : www.pipades.ch, www.vaudfamille.ch et www.profamiliavaud.ch

★ Implication possible de la commune

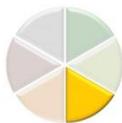
- Promouvoir les ressources à disposition auprès de leurs habitant-e-s parents en les faisant connaître dans leur administration par le biais d'affichage dans des lieux de passage public mais aussi en informant leurs collaborateurs/trices afin qu'ils puissent bien orienter la population.
- Identifier une personne ressource qui aura la tâche de s'informer et de transmettre l'information.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Mise à jour : 2 fois par an.

★ Contact et information

Carnets d'adresses Petite enfance :
Programme cantonal enfants (0 – 4 ans)
SPJ- Unité de prévention



Famille et solidarité

Tél. 021 316 53 37

spj.carnets@vd.ch

www.vd.ch/ca-petite-enfance

Aide-mémoire et cahier de jeux :

info@pipades.ch

www.pipades.ch

Lutte contre l'endettement :

Info.spas@vd.ch

www.vd.ch/dettes



3.9. Protéger les enfants de la fumée passive



★ Public cible

Professionnel-le-s de la santé du domaine de la petite enfance, parents et toute personne intéressée

★ Coûts

Pour la commune : gratuit (la prestation entre dans le mandat d'information du Programme cantonal de prévention du tabagisme).

★ Descriptif

Cette prestation se décline en deux volets indépendants.

- Pour les professionnel-le-s : distribution d'une brochure d'information, séance d'information sur les risques et les moyens d'action.
- Pour les parents : distribution de flyers qui peuvent être mis à disposition dans tous les lieux d'accueil de la petite enfance ainsi que dans les bureaux de l'administration communale. Ceux-ci peuvent également être envoyés par courrier par la commune. Une conférence sur les risques de la fumée passive peut également être organisée.

★ Implication possible de la commune

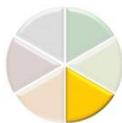
- Organiser un mailing à ses habitant-e-s.
- Organiser une conférence (parents et/ou professionnel-le-s).
- Informer les lieux d'accueil de la petite enfance (garderies, pédiatres, autres) de la commune.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Action ponctuelle, sur demande.

★ Contact et information

Promotion Santé Vaud
Tabagisme
Av. de Provence 12, 1007 Lausanne
Tél. 021 623 37 42
tabagisme@prosv.ch
<https://tabagisme.promotionsantevaudo.ch>



3.10. Soutien aux proches aidants

★ Public cible

Toute personne concernée ou intéressée par l'aide et l'assistance à un proche malade, handicapé ou en fin de vie, famille et proches aidants



★ Coûts

Pour les participant-e-s et public : gratuit.

Pour la commune : Espace d'écoute -> frais mensuels de locaux et collation (prévoir Fr. 50.- par rencontre). Exposition -> forfait de déplacement, pose et dépose, installation et déménagement (Fr. 2'000.- avec le soutien du SASH).

★ Descriptif

Les proches aidants sont des personnes qui consacrent régulièrement de leur temps à aider un proche atteint dans sa santé ou son autonomie. Ils sont des membres de l'entourage familial et social : adultes de tout âge, en activité professionnelle, à la retraite. Les proches aidants sont des personnes à risque d'isolement et d'épuisement lié à leurs tâches et responsabilités assumées. Ils ont besoin de partager leurs expériences, d'être bien informés sur les soutiens pour être soulagés et se sentir épaulés.

Pour les communes, trois actions d'information pour le grand public et de soutien aux proches aidants sont possibles :

- Offrir un Espace d'écoute pour s'enrichir des expériences partagées (animation des rencontres assurée par des professionnel-le-s expérimentés).
- Présenter l'exposition « Proches aidants, tous les jours », pour renseigner le public sur la situation et les besoins des proches aidants, pour informer des aides et des services disponibles en collaboration avec les organismes concernés.
- Proposer une activité au programme de la Journée intercantonale des proches aidants, le 30 octobre : conférence, espace d'écoute, exposition, autres.

★ Implication possible de la commune

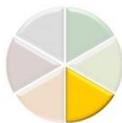
- Accueillir un Espace d'écoute : mise à disposition d'un local pour des rencontres mensuelles, prise en charge des frais de collation, diffusion des informations et promotion.
- Organiser une exposition : mise à disposition d'un espace entre 50 à 80m², assurer l'ouverture, la surveillance et la fermeture de l'exposition, prévoir l'accueil et l'information au public en collaboration avec les organismes de soutien et préparer la documentation utile (mise en contact avec les organismes par le SASH), prise en charge d'une partie des coûts de déplacement, installation et déménagement de l'exposition, et ceux relatifs à la promotion et le vernissage.
- Organiser un événement pour la journée des proches aidants, le 30 octobre: conférence, espace d'écoute, expo, autres.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Espace d'écoute : 1 fois par mois ou fréquence à convenir, d'une durée de 1h30 (à heure et jour fixe).
Exposition : entre 5 à 10 jours (jour d'installation et de déménagement compris).

★ Contact et information

Pour accueillir un Espace d'écoute
Espace Proches
Place Pépinet 1, 1003 Lausanne
Tél. 0800 660 660
www.espaceproches.ch



Famille et solidarité

Pour organiser l'exposition ou un événement pour la journée des proches aidants:

Service des assurances sociales et de l'hébergement (SASH)

BAP, Av. des Casernes 2, 1014 Lausanne

Tél. 021 316 51 51

info.sash@vd.ch

www.vd.ch/proches-aidants



3.11. Tables conviviales



Photo © Pro Senectute Vaud – Yves Leresche

★ Public cible

Personnes pré-retraitées, retraitées ou âgées (en particulier celles vivant seules)

★ Coûts

Pour les participant-e-s : de Fr. 10.- à Fr. 15.- selon la formule de repas. Prix du menu du jour pour les repas au restaurant.

★ Descriptif

Pour que manger reste un plaisir, même lorsqu'on vit seul à l'âge de la retraite, Pro Senectute Vaud propose aux seniors de prendre un bon repas, dans une ambiance chaleureuse. Quatre types de tables conviviales sont organisées par des animateurs/trices bénévoles, pour le repas de midi :

- Table d'hôtes : les convives sont invités au domicile de l'organisateur/trice ou dans une petite salle (max. 9 personnes).
- Table familiale : le repas habituel est partagé au domicile du bénévole.
- Table à deux : une rencontre chez soi ou chez l'autre, lors de laquelle un repas cuisiné à deux est partagé.
- Table au bistrot : des seniors accompagnés d'un-e bénévole se rassemblent autour d'un menu du jour au restaurant.

★ Implication possible de la commune

- Mettre à disposition une salle équipée de cuisine.
- Promouvoir les « Tables au bistrot » auprès des restaurateurs.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Offre permanente, toute l'année.

★ Contact et information

Pro Senectute Vaud,
Rue du Maupas 51, 1004 Lausanne
Tél. 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch
www.vd.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

ÉCOLE





4.1. L'école bouge



Photo © OFSPO 2014

★ Public cible

Classes de tous les degrés scolaires et structures d'accueil de jour

★ Coûts

Pour la commune et les participant-e-s : gratuit.

★ Descriptif

Le programme « L'école bouge » a été lancé dans les écoles afin d'inciter les élèves à bouger d'avantage. Les écoles et les classes qui participent s'engagent à bouger chaque jour 20 minutes, pendant un semestre (participation à l'essai) au moins. Chaque classe ou structure d'accueil de jour choisit les activités physiques qu'elle souhaite réaliser pendant cette période. Pour les aider à diversifier leur programme, « L'école bouge » met à disposition des idées sur des jeux de cartes (modules) et du matériel. Les activités peuvent avoir lieu partout : à l'école, en classe et avant/après l'école.

★ Implication possible de la commune

- Inciter la direction des écoles ainsi que les enseignant-e-s à participer à ce programme. La participation d'une classe au programme étant gratuite, ces démarches n'impliquent donc aucun frais pour la commune.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Durant l'année scolaire, à raison de 20 minutes par jour.

★ Contact et information

Office fédéral du sport OFSPO

L'école bouge

info@ecolebouge.ch

Sarah Uwer, Responsable du programme

Tél. 058 467 62 80

sarah.uwer@baspo.admin.ch

www.schulebewegt.ch

l'école bouge



Ecole

4.2. Muuvit



Photo © Muuvit

★ Public cible

Ecoles primaires (3 à 8ème Harmos)

★ Coûts

Pour la commune et les participant-e-s :
gratuit.

★ Descriptif

Recommandé par le Canton, Muuvit est un outil d'enseignement ludique qui donne du sens au mouvement en faisant le lien avec la santé et la collaboration. Le principe est de récolter des minutes d'efforts qui permettent aux élèves de visiter l'Europe virtuellement et pédagogiquement. Chaque 10 minutes d'activité physique, à l'école ou durant les loisirs, comptabilisées par l'élève permettent à la classe d'avancer dans l'aventure. Les élèves participent ainsi activement à atteindre la destination finale de leur voyage. A chaque fois que les élèves atteignent une grande ville, du contenu didactique est disponible sur la plateforme internet.

★ Implication possible de la commune

- Organiser régulièrement une séance de présentation (pratique et théorique) de 45 minutes afin de rendre les enseignant-e-s de l'établissement primaire attentifs/attentives à l'outil d'enseignement Muuvit.

★ Fréquence / Durée de l'activité

30 jours (en un bloc ou à étaler sur 3 mois) 1x par cycle. Par la suite, inscription à « L'Ecole bouge » recommandée.

★ Contact et information

Muuvit Suisse
Schoffelgasse 7, 8001 Zürich
Mika Merikanto, Co-founder
Tél. +41 (0)79 176 82 21
mika.merikanto@muuvit.com
www.muuvit.ch





4.3. Pédibus



★ Public cible

Enfants de 4 à 6 ans, voire plus

★ Coûts

Pour la commune : achat des panneaux de signalisation des arrêts, soit Fr. 165.- pour les petits et Fr. 185.- pour les grands.

★ Descriptif

Le pédibus est un système d'accompagnement des enfants à pied à l'école, sous la conduite de parent(s). Un parent-conducteur dirige ainsi un cortège de 8 à 10 enfants sur un parcours de 1 à 1,5 km, considéré comme le moins dangereux et choisi à l'avance. Comme le bus, le Pédibus suit cet itinéraire selon un horaire défini. Les arrêts sont signalés par des panneaux.

★ Implication possible de la commune

- Financer les panneaux de signalisation des arrêts.
- Donner l'impulsion à la mise en œuvre d'un Pédibus en faisant de la promotion auprès des habitant-e-s et en organisant une séance de présentation pour les familles intéressées (avec le soutien de la Coordination vaudoise du Pédibus).

★ Fréquence / Durée de l'activité

Les jours de la semaine durant toute l'année scolaire.

★ Contact et information

Coordination vaudoise du Pédibus
ATE – Association transports et environnement
Avenue du Mont d'Or 23, 1007 Lausanne
Rodrigo Luruena, Coordinateur Vaud
Tél. 022 734 70 44
coordination.pedibus@ate.ch
www.pedibus.ch



4.4. Programme de prévention des dépendances – Unité PSPS



Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire (Unité PSPS)

★ Public cible

Elèves fréquentant les établissements scolaires et de formation du niveau secondaire et post-obligatoire
« Relais » pour la prévention auprès des élèves (à savoir, équipes PSPS, adultes de l'école, parents)

★ Coûts

Pour la commune : gratuit (cf. implication possible de la commune).

★ Descriptif

Les deux objectifs du programme sont de :

- Prévenir le désinvestissement et l'échec scolaire en lien avec des consommations de produits psychotropes (alcool, tabac, drogues) et les autres conduites addictives.
- Contribuer à retarder et diminuer la consommation de produits psychotropes chez les adolescent-e-s et les jeunes adultes.

Le programme se concentre sur la consommation de substances (alcool, tabac, drogues) et intègre également d'autres conduites addictives. Il fait le lien et offre un appui sur d'autres comportements potentiellement problématiques des élèves comme le cyber-harcèlement, la sexualité à risque, la santé mentale, etc.

★ Implication possible de la commune

- Soutenir des projets de prévention de son / ses école(s).
- Favoriser les liens entre l'école et la commune / quartier, les parents ou les divers acteurs économiques présents sur son territoire.
- Financement : les prestations fournies par nos partenaires dans les établissements de formation bénéficient d'un financement institutionnel et ne sont donc pas facturées directement. Certaines prestations de prévention primaire peuvent néanmoins être facturées aux établissements et faire l'objet d'un subside via l'Unité PSPS.

★ Fréquence / Durée de l'activité

En fonction du projet.

★ Contact et information

Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire (Unité PSPS)
Rte de Chavannes 37 Ouest, 1014 Lausanne
Sylvie Bonjour, Cheffe de projet
Tél. 021 623 33 24
sylvie.bonjour@vd.ch



Ecole

4.5. Programme de promotion de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée dans les écoles vaudoises - PAPAE



Unité PPS

Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire

★ Public cible

Enfants et adolescent-e-s des établissements scolaires

★ Coûts

Pour la commune : en fonction du projet.

★ Descriptif

Le programme a défini cinq objectifs pour les écoles : un environnement propice à une activité physique régulière, une offre alimentaire équilibrée, la prise en compte des besoins particuliers, l'enseignement des connaissances et des compétences aux élèves et la formation des professionnel-le-s. L'Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire (Unité PPS) met à disposition des outils, des recommandations, une expertise et un soutien financier pour la réalisation de projets en lien avec ces objectifs. Les démarches participatives incluant les élèves, les parents et les différents partenaires de l'école, dont notamment la commune, sont promues. Elles doivent également s'intégrer durablement à la vie de l'établissement.

★ Implication possible de la commune

- Plusieurs pistes d'action possibles : aménager la cour d'école, sécuriser le trajet de l'école, mettre sur pied des sports facultatifs, des après-midis ou des camps sportifs de manière à promouvoir l'activité physique, vendre des récréations équilibrées, labelliser « Fourchette verte junior » les restaurants scolaires ou encore soutenir les cours de gymnastique pour élèves en difficulté.

★ Fréquence / Durée de l'activité

En fonction du projet.

★ Contact et information

Unité PPS
Rte de Chavannes 37 Ouest, 1014
Lausanne
Laurence Margot, Coordinatrice de projet
laurence.margot@avasad.ch



Ecole

4.6. Réseau suisse / cantonal d'écoles en santé



★ Public cible

Elèves et personnel des établissements scolaires de Suisse et en particulier du Canton de Vaud

★ Coûts

Pour la commune : subside cantonal octroyé pour les projets de promotion de la santé et de prévention, de même que des périodes occasionnelles cantonales pour les enseignant-e-s impliqués dans le projet.

★ Descriptif

RADIX gère le Réseau suisse d'écoles en santé et coordonne les 21 réseaux cantonaux. Pour le Canton de Vaud, le réseau est géré par et correspond aux activités de l'Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire (Unité PPS). Le réseau offre conseil et accompagnement aux écoles, une newsletter ainsi que des échanges d'expériences structurés et orientés selon les besoins.

Une école favorable à la santé travaille explicitement sur des thèmes de promotion de la santé à tous les niveaux de la vie scolaire (enseignement, équipe, organisation scolaire, réseau, programme) et s'investit pour mettre en œuvre les mesures appropriées. Elle travaille conformément aux principes de promotion de la santé définis dans la charte d'Ottawa et inscrit les activités de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire dans le cadre défini par le Plan d'étude romand (PER).

★ Implication possible de la commune

- Soutenir les projets de promotion de la santé de son / ses école(s).
- Favoriser des liens concernant la promotion santé ou le vivre ensemble entre l'école et la commune / quartier.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Toute l'année.

★ Contact et information

Réseau vaudois d'écoles en santé, Unité PPS
Rte de Chavannes 37 Ouest, 1014 Lausanne
Tél. 021 623 36 14

Jean Schaer, Coordinateur cantonal
jean.schaer@vd.ch

Réseau suisse d'écoles en santé
RADIX Fondation suisse pour la santé
Av. de la Gare 52, 1003 Lausanne
Gaël Pannatier, Coordinatrice suisse
Tél. 021 329 01 57

pannatier@radix.ch / www.ecoles-en-sante.ch



Ecole

SANTÉ AU TRAVAIL





5.1. Accompagnement de l'interdiction de vente de tabac aux mineurs



★ Public cible

Professionnel-le-s des lieux de vente de tabac

★ Coûts

Pour la commune et l'entreprise : gratuit (la prestation entre dans le mandat d'information du Programme cantonal de prévention du tabagisme).

★ Descriptif

L'interdiction de vente de tabac aux mineurs est en vigueur depuis 2006, mais n'est pas suffisamment respectée : en 2011, 70% des jeunes de moins de 18 ans participant à un achat-test ont pu se procurer du tabac dans le canton de Vaud. Un travail de sensibilisation des vendeurs/euses reste donc d'actualité.

Le CIPRET-Vaud se tient à disposition des communes pour :

- Des séances d'informations ou de questions/réponses (selon le nombre de personnes) sur la loi.
- Une signalétique à faire suivre aux commerces concernés.

★ Implication possible de la commune

- Organiser des séances d'information.
- Diffuser le matériel (signalétique, guide pour les vendeurs/euses).

★ Fréquence / Durée de l'activité

Sur demande.

★ Contact et information

Promotion Santé Vaud
Av. de Provence 12, 1007 Lausanne
Tél. 021 623 37 42
tabagisme@prosv.ch
<https://tabagisme.promotionsantevaud.ch>



5.2. Accompagnement de lois interdisant de fumer dans les lieux publics



★ Public cible

Lieux accessibles au public (lieux dédiés à la vente, à l'hôtellerie et à la restauration, aux soins, à la culture, au sport, aux loisirs, etc.)
Lieux chargés d'une tâche publique (administration communale)
Lieux de travail (dont entreprises privées)

★ Coûts

Pour la commune et l'entreprise : gratuit (la prestation entre dans le mandat d'information du Programme cantonal de prévention du tabagisme).

★ Descriptif

Les mesures d'application de la loi fédérale sur la protection contre le tabagisme passif et celles de la loi cantonale sur l'interdiction de fumer dans les lieux publics ne sont pas toujours bien connues.

Dans ce contexte, Promotion Santé Vaud se tient à disposition des communes pour :

- Animer des conférences sur le sujet, avec réponses aux questions spécifiques des participant-e-s.
- Mettre à disposition du matériel permettant de sensibiliser les lieux concernés à la thématique.
- Si nécessaire, co-construire un matériel spécifique, en fonction des situations locales.

★ Implication possible de la commune

- Organiser des conférences.
- Entreprendre des prises de contact.
- Promouvoir l'offre via les moyens de communication de la commune.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Sur demande. Durée des conférences : 90 minutes.

★ Contact et information

Promotion Santé Vaud
Av. de Provence 12, 1007 Lausanne
Tél. 021 623 37 42
tabagisme@prosv.ch
<https://tabagisme.promotionsantevaudo.ch>



5.3. Bilan & Conseil santé



★ Public cible

Entreprises vaudoises

★ Coûts

Pour l'entreprise : Fr. 1'800.- par jour + frais annexes.

★ Descriptif

Une équipe « Bilan & Conseils santé » se déplace toute l'année au sein des entreprises vaudoises. Elle effectue des tests : tension artérielle, cholestérol (bon, mauvais et triglycérides), diabète (dès 45 ans) taille, poids, indice de masse corporelle, pour dépister les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et les interprète. Elle propose ensuite des conseils santé efficaces pour diminuer les facteurs de risque et maintenir son capital santé. La visite dure environ 30 minutes, une moitié pour le bilan, une autre pour les conseils.

A la fin de l'intervention un rapport global (anonymisé) sur les résultats des analyses est transmis à l'entreprise.

Ces bilans sont effectués dans les locaux de l'entreprise.

★ Implication possible de la commune

- Informer les entreprises de l'existence du programme B&CS (distribution du flyer par exemple).

★ Fréquence / Durée de l'activité

En fonction de la taille de l'entreprise (à titre d'exemple, environ 3 jours pour une entreprise de 100 employé-e-s avec un taux de participation de 50%).



Promotion
Santé Vaud

★ Contact et information

Promotion Santé Vaud
Bilan et Conseils Santé
Av. de Provence 12, 1007 Lausanne
Sophie Vassaux, Responsable
Tél. 021 623 37 57
bcs@prosv.ch
www.bilanconseilsante.ch



5.5. bike to work



Photo © PRO VELO

★ Public cible

Employé-e-s de toutes les entreprises et de tous les services publics de Suisse

★ Coûts

L'entreprise paie le coût de la participation selon sa taille.

★ Descriptif

« bike to work » est une action nationale qui vise à inciter les entreprises à promouvoir l'utilisation du vélo par leurs employé-e-s. Ceux-ci forment des équipes de 4 (équipes de 2 ou 3 possibles) pour se rendre au travail à vélo durant les mois de mai et juin et participer ainsi au tirage au sort de nombreux prix d'une valeur totale de plus de 120 000 CHF.

★ Implication possible de la commune

- Désigner un-e coordinateur/trice pour sa propre administration et pour les petites entreprises. Cette personne recevra tout le matériel nécessaire de la part de PRO VELO Suisse. La charge de travail est estimée à 2 à 4 jours.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Durant les mois de mai et juin, les jours travaillés.

★ Contact et information

PRO VELO Suisse
bike to work
Case postale 3001 Berne
Tél. 031 318 54 13
info@biketowork.ch
www.biketowork.ch





5.6. Entreprise sans fumée



★ Public cible

Entreprises

★ Coûts

Pour l'entreprise : Fr. 550.- pour une séance info-tabac (non facturés si un cours stop-tabac a lieu). Cours stop-tabac : Fr. 550.- par participant-e + frais de déplacement.

L'entreprise peut prendre en charge tout ou une partie des frais d'inscription. Elle peut aussi offrir tout ou une partie du temps de travail, en fonction de l'incitation qu'elle souhaite offrir.

★ Descriptif

Le programme « Entreprise sans fumée » soutient, au sein des entreprises, les collaborateurs/trices qui souhaitent arrêter de fumer. C'est un programme clé en main adapté aux contraintes d'organisation de l'entreprise, avec un soutien à la communication pour sa mise en place. Son déroulement comprend une séance info-tabac « Tout ce que vous ignorez sur le tabac » et un cours stop-tabac en groupe de 6 à 12 participant-e-s, sur le lieu de travail.

★ Implication possible de la commune

- Soutenir activement la promotion de ce projet auprès des entreprises de la commune (organisation d'une séance d'information aux chef-fe-s d'entreprise, mise à disposition d'adresses, invitation lors d'un événement auquel participent les entreprises).
- Mettre en place le programme à l'interne en tant qu'employeur.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Séance info-tabac : 60-90 minutes. Cours stop-tabac : 9 heures, réparties à choix en 3 ou 6 séances.

★ Contact et information

Ligue pulmonaire vaudoise
Av. de Provence 4, 1007 Lausanne
Grégoire Vittoz, Responsable prévention
et promotion de la santé
Tél. 021 623 38 85
gregoire.vittoz@lpvd.ch
www.entreprisesansfumee.ch



5.7. Favoriser la santé au travail dans ma commune



Photo © Santé en entreprise

★ Public cible

Entreprises, communes en tant qu'employeurs

★ Coûts

Pour la commune et l'entreprise : définis en fonction du type de prestations.

★ Descriptif

Prendre soin de la santé de ses employé-e-s, c'est prendre soin de la santé de son entreprise / commune. En prévention et promotion de la santé au travail, deux approches se complètent :

- Favoriser des conditions de réalisation et une organisation du travail qui garantissent la santé et la sécurité des travailleurs/euses.
- Renforcer les compétences personnelles des employé-e-s sur des thèmes liés à leur santé.

Assurées par des spécialistes des domaines concernés, Promotion Santé Vaud propose les prestations suivantes :

- Sensibiliser la direction et les cadres sur les problématiques de santé au travail (stress, burnout, absentéisme, présentéisme, etc.) et sur l'importance de la prévention et promotion de la santé.
- Réaliser une démarche diagnostic dans le but de diminuer les risques psychosociaux en améliorant l'organisation et les conditions de travail.
- Organiser des cours et ateliers dans le but de renforcer les compétences personnelles des travailleurs/euses (activité physique, alimentation, dépendances, prévention des maux de dos, sommeil, stress et tabac).

★ Implication possible de la commune

- Entrer dans une démarche de santé au travail pour ses propres employé-e-s (sensibilisation auprès du conseil communal ou des municipaux, propositions d'actions concrètes).
- Relayer l'information auprès des entreprises locales.
- Mettre à disposition des PME locales, des infrastructures communales pour l'organisation de conférences ou d'ateliers.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Défini en fonction du type de prestations.

★ Contact et information

Promotion Santé Vaud



Santé au travail



Av. de Provence 12, 1007 Lausanne
Anouck Luini Macchi, Responsable
Tél. 021 623 37 37
anouck.luini@hospvd.ch
www.promotionsantevaudo.ch



5.8. Objectif 10'000



★ Public cible

Entreprises (dès 30 collaborateurs/trices)

★ Coûts

Pour l'entreprise : Fr. 49.50.- par collaborateur/trice (podomètre d'une valeur de Fr. 20.- inclus).

★ Descriptif

Objectif 10'000 est une action de promotion de l'activité physique au sein de l'entreprise. Son but est d'encourager un maximum d'employé-e-s à se déplacer à pied sur leur lieu de travail ou durant leurs loisirs. Objectif 10'000 est un moyen ludique de sensibiliser les collaborateurs/trices aux bienfaits de l'activité physique. Peu contraignante, cette campagne permet à chacun-e d'évaluer objectivement son degré d'activité physique quotidien par le biais d'un podomètre et d'un site internet dédié. L'occasion de faire le bilan, d'échanger entre collègues et de réfléchir ensemble aux meilleurs moyens d'intégrer davantage de mouvement dans le cadre professionnel. Par équipe (3 à 10), les collaborateurs/trices cumulent leurs pas et tentent d'atteindre leur but géographique avant les équipes adverses.

★ Implication possible de la commune

- Mettre à disposition des entreprises des cartes de sentiers pédestres et valoriser certains endroits déjà mesurés et balisés.
- Offrir le coût du podomètre (Fr. 20.-) à l'entreprise qui participe à l'action Objectif 10'000.
- Valoriser la promotion de l'activité physique des entreprises locales.
- Offrir des prix à l'équipe gagnante de l'action au sein de l'entreprise.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Action qui dure entre 3 et 4 semaines, idéalement une fois par année au printemps ou au début de l'automne.

★ Contact et information

Promotion Santé Vaud
Av. de Provence 12, 1007
Lausanne
Anouck Luini Macchi,
Responsable
Tél. 021 623 37 44
anouck.luini@hospvd.ch
www.objectif10000.ch





5.9. PME-vital

PME - vital
Programme pour la santé en entreprise
PME-vital ®: un programme de Promotion Santé Suisse

★ Public cible

Petites et moyennes entreprises

★ Coûts

Pour l'entreprise : modules gratuits. Pour certains modules, il est cependant recommandé de recourir à des consultant-e-s spécialisés qui pratiquent leurs propres tarifs.

★ Descriptif

PME-vital est un projet national. Ce produit offre un programme type, comprenant des modules concrets, aux entreprises qui souhaitent développer une action en promotion de la santé pour ses collaborateurs/trices sur les thèmes suivants : stress et burnout, travail et famille, travail et seniors, employé-e-s issus de la migration, harcèlement sexuel au travail, genre, prévention des dépendances et mobbing.

★ Implication possible de la commune

- Employer les modules de PME-vital à l'interne en tant qu'employeur (en particulier le sondage auprès des employé-e-s contenant des questions relatives à la santé).

★ Fréquence / Durée de l'activité

Défini en fonction des modules.

★ Contact et information

Promotion Santé Suisse
info@pme-vital.ch
www.pme-vital.ch



5.10. Ready4life

ready4life

be you be smart be healthy

★ Public cible

Les apprentis, quelle que soit leur année de formation, ainsi que les solutions transitoires.

★ Coûts

Pour les apprentis : gratuit.
Pour les communes et entreprises : une contribution est demandée. L'atelier « apprentis et tabac » (1h30) est facturé 270 francs + TVA et déplacement

★ Descriptif

Remplaçant Apprentissage sans tabac, « Ready4life » est un coaching personnalisé par SMS pour promouvoir la santé des apprentis. Il vise à renforcer leurs compétences de vie : gestion du stress, compétences sociales et résistance face aux substances addictives. En plus, celles et ceux qui souhaitent arrêter de fumer sont soutenus dans leur démarche.

En répondant à des quiz et en regardant des vidéos, les apprentis gagnent des points qui augmentent leur chance de gagner un prix à la fin du programme. L'inscription se fait habituellement lors d'un atelier interactif sur le lieu de travail.

★ Implication possible de la commune

- Mise en place du programme en interne, en tant qu'employeur, si la commune forme des apprentis.
- Soutien actif à la promotion auprès des entreprises formatrices de la commune (lettres d'information, invitation à présenter le programme lors d'événements où les entreprises sont présentes).

★ Fréquence / Durée de l'activité

L'atelier dure 90 minutes.
Le coaching par SMS dure 4 mois.
Peut être mis en place chaque année.

★ Contact et information

Ligue pulmonaire vaudoise
Avenue de Provence 4
1007 Lausanne
Service de promotion de la santé
Tél. 021 623 38 85
prevention@lpvd.ch
www.r4l.swiss



Santé au travail

ESPACES PUBLICS





6.1. Bancs publics pour les aîné-e-s



Photo © Espace Prévention Est vaudois

★ Public cible

En priorité, seniors et personnes à mobilité réduite

★ Coûts

Pour les participant-e-s : gratuit.

★ Descriptif

Améliorer la qualité de vie des aîné-e-s et favoriser leurs déplacements dans un quartier, tout en leur permettant d'augmenter les possibilités de pratiquer une activité physique douce, à la portée de toutes et tous.

L'expérience faite à Aigle en 2008, dans un quartier d'habitations, a permis de poser 24 nouveaux bancs adaptés (hauteur de siège, dossier, accoudoirs). Ces bancs permettent de se déplacer à pied dans le quartier, et de trouver régulièrement un endroit où faire une pause. De plus, des parcours d'entraînement ont été élaborés, afin de stimuler les aîné-e-s à pratiquer une activité près de chez eux. Les parcours sont divisés en 3 catégories : « Je (re)découvre mon quartier », « Je renforce ma mobilité » et « J'améliore mon endurance ».

Ce projet est le fruit d'une collaboration entre plusieurs partenaires de la région et a vu le jour grâce à l'engagement de jeunes en formation pour la construction des bancs ainsi que de groupes bénévoles de tous âges pour la décoration. La commune s'est engagée à fournir le bois, le matériel de construction, ainsi que la pose des bancs par les employé-e-s communaux.

★ Implication possible de la commune

- Aménager des bancs publics sur le territoire communal.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Les bancs sont disponibles toute l'année 24h/24h.



★ Contact et information

Promotion Santé Vaud / Antenne Est vaudois

Rue du Collège 17, 1800 Vevey

Tél. 021 926 72 11

prevention.estvaudois@prosv.ch

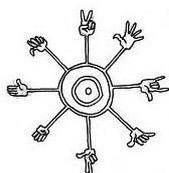
www.promotionsantevaudois.ch



6.2. Centres de rencontres et d'animation



GRUPE DE LIAISON DES ACTIVITES DE JEUNESSE



Intercentre

★ Descriptif

Création d'un centre de loisirs qui offre aux jeunes (et parfois aux enfants) des espaces de rencontres, de détente, de participation active à des projets et divers soutiens (recherche d'emploi, etc.) dans le but de favoriser et développer l'autonomie. Les activités d'un centre de loisirs comprennent à la fois des accueils libres où les jeunes vont et viennent à leur guise et des activités plus cadrées telles que des ateliers thématiques, des repas préparés et pris en commun ainsi que des sorties sportives ou culturelles. Les jeunes participent pleinement à la vie du centre et à ces décisions notamment sur le programme.

★ Implication possible de la commune

- Mettre à disposition des locaux adaptés en terme d'espace, d'aménagement (cuisine, coin bureau pour les animateurs/trices, rangements, mobilier) et d'accessibilité.
- Engager du personnel qualifié (animateurs/trices HES secondés par des moniteur/trices) permettant un accueil avec au minimum deux personnes pour des plages horaires correspondant aux besoins.
- Favoriser la connaissance du centre dans la population en mettant en relation le centre avec les autorités scolaires et en l'associant à d'éventuels tous-ménages ou journal communal.

★ Fréquence / Durée de l'activité

En fonction des besoins exprimés par les jeunes et de certains aspects pratiques (fin de l'école, âge de fréquentation, etc.).

★ Public cible

Jeunes (12-18 ans) et, dans une moindre mesure, enfants (4-11 ans)

★ Coûts

Pour les participant-e-s : gratuit (sous réserve d'une finance annuelle d'adhésion) et activités sur inscription à prix variables. Pour la commune : réduction des coûts possible en ouvrant un espace avec une autre commune ou en se partageant les charges d'un-e même professionnel-le qualifié.

★ Contact et information

Pour la création / adaptation d'un centre de loisirs, s'adresser au GLAJ-Vaud (qui coordonne l'Intercentre) : info@glaj-vaud.ch
www.intercentre.ch

Pour une démarche participative avec des jeunes pouvant amener à la création d'un centre de loisirs, s'adresser à Jaiunprojet.ch : info@jaiunprojet.ch



6.3. Parcours balisés raquette à neige



★ Public cible

Tout public

★ Coûts

Pour les participant-e-s : gratuit.

Pour la commune : varie selon l'envergure du projet, la topographie, le nombre de sentiers à ajouter au réseau, etc. Les coûts comprennent : achat, pose et entretien du matériel de balisage. La Fédération perçoit de plus une cotisation de Fr. 100.- par sentier et par année. Celle-ci finance l'entier de la communication (site internet, création annuelle du livre « Passeport Raquettes », médias, etc.).

★ Descriptif

La Fédération suisse de raquette à neige peut aider à la création d'itinéraires pour la pratique de la raquette à neige. Bien que le lieu d'implantation doive répondre à certaines conditions (notamment l'enneigement – même s'il est irrégulier – et la sécurité), créer un parcours balisé permet d'offrir aux habitant-e-s de la région mais également aux visiteurs/euses, une opportunité d'activité physique accessible à toutes et tous, bon marché et écologique.

★ Implication possible de la commune

- Se lancer dans l'aménagement d'un sentier raquettes. En cas de réalisation nouvelle, la commune deviendra membre associative de SwissSnowshoe. La fédération fonctionnera alors comme conseil pour le développement du projet et relativement au matériel nécessaire à la réalisation. Elle fournira à la commune le matériel nécessaire à prix associatifs alors que la commune se chargera de la pose et de l'entretien du matériel relativement à la charte de qualité annuelle.

★ Fréquence / Durée de l'activité

En fonction de l'enneigement, altitude, conditions météo, etc. Saison hivernale.

★ Contact et information

SwissSnowshoe
Fédération Suisse de raquette à neige
Commission des sentiers-raquettes
Rue de Vevey 74 CP 63, 1630 Bulle 1
Laurent Buchs, Président
laurent.buchs@gmail.com
www.sentiers-raquettes.ch



6.4. Parcours balisés de Nordic Walking



Photo © Félix Imhof

★ Public cible

Tout public

★ Coûts

Pour les participant-e-s : gratuit.

Pour la commune : frais de production entre Fr. 600.- et Fr. 900.- par kilomètre.

★ Descriptif

Allez Hop Romandie (AHR) propose un concept de parcours balisés pour promouvoir la marche, avec ou sans bâtons (www.allezhop-romandie.ch). Ces parcours sont mesurés et jalonnés par une signalétique spécialement conçue, qui présente les bases de la marche nordique. AHR accompagne les communes intéressées dans la réalisation de leur parcours (itinéraire, bornes kilométriques, inauguration, etc.).

D'autres possibilités existent. Par exemple, l'Office du tourisme Châtel-St-Denis, Les Paccots et la Région a créé deux parcours balisés de Nordic Walking. Le premier, d'une longueur de 7.7 km, se situe aux Paccots et le second, comprend deux boucles de 6.2 et 9.5 km, entre Attalens, Granges et Bossonens.

★ Implication possible de la commune

- Pour les parcours AHR, assumer les frais de production et la pose de la signalétique (la conception est assurée par AHR, dans la limite des réalisations possibles par année). Une information à la population, et une inauguration sont souhaitées.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Présence de la signalétique à l'année.

★ Contact et information

Promotion Santé Vaud
Av. de Provence 12, 1007 Lausanne
Tél. 021 623 37 43
secretariat@allezhop-romandie.ch
www.allezhop-romandie.ch

Office du tourisme Châtel-St-Denis, Les Paccots et la Région
Place d'Armes 15, CP 96, 1618 Châtel-St-Denis
Tél. 021 948 84 56
info@les-paccots.ch / www.les-paccots.ch





6.5. Places de jeux



<https://www.stadt-zuerich.ch/spielplaetze>

★ **Public cible**

Tout public

★ **Coûts**

En fonction du projet

★ **Descriptif**

Conformément à la campagne « [Espace de liberté – Plus d’espace pour les enfants](#) » de Pro Juventute, les places de jeux témoignent d’une volonté de la commune de redonner l’espace aux enfants. Ces endroits sont des lieux de rencontre, propices au mouvement. En plus de répondre aux besoins des plus jeunes, ces emplacements devraient aussi être sécurisés afin de prévenir d’éventuels accidents (bpa). Pour y arriver, il faut savoir concilier les demandes des différents acteurs concernés tels que les enfants, éducateurs/trices, propriétaires, pouvoirs publics ou commerçants. Par ailleurs, conformément au guide des places de jeux, des aménagements supplémentaires visant à promouvoir la santé comme, par exemple, des points d’eau portable, des WC, des tables de pique-nique sont vivement conseillés.

★ **Implication possible de la commune**

- Impliquer la population dans les démarches de réflexion sur les places de jeux, avec les enseignants et autorités scolaires si c’est à proximité de l’école / dans la cour d’école.

★ **Fréquence / Durée de l’activité**

Toute l’année

★ **Contact et information**

Bureau de prévention des accidents
Hodlerstrasse 5a, 3011 Berne
Tél. 031 390 22 22
info@bpa.ch
www.bpa.ch

Réseau suisse d’écoles en santé
RADIX Fondation suisse pour la santé
Av. de la Gare 52, 1003 Lausanne
Gaël Pannatier, Coordinatrice suisse
Tél. 021 329 01 57
pannatier@radix.ch
www.radix.ch/Communes-en-sante/Qualite-de-vie/Places-de-jeux-et-de-mouvement/PAuUh/



6.6. Prêt de vélo et e-bikes / PubliBike



Photo © PubliBike

★ Public cible

Toutes personnes intéressées dès 16 ans (pendulaires, touristes, employé-e-s de la commune ou d'entreprises, étudiant-e-s, etc.)

★ Coûts

Pour les utilisateurs/trices : abonnements annuels entre Fr. 25.- et 60.- (+ tarif horaire dès la 31ème minute d'utilisation du vélo). Pour la commune : en fonction de l'installation.

★ Descriptif

PubliBike est un système de location de vélos et d'e-bikes au niveau national à partir de stations fonctionnant en libre-service. Grâce à la carte client, il est possible d'emprunter un vélo à une station et de le rendre dans une autre, 7 jours sur 7, 24 heures sur 24.

PubliBike propose différentes solutions aux communes, villes ou entreprises qui souhaitent proposer cette offre à leurs concitoyen-ne-s, visiteurs/euses ou collaborateurs/trices.

★ Implication possible de la commune

- Proposer un système de location de vélos et d'e-bikes sur le territoire communal.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Utilisation des vélos possible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24.

★ Contact et information

PubliBike
Rte des Arsenaux 15, 1700 Fribourg
Nathalie Klemm, Responsable de marché
Suisse romande et Tessin
Tél. +41 (0)78 965 10 51
nathalie.klemm@publibike.ch
www.publibike.ch





6.8. Zurich parcoursvita



Photo @ zurichparcoursvita.ch

★ **Public cible**

Tout public

★ **Coûts**

Pour les participant-e-s : gratuit.

★ **Descriptif**

Les « Zurich parcoursvita » sont des parcours aménagés en pleine nature permettant la pratique gratuite et libre de la marche, de la course et d'exercices physiques pour les personnes débutantes et avancées.

Les quelques 43 exercices répartis sur 15 stations visent à entraîner : l'agilité et la mobilité (exercices jaunes), la force (exercices rouges) et l'endurance (exercices bleus).

Chaque « Zurich parcoursvita » est porté par une organisation responsable locale (commune, tourisme, clubs), qui construit et entretient cette installation.

★ **Implication possible de la commune**

- Créer un « Zurich parcoursvita » sur le territoire communal. Le savoir-faire, le soutien technique et les panneaux d'exercices, comme le matériel de fléchage sont mis gratuitement à disposition par la Fondation Parcours Vita.

★ **Fréquence / Durée de l'activité**

Les « Zurich parcoursvita » sont disponibles toute l'année 24h/24h. Un tour de parcours avec tous les exercices dure environ 45 minutes à 1 heure.

★ **Contact et information**

Fondation Parcours Vita
CP 40, 1735 Giffers
Barbara Baumann, Responsable
Tél. 026 430 06 06
info@zurichvitaparcours.ch
www.zurichparcoursvita.ch





6.9. Zones 30 et zones 50



Photo @ www.bpa.ch

★ Public cible

Usagers/ères de la route, habitant-e-s des quartiers

★ Coûts

Pour la commune : en fonction du projet.

★ Descriptif

Le modèle 50/30 km/h du bpa distingue les routes à orientation trafic, limitées à 50 km/h, et routes d'intérêt local, limitées à 30 km/h, au sein des localités. Sur les premières, l'aménagement favorise la coexistence des différents trafics tout en garantissant la sécurité de la mobilité douce, en séparant par exemple les trafics. Sur les secondes, des éléments de modération du trafic y sont appliqués (porte d'entrée, décrochements verticaux et horizontaux, priorité de droite, marques "30" sur la chaussée, etc.). Des mesures constructives de modération ne sont mises en place que si la limitation de vitesse est mal respectée ou s'il faut éliminer un déficit de sécurité.

★ Implication possible de la commune

- Etablir une expertise pour l'instauration du modèle 50/30 conformément à l'Ordonnance fédérale sur les zones 30.
- Effectuer une demande de modification de la vitesse limite auprès de la Commission Consultative de Circulation, par le biais des inspecteurs de la signalisation de la DGMR
- Communiquer de manière active avec les habitant-e-s ou leurs représentant-e-s.

★ Fréquence / Durée de l'activité

Une fois appliquée, la mesure est durable. Un contrôle ultérieur est nécessaire une année après l'instauration de la zone 30.

★ Contact et information

bpa - Bureau de prévention des accidents
Hodlerstrasse 5a, 3011 Berne
Tél. 031 390 22 22
circulation@bpa.ch
www.bpa.ch



