

# «Hopp-la» donne envie à tous les âges de bouger plus

L'activité physique améliore la qualité de vie et prévient les problèmes de santé, chez les jeunes et leurs aînés. A Lyss (BE), «Hopp-la» permet à toutes les générations de faire de l'exercice ensemble et favorise la cohésion sociale.



«L'objectif du parcours intergénérationnel de la commune de Lyss (BE) est de proposer une offre facile d'accès qui rassemble les jeunes et les seniors et qui les motive à faire de l'activité physique ensemble.»

Photo: Promotion Santé Suisse

«Personne ne se repose sur les bancs installés autour du nouveau jeu d'eau de la place du village de Lyss (BE)»: une dame âgée pédale, deux messieurs, plus tout jeunes non plus, tournent une manivelle pendant que les enfants sautent entre les jets d'eau en poussant des cris de joie. Michael Graber, le responsable de la jeunesse de la commune, a observé cette scène quelques jours après la cérémonie d'ouverture du parcours générationnel. Et il a été ravi: «Notre objectif était de créer une offre facile d'accès qui rassemble les jeunes et les seniors et les motive à faire de l'activité physique ensemble.»

Le jeu d'eau, qui est activé par l'intermédiaire de six appareils d'exercice différents, fait partie du nouveau parcours intergénérationnel aménagé à Lyss. La fondation Hopp-la l'a développé et mis

en œuvre en collaboration avec la commune, sur la base du projet-pilote bâlois «Génération en mouvement». Le parcours se poursuit le long du Lyssbach – la «promenade de Lyss» – avec des exercices d'équilibre, de force, de dextérité et de coordination.

### A plaisir partagé, plaisir doublé!

Ces différents postes, avec ou sans équipement Hopp-la, ont été imaginés autour d'un concept ludique, avec des histoires de l'insolent petit chat Max et de la dame écureuil Lucy. Et, point-clé, les exercices sont plus efficaces lorsque petits et grands unissent leurs forces. «Nous voulions faire quelque chose pour la santé de notre population», explique M. Graber. «De moins en moins d'enfants sont capables de faire une culbute, d'attraper un ballon ou de tenir

en équilibre lorsqu'ils commencent l'école. Et chez les personnes âgées, une activité physique régulière permet de maintenir la force musculaire et aide à prévenir les chutes. Le manque d'activité physique est l'un des principaux facteurs de risque des maladies chroniques telles que le diabète, l'obésité et les maladies cardiovasculaires, et ce dans toutes les tranches d'âge. Il est donc d'autant plus important que les enfants apprennent le plus tôt possible à pratiquer avec plaisir des activités saines, afin qu'ils fassent de l'exercice tout au long de leur vie. Hopp-la est un projet qui a déjà fait ses preuves et qui, outre la santé, favorise également la cohésion sociale dans notre commune.» Hopp-la figure sur la liste d'orientation des mesures proposées par Promotion Santé Suisse (voir encadré).

## «Notre offre s'adresse à tous les groupes d'âge»

### Les enfants ont naturellement envie de bouger. Pourquoi alors leur proposer des structures supplémentaires?

**Michael Graber\***: L'augmentation de la circulation routière et la densification du bâti entraînent, à Lyss également, une diminution de l'espace public dédié à l'activité physique, ce qui pousse à des comportements sédentaires, en particulier chez les enfants. En tant que commune, nous voulons y remédier et agir en faveur de la santé de notre population.

### Qu'est-ce qui distingue Hopp-la d'un terrain de jeu ordinaire?

**Michael Graber**: Notre offre s'adresse à toutes les tranches d'âge. Le grand-père peut faire de la gymnastique avec sa petite-fille, tout comme la grande sœur avec son petit frère. On peut pratiquer une activité seul-e ou à plusieurs.

### A quoi ressemble concrètement un poste du parcours Hopp-la?

**Michael Graber**: Il y a par exemple le fil de la patience: le but du jeu est, à deux, de faire avancer un anneau le long d'un

tube métallique sans le toucher, tout en étant en équilibre sur une poutre. C'est un exercice qui favorise l'agilité, la dextérité et l'équilibre, c'est-à-dire des compétences que les enfants doivent apprendre et que les personnes âgées ont tendance à perdre et qu'elles devraient donc exercer.

### Quels sont les avantages de Hopp-la par rapport à d'autres projets d'activité physique intergénérationnels?

**Michael Graber**: L'accès joue un rôle déterminant. Les postes d'activité physique sont placés à des endroits stratégiques, ils sont bien visibles et ont un fort pouvoir d'attraction. On tombe donc pratiquement dessus. L'identification avec le projet est élevée, car la population a été impliquée dans sa conception dès le début. Un des atouts de cette offre est qu'elle peut être adaptée aux conditions locales et étendue selon les besoins.

### Quels sont les défis à relever?

**Michael Graber**: Contrairement aux enfants, les personnes âgées sont sou-

vent gênées lorsqu'elles font des activités ludiques en public. C'est pourquoi nous organisons volontairement des événements dans la phase initiale afin de faire connaître la nouvelle offre auprès de toute la population. Essayer un appareil d'exercice lors d'une fête communale est plus facile pour beaucoup et contribue à faire tomber les inhibitions.

### Qu'est-ce qui vous a le plus surpris?

**Michael Graber**: L'excellente collaboration entre les différents services de l'administration communale. Ce fut une expérience nouvelle et extrêmement positive pour nous toutes et tous.

*Interview: Manon Delisle  
Promotion Santé Suisse*

\* Michael Graber est le responsable de la jeunesse de la commune de Lyss (BE). Il a accompagné la mise en œuvre du projet Hopp-la depuis le début.

## Promotion de l'activité physique et de la santé – et de la participation

Sous la devise «Génération en mouvement», la fondation bâloise, qui a également inspiré le parcours intergénérationnel à Lyss, propose une utilisation de l'espace public qui non seulement permet mais surtout favorise l'activité physique et les rencontres des jeunes et des moins jeunes. Elle aide les communes à construire des infrastructures propices à l'activité physique attractives, qui peuvent être utilisées conjointement par les enfants et les adultes, et qui tiennent compte des conditions locales. «Nous cherchons ensemble une solution sur mesure et nous accompagnons la commune pendant le processus de mise en œuvre», souligne Debora Junker-Wick, directrice de la fondation Hopp-la. En outre, la fondation fournit si nécessaire un financement d'aide au démarrage et soutient des activités telles que Hopp-la Tandem, un cours de gymnastique commun pour les écolier-ère-s et les résident-e-s de la maison de retraite animé par un-e responsable Hopp-la qualifié-e. En contrepartie, la commune s'engage à mettre à disposition de l'organisation de projet locale des ressources en personnel de différents services. Des projets Hopp-la sont actuellement mis en œuvre ou en cours

de planification dans dix villes et communes de Suisse alémanique, et il est aussi prévu à plus long terme d'en réaliser en Suisse romande et au Tessin. Pour Hopp-la, l'aspect social est aussi important que l'activité physique. «Quand les enfants jouent, les adultes ont tendance à regarder», explique Debora Junker-Wick. Or, Hopp-la a montré que plus la population est impliquée dans le processus, plus cette attitude change. Pour Michael Graber également, l'approche participative de Hopp-la est essentielle à la réussite du projet. «Nous

avons pris en considération les besoins et les idées de la population dans notre planification.» Jeunes et moins jeunes étaient également présents à la cérémonie d'inauguration et ont aidé à planter les premiers arbres. «Créer quelque chose ensemble, c'est génial. Mais le mieux, c'est de voir que cela fonctionne.»

*Manon Delisle  
Promotion Santé Suisse*

## Liste d'orientation

Promotion Santé Suisse soutient la diffusion de mesures de promotion de la santé et de prévention réussies et efficaces en établissant une liste d'orientation tous les deux ans. Dans ce cadre, la fondation identifie les mesures et les projets de bonnes pratiques existants et soumet aux communes et aux cantons des recommandations de mise en œuvre. Des fiches détaillées sur les différentes interventions facilitent la sélection. [www.promotionsante.ch/liste-orientation-pac](http://www.promotionsante.ch/liste-orientation-pac)

## Maison Verte

En Suisse romande, les lieux d'accueil «Maison Verte» offrent des points de contact et des structures aux familles ayant des enfants en âge préscolaire. Ils permettent aux enfants de rencontrer d'autres enfants en présence de leurs parents, de renforcer leur autonomie et de les préparer doucement aux séparations futures. Ils offrent, en outre, un soutien aux parents dans leur rôle éducatif. «Maison Verte» possède neuf centres dans le canton de Vaud et s'adresse aux enfants jusqu'à 5 ans et à leurs parents ou référent-e-s.