



Dans la commune d'Ehrendingen, qui a pris la troisième place dans la catégorie B (2000–6000 habitants) en 2019, toutes les générations sont enthousiasmées par le projet.

Photo: màd

# En 2021, «suisse.bouge» veut faire bouger la Suisse entière

Suisse sportive: en plus des quelque 160 communes participant au «Duel intercommunal Coop de suisse.bouge», tous les citoyens suisses motivés peuvent désormais collectionner des minutes d'exercice.



Carolyn Hochstrasser, cheffe d'équipe de suisse.bouge.

Photo: màd

Depuis 15 ans, environ 160 communes participent chaque année au projet national «Duel intercommunal Coop de suisse.bouge» et mettent sur pied, durant le mois de mai, des programmes d'activités gratuits et variés pour leur population (ce sont les communes nommées «actives»). L'objectif est de collecter plus de minutes de mouvement que

les autres communes et de pouvoir se qualifier de «la commune de Suisse qui bouge le plus» à la fin du mois. C'est bien le temps passé à faire des activités physiques qui est mesuré et non la performance sportive des participants. Il s'agit d'un projet auquel tout le monde peut participer, des tout-petits jusqu'aux grands-parents.

suisse.bouge a désormais un objectif de taille. Grâce à l'application mobile lancée en 2018, la population pourra l'année prochaine choisir d'accumuler des minutes de mouvement pour une commune qui ne s'est pas inscrite au projet en tant que commune active. Cela permettra à tout un chacun d'accumuler des minutes de mouvement pour la commune de son choix, en tout temps et sans restriction géographique.

Nous avons rencontré Carolyn Hochstrasser, chef d'équipe de suisse.bouge, et l'avons interrogée sur la nouvelle orientation du projet.

**Madame Hochstrasser, ce projet existe et fonctionne depuis 15 ans. Qu'est-ce qui vous a décidé à réorienter le projet?**

Hochstrasser: Les principes de base du projet ne changent pas. Le concept pour les 160 communes participantes (actives) qui mettent sur pied un grand programme pour leur population reste inchangé. Cependant, nous aimerions également offrir à toutes les personnes qui ne vivent pas dans l'une de ces 160 communes actives, la possibilité de participer au projet.



Depuis 15 ans, le mouvement et la rencontre renforcent la vie communautaire et associative en Suisse: c'est l'emblème du Duel intercommunal Coop 2021. Photos: mäd

### Ceci n'était pas possible jusqu'à présent?

Hochstrasser: Oui et non. Les offres sportives des communes participantes étaient/sont ouvertes à tous, mais la condition de base était que les participants se rendent sur place, dans une de ces communes, afin de pouvoir bénéficier de l'offre proposée. Une grande partie de la population était donc exclue du projet et c'est exactement ce que nous voulons changer. Désormais, toute la population suisse peut participer et collecter des minutes de mouvement pour la commune de son choix.

### Cela signifie qu'en plus des 160 communes participantes, il sera désormais possible d'accumuler des minutes de mouvement pour l'une des 2000 communes suisses restantes?

Hochstrasser: Exactement. Désormais, tout un chacun peut participer et choisir sa commune, qu'elle soit active ou non. La motivation pour participer est donc beaucoup plus grande. Grâce à l'application mobile, il est possible d'accumuler des minutes de mouvement indépen-

damment de l'heure et du lieu. Que je fasse du jogging, participe à un cours de Yoga ou que je fasse un tour à vélo, tout fonctionne de la même manière: j'active l'application, j'appuie sur start – je bouge – j'appuie sur stop et les minutes sont créditées sur le compte de la commune que j'ai choisie.

### De nos jours, de nombreuses personnes utilisent des montres sportives afin de protocoler leurs activités. Pourquoi devraient-elles, durant le mois de mai, utiliser l'app de suisse.bouge? Existe-t-il des lignes directrices sur ce qui compte et ce qui ne compte pas?

Hochstrasser: L'idée est, qu'en utilisant l'app, le participant fasse partie d'un projet national et qu'il puisse soutenir sa propre commune. L'appartenance locale n'est pas à sous-estimer en Suisse. De plus, l'application mobile permet à chaque utilisateur de créer ses propres challenges. Il peut défier ses amis, sa famille, ses collègues, de manière individuelle ou en groupe. Ceci souligne le côté ludique de l'événement car c'est

bien le plaisir de faire des activités qui est au cœur du projet. Les «règles du jeu», ce qui peut être compté comme minutes de mouvement et ce qui ne l'est pas, se trouvent sur notre site internet.

### S'il est possible d'accumuler des minutes de mouvement pour toutes les communes suisses à l'avenir, qu'est-ce qui incite une commune à être une commune «active» et à faire l'effort de mettre en place un programme d'activités pour sa population?

Hochstrasser: Ce projet va bien au-delà de l'exercice «sportif». Il s'agit plutôt d'une plateforme pour mettre en avant les possibilités disponibles dans la commune, que ce soient des infrastructures ou des installations durables comme des sentiers de randonnée, etc. Le projet anime également la vie des sociétés locales, leur offre la possibilité de se présenter au grand public et de gagner de nouveaux membres. Participer au projet de manière active signifie que la commune s'engage à long terme pour la promotion de l'activité physique. De plus, le projet «fait bouger» la vie communautaire et resserre les liens au sein de la commune. Et pour terminer, la commune active profite du soutien de suisse.bouge en termes de matériel, de communication et de conseils.

### Dernière question: Comment une commune peut-elle s'inscrire officiellement au projet?

Hochstrasser: L'inscription au projet est gratuite pour toutes les communes et se fait online sur notre site internet du mois d'octobre à décembre. La condition est que la commune (en coopération avec les sociétés locales, l'école, des personnes privées, etc.) organise durant le mois de mai prochain au moins une heure de programme officiel/public pour sa population. Toutes les informations sont disponibles sur notre site internet. Nous répondons à toutes les questions également par téléphone. Nous serions bien sûr ravis d'avoir beaucoup de nouvelles communes qui s'impliquent activement et qui font bouger la Suisse avec nous!

Interview: Isabel Schnüriger  
suisse.bouge

Infos:  
[www.suissebouge.ch](http://www.suissebouge.ch)