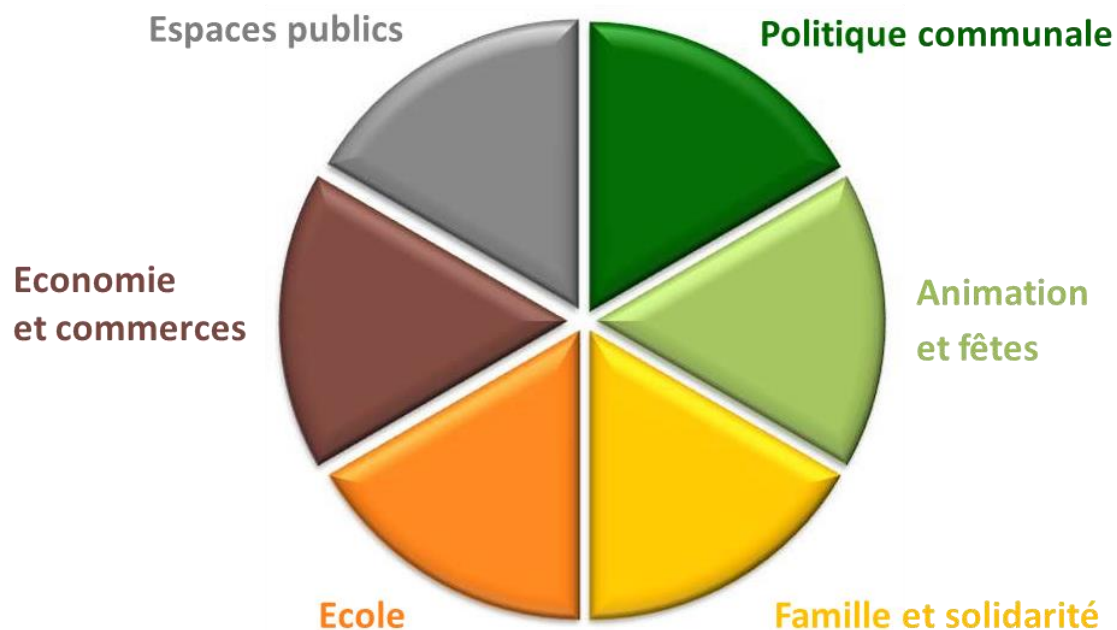




Commune en santé

## Inventaire des mesures par domaine

---



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland



Promotion Santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

# Table des matières

1	Politique communale .....	4
1.1.	Agoris.....	5
1.2.	Duel intercommunal Coop de la Suisse bouge.....	6
1.3.	Formation de coordinateur sportif (OFSP) .....	7
1.4.	Label Fourchette verte .....	8
1.5.	Label Youp'la bouge des crèches en mouvement.....	9
1.6.	Journées/soirées d'intégration des nouveaux résidents .....	10
1.7.	Réseau sportif local .....	11
1.8.	slowUp.....	12
2	Animation et fêtes.....	13
2.1	Ateliers santé Pro Senectute .....	14
2.2	« cool & clean » .....	15
2.3	Kick:it.....	16
2.4	Label Fiesta.....	17
2.5	Midnight Sports.....	18
2.6	Mini:move .....	19
2.7	Open Sunday .....	20
2.8	Passeport vacances .....	21
2.9	Sport City Tour.....	22
2.10	Sport des aînés Pro Senectute.....	23
2.11	Sport facultatif, SPORTKIDS.....	24
2.12	Urban Training.....	25
3	Famille et solidarité.....	26
3.1.	Brochure « Notre enfant » Pro Juventute.....	27
3.2.	Manifestations publiques familiales : La fête des voisins, Noël dans les quartiers .....	28
3.3.	Le lien fait la force .....	29
3.4.	Messages aux parents Pro Juventute.....	30
3.5.	Pédibus .....	31
4	Ecole .....	32
4.1.	Réseau valaisan d'écoles en santé .....	33
4.2.	bike2school.....	34

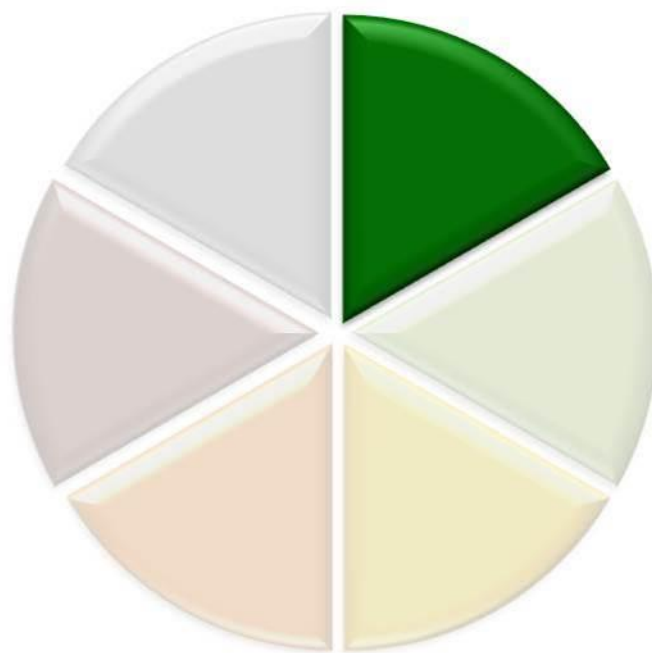
4.3.	Aménagement des cours de récréation .....	35
4.4.	L'école bouge.....	36
4.5.	Muuvit .....	37
4.6.	Gorilla .....	38
5	Economie et commerces .....	39
5.1	Achats tests d'alcool.....	40
5.2	Bike to work.....	41
5.3	Cours Stop tabac en entreprise .....	42
5.4	Package entreprise en santé : cadres et entrepreneurs .....	43
5.5	Programme 3 ans : Entreprise en santé .....	44
5.6	Santé au travail : Analyse force et faiblesse.....	45
5.7	Sensibilisation tabac et désaccoutumance .....	46
5.9	Alimentation au travail.....	47
6	Espaces publics .....	48
6.1	Zones 30 et zones 50 .....	49
6.2	Zurich parcours Vita .....	50
6.3	Places de jeux et de mouvement .....	51
6.4	Valaisroule .....	52



Commune en santé

## 1 Politique communale

---





## 1.1. Agoris



Photo @ Agoris.ch

### ★ Public cible

Nouveaux arrivants

### ★ Coûts

Variet selon les projets mis en place

### ★ Descriptif

Le projet Agoris fait partie des projets périurbains soutenus par la Commission fédérale des questions migratoires (CFM) en tant que projets-modèles. Dans ce cadre, il bénéficie d'un soutien financier de la Confédération ainsi que du Canton de Vaud et du Canton du Valais. Porté par Chablais Région, et certaines communes du Chablais (Aigle, Bex, Collombey-Muraz, Massongex, Monthey et Vouvry), Agoris est né en 2008 et perdurera sous cette forme jusqu'à la fin de l'année 2015. Ses objectifs principaux sont de soutenir les communes dans leurs tâches d'accueil des nouveaux arrivants et de création/maintien du lien social.

### ★ Implication possible de la commune

La commune, en signant la charte Agoris, s'engage à réaliser des mesures et à soutenir les projets qui auraient des effets positifs sur la qualité de la cohabitation dans le Chablais.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Projet qui s'inscrit dans la durée

### ★ Contact et information

Aude Monnat Joris, cheffe de projet,

[aude.monnat@agoris.ch](mailto:aude.monnat@agoris.ch)

Sébastien Schafer, chef de projet,

[sebastien.schafer@agoris.ch](mailto:sebastien.schafer@agoris.ch)

[contact@agoris.ch](mailto:contact@agoris.ch)

<http://www.agoris.ch>





## 1.2. Duel intercommunal Coop de la Suisse bouge



Photo © La Suisse bouge

### ★ Public cible

Les habitants de la commune

### ★ Coûts

Gratuit pour la population; peu de coûts pour les communes (matériel et formation gratuits)

### ★ Descriptif

Fête d'activité physique pour l'ensemble de la commune. Le principe est simple: pendant la première semaine en mai, des communes se lancent des défis, et essayent de cumuler le maximum de "minutes d'activités physiques" en offrant des activités gratuites à leur population. Celle-là peut ainsi s'informer sur les offres sportives existantes et nouer des contacts avec les associations et des personnes avec des intérêts similaires. En évaluant les minutes d'activité et non les prestations des participants, la fête est ouverte à tous les âges. En plus de l'activité physique, l'attention se porte également sur une alimentation saine. Le but est d'intégrer le sujet de l'alimentation saine de manière ludique dans les manifestations de la commune.

### ★ Implication possible de la commune

La commune est responsable de la planification, organisation et réalisation de l'événement. Elle encourage l'interconnexion des associations, des autorités, du commerce et des privées.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

1x par année; pendant la première semaine en mai

### ★ Contact et information

info@schweizbewegt.ch  
<http://www.schweizbewegt.ch>



## 1.3. Formation de coordinateur sportif (OFSPPO)



Photo © OFSPPO

### ★ Public cible

Promotion du sport pour la population en général

### ★ Coûts

Env. Fr. 2'500.- (écolage et logement). L'Association suisse des services des sports participe aux frais pour ses membres ([www.assa-asss.ch](http://www.assa-asss.ch)).

### ★ 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

Engagement d'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

Projet qui s'inscrit dans la durée



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

### ★ Contact et information

Manu Praz  
Office fédéral du sport OFSPPO  
Route principale 247  
2532 Macolin  
[sportnetz@baspo.admin.ch](mailto:sportnetz@baspo.admin.ch)  
[www.ofspo.ch/reseaudesport](http://www.ofspo.ch/reseaudesport)



## 1.4. Label Fourchette verte



Photo @ fourchette verte

### ★ Public cible

Tous lieux offrant des repas de collectivité aux enfants, adultes et seniors.

### ★ Coûts

Gratuit.

### ★ Descriptif

« Fourchette verte » est un label de qualité destiné à la restauration collective répondant aux deux critères suivants : un plat varié, sain, équilibré et un environnement respecté.

Les déclinaisons spécifiques aux enfants sont « Fourchette verte des tout-petits » (garderies, crèches) et « Fourchette verte junior » (restaurants scolaires, UAPE).

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

La commune peut 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 Valais  
p.a. Promotion Santé Valais  
Condémines 16, 1950 Sion  
027 329 04 18  
vs@fourchetteverte.ch  
<http://www.fourchetteverte.ch/fr/>







## 1.5. Label Youp'là bouge des crèches en mouvement



### ★ Public cible

Crèches, garderies et jardins d'enfants

### ★ Coûts

Gratuit; les crèches qui prennent part au projet s'engagent à libérer le référent du projet durant les temps de formation

### ★ Descriptif

Youp'là bouge est un projet qui propose aux éducateurs et éducatrices de l'enfance une palette de formations autour du mouvement ainsi qu'un soutien professionnel et financier pour l'aménagement d'un espace favorable à la mobilité des enfants. Il offre également un label renouvelable tous les deux ans.

Le but est de permettre aux jeunes enfants d'explorer et bouger en soutenant au maximum leur potentiel en termes de mouvement spontané (grimper, sauter, rouler...), améliorant ainsi la coordination, l'endurance, l'équilibre et la confiance en soi.

### ★ Implication possible de la commune

La commune peut inciter les crèches ou autres structures à adhérer au projet.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

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

### ★ Contact et information

021 623 37 87  
info@youplabouge.ch  
<http://www.youplabouge.ch/>



## 1.6. Journées/soirées d'intégration des nouveaux résidents



Photo © AVF

### ★ Public cible

Nouveaux résidents

### ★ Coûts

De 1000.- à 6000.- selon la commune et le nombre de nouveaux résidents

### ★ Descriptif

Journées ou soirées au cours desquelles les nouveaux résidents sont accueillis par la commune qui leur présente son organisation et les institutions ressources nécessaires à leur bonne intégration.

### ★ Implication possible de la commune

Organiser et soutenir de tels événements

Inviter annuellement tous les nouveaux résidents

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

En principe 1x par année

### ★ Contact et information

Aide-mémoire :

[http://www.agoris.ch/sites/default/files/seances\\_accueil.pdf](http://www.agoris.ch/sites/default/files/seances_accueil.pdf)



## 1.7. Réseau sportif local



Photo © OFSPO

### ★ Public cible

Les communes

### ★ Coûts

Selon les projets mis en place

### ★ Descriptif

Mise en place d'un réseau local favorisant l'activité sportive dans une commune ou plusieurs communes. La mise en réseau des autorités, des écoles, des clubs, des prestataires commerciaux entre autres partenaires permet de mieux coordonner les manifestations, d'utiliser les installations de manière optimale et de créer de nouvelles offres. Les plus-values ainsi générées profitent à la population, ainsi qu'aux partenaires impliqués.

Le but est d'inciter la population à bouger davantage, à vivre plus sainement et à jouir ainsi d'une meilleure qualité de vie.

### ★ Implication possible de la commune

La commune peut inciter la mise en réseau local favorisant l'activité sportive dans une commune ou plusieurs communes.

Mise à disposition gratuite des infrastructures communales.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Toute l'année

### ★ Contact et information

Manu Praz

[sportnetz@baspo.admin.ch](mailto:sportnetz@baspo.admin.ch)

[http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/fr/home/dienstleistungen/beratung/beratung\\_fuer\\_gemeinden/politik00a2.html](http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/fr/home/dienstleistungen/beratung/beratung_fuer_gemeinden/politik00a2.html)



## 1.8. slowUp



Photo @ slowupvalais.ch

### ★ Public cible

Toute la population

### ★ Coûts

Pour les participant-e-s : gratuit.  
Pour la commune : mise à disposition de temps de travail et de matériel.

### ★ Descriptif

Journée consacrée à la mobilité douce où les participant-e-s sont invité-e-s à découvrir leur région en vélo, roller ou trottinette sur un circuit sécurisé de 38 kilomètres, sans véhicules à moteur. Le slowUp Valais veut contribuer activement et concrètement au renforcement des actions favorisant le bien-être de chacun-e.

Bouger et manger avec plaisir, échanger dans un cadre de vie harmonieux sont les facteurs que le slowUp Valais veut renforcer par son action.

### ★ Implication possible de la commune

Organiser une manifestation de type « slowUp ».

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Une fois par année de 10h à 17h



### ★ Contact et information

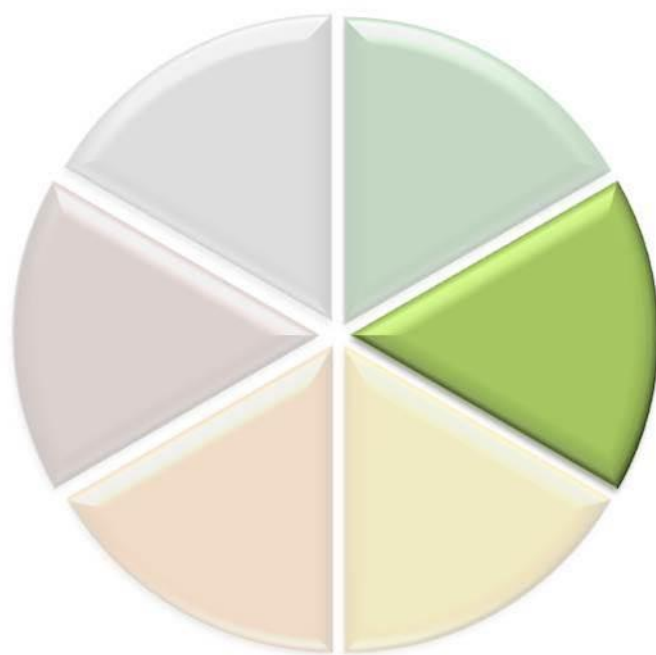
Fondation pour le développement durable des régions de montagne  
027 607 10 80  
info@slowupvalais.ch  
<http://www.slowupvalais.ch>  
<http://www.slowup.ch>



Commune en santé

## 2 Animation et fêtes

---





## 2.1 Ateliers santé Pro Senectute



Photo © Pro Senectute

### ★ Public cible

Personnes pré-retraitées, retraitées ou âgées

### ★ Coûts

Pour la commune : Frais de salles, de communication, subventions...etc

Pour les participant-e-s : Frais pour le cours choisi.

### ★ Descriptif

Pro Senectute Valais gère actuellement plus 200 groupes de sport pour les aînés. Les ateliers santé (atelier équilibre, atelier mémoire) proposent des exercices spécifiques et des astuces pour améliorer son quotidien. La promotion de la santé et la prévention favorisent la santé et l'autonomie jusqu'à un âge avancé, afin que les personnes âgées puissent maintenir leur qualité de vie et vivre le plus longtemps possible dans leur environnement habituel.

### ★ Implication possible de la commune

La commune peut encourager et soutenir Pro Senectute dans la mise en place des cours et faire connaître les différents cours organisés auprès de sa population. 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  
Rue de la Porte Neuve 20  
1950 Sion  
Tél. 027 322 07 41  
<http://www.vs.prosenectute.ch>



## 2.2 « cool & clean »



Photo @ coolandclean.ch

### ★ Public cible

Clubs sportifs, cadres des fédérations sportives, écoles avec label Swiss Olympic

### ★ Coûts

Gratuit

### ★ Descriptif

« cool and clean » est un programme national de prévention dans le domaine du sport qui milite en faveur d'un sport loyal et sain. Il est dirigé par Swiss Olympic et Addiction Valais possède le mandat de représentation du programme pour le canton. L'objectif du programme est d'aider chaque équipe à atteindre ses objectifs, se comporter avec fair-play, renoncer au dopage, au tabac et au cannabis et avoir une consommation modérée d'alcool. Les manifestations peuvent également commander ou louer gratuitement du matériel de prévention et de promotion.

### ★ Implication possible de la commune

Promouvoir cool and clean auprès des clubs et associations sportives de la commune, inciter les clubs et associations sportives à adhérer à « cool and clean » (par exemple par un soutien financier différencié), inciter les organisateurs de manifestation sportive à faire la demande pour être « cool and clean », etc.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Adhésion d'un club ou d'une équipe à « cool and clean » pour une année (renouvelable) / lors des manifestations sportives

### ★ Contact et information

Sébastien Blanchard, délégué cantonal,  
Addiction Valais, 027 329 89 00,  
sebastien.blanchard@addiction-valais.ch  
<http://www.coolandclean.ch>

**COOL & CLEAN**





## 2.3 Kick:it



Photo @ idée:sport

### ★ Public cible

Jeunes filles en classes primaires

### ★ Coûts

Les budgets varient selon les communes

### ★ Descriptif

Le projet pour filles « kick:it » propose d'abord de " jouer au foot". Les filles scolarisées à l'école primaire ont la possibilité de pratiquer ce sport dans leur école et dans un cadre précis. Des équipes de football féminines se créent, ensuite les filles représentent « leur » école à un tournoi. Ce programme est complété par des «camps de football» lors des vacances.

Le projet pour filles « kick:it » réalise également le programme "juniorcoaches". Des étudiantes du secondaire peuvent recevoir une formation d'entraîneur de football. Le but est de les intégrer dans le projet et de renforcer leurs responsabilités.

### ★ Implication possible de la commune

Ce programme fait partie du sport scolaire facultatif. De ce fait, le partenaire principal est l'école.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

1 fois par semaine

### ★ Contact et information

Julia Nusslé Jatton, Fondation  
idée:sport, Bureau Romandie  
Place Chauderon 24, 1003 Lausanne  
024 425 50 80 - 079 779 87 00  
julia.nussle@ideesport.ch  
www.ideesport.ch







## 2.4 Label Fiesta



Photo @ www.labelfiesta.ch

### ★ Public cible

Les autorités communales  
Les organisateurs de manifestations  
Les participants

### ★ Coûts

Gratuit (financement par Addiction Valais)

### ★ Descriptif

Le Label Fiesta est un concept de réduction des risques en milieu festif. Il est décerné aux manifestations qui s'engagent à mettre en place des mesures concrètes de prévention allant de la protection de la jeunesse au renforcement de la sécurité, en passant par la prise en compte de l'environnement. Le label permet ainsi d'identifier les manifestations ayant développé une véritable éthique de la fête. La labellisation offre la possibilité aux organisateurs de profiter de matériel de prévention ainsi que des diverses offres publicitaires et promotionnelles de la part des partenaires du Label.

### ★ Implication possible de la commune

Inciter les organisateurs à se labelliser (label obligatoire pour certains types de manifestations, soutien financier pour les manifestations labellisées ou autre mesure incitative) et mettre à disposition des organisateurs un labellisateur communal (employé, élu ou policier).

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Lors d'une manifestation

### ★ Contact et information

Addiction Valais  
027 329 89 00  
fiesta@addiction-valais.ch  
[www.labelfiesta.ch](http://www.labelfiesta.ch)





## 2.5 Midnight Sports



Photo © idée:sport

### ★ Public cible

Les jeunes âgés entre 13 et 17 ans.

### ★ Coûts

Gratuité pour les participants. Les communes payent les coûts opérationnels qui sont variables selon les communes et les régions.

### ★ Descriptif

Les salles de sport sont ouvertes gratuitement le samedi soir aux filles et garçons du niveau secondaire pour qu'ils le passent de manière active et ludique, sans alcool ni tabac. Les adolescent-e-s peuvent ainsi se retrouver chaque semaine dans un environnement sain, faire du sport et écouter de la musique, et participer à une large palette d'activités à côté du sport. L'idée est de créer un espace ludique et social ouvert à tous et à toutes. Une équipe de jeunes formée par la fondation idée:sport, 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

Elle met à disposition une salle de gymnastique et le matériel de sport et elle mandate la Fondation idée:sport pour tout l'aspect stratégique et opérationnel (gestion du projet, du groupe de travail local, communication, administration).

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Chaque samedi soir, durant 3 heures environ.

### ★ Contact et information

Fondation idée:sport - Bureau Romandie  
Place Chauderon 24, 1003 Lausanne  
024 425 50 80  
Karolina Durrer, Responsable Suisse romande  
karolina.durrer@ideesport.ch





## 2.6 Mini:move



Photo © idée:sport

### ★ Public cible

Enfants de 2 à 5 ans et leurs parents

### ★ Coûts

Gratuit pour les participants

### ★ Descriptif

Le projet mini:move s'adresse aux enfants de 2 à 5 ans et 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

Mise à disposition d'une salle de gymnastique

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Tous les dimanches  
2h30

### ★ Contact et information

Fondation idée:sport  
Bureau Romandie  
Julia Nusslé Jatton  
079 779 87 00  
julia.nussle@ideesport.ch  
<http://www.ideesport.ch>





## 2.7 Open Sunday



Photo © idee:sport

### ★ Public cible

Les filles et les garçons âgé-e-s de 6 à 12 ans et les membres de l'équipe locale (adolescent-e-s de 14 à 17 ans).

### ★ Coûts

Gratuité pour les participants. Les communes payent les coûts opérationnels qui sont variables selon les communes et les régions.

### ★ Descriptif

Mise à disposition gratuite aux enfants d'une salle de sport le dimanche après-midi pendant les mois hivernaux, avec une large palette d'activités pour se défouler : sports d'équipe (football, badminton, basket, uni hockey), jonglage, équilibre, danse... L'Open Sunday encourage les enfants à faire du sport, les sensibilise à une alimentation plus saine, facilite leur intégration sociale et leur offre la possibilité de s'amuser ensemble les dimanches après-midi. Les enfants sont encadrés par une équipe locale, deux adultes et une dizaine d'adolescent-e-s âgé-e-s entre 14 et 17 ans (« juniorcoaches »). Toute l'équipe suit une formation dispensée par la fondation idée:sport. Il existe une quarantaine de projets Open Sunday en Suisse.

### ★ Implication possible de la commune

Elle met à disposition une salle de gymnastique et le matériel de sport et elle mandate la Fondation idée:sport pour tout 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 3 heures), les mois hivernaux

### ★ Contact et information

Fondation idée:sport  
Bureau Romandie  
Place Chauderon 24, 1003 Lausanne  
024 425 50 80  
Julia Nusslé Jatón, Chargée de projets  
julia.nussle@ideesport.ch  
karolina.durrer@ideesport.ch





## 2.8 Passeport vacances



Photo © Pro Juventute

### ★ Public cible

Tous les enfants en âge de scolarité obligatoire

### ★ Coûts

Pour les participants : variables mais env. 35.- par passeport

### ★ Descriptif

Activités ludiques et sportives mises en place durant les vacances à l'attention des écoliers.

### ★ Implication possible de la commune

Proposer un passeport vacances dans sa commune.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Pendant les vacances scolaires

### ★ Contact et information

Groupes Locaux Pro Juventute de votre région  
<http://www.projuventute-vs.ch/Le-passeport-vacances.359.0.html>



## 2.9 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  
078 673 85 03  
administration@urban-training.ch  
[www.sportcitytour.ch](http://www.sportcitytour.ch)







## 2.10 Sport des aînés Pro Senectute



Photo © Pro Senectute

### ★ Public cible

Persones pré-retraitées, retraitées ou âgées

### ★ Coûts

Selon les activités

### ★ Descriptif

Pro Senectute Valais propose différentes activités sportives adaptées aux aînés afin de « Vieillir en santé ». Activités en hiver et en été, en salle ou à l'extérieur : ski de fond, marche, gymnastique, aquagym, etc.

### ★ Implication possible de la commune

Organisation de séances d'information pour présenter les offres et sensibiliser le public cible

Mettre à disposition les infrastructures sportives

Subventionner les activités

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

1 fois par semaine



### ★ Contact et information

Pro Senectute

Rue de la Porte Neuve 20

Tél. 027 322 07 41

<http://www.vs.prosenectute.ch>



## 2.11 Sport facultatif, SPORTKIDS



Groupe **SPORTKIDS** Bovernier

### ★ Public cible

Tous les enfants et adolescents de la scolarité obligatoire (év. post-obligatoire)

### ★ Coûts

Autofinancement possible. Les cours peuvent être financés avec les cotisations des enfants (selon la commune entre 10.- et 50.- par semestre) et avec les subventions Jeunesse et Sport.

### ★ Descriptif

Le Sport facultatif/ **SPORTKIDS** offre des cours de sport dans un esprit non compétitif en dehors des heures obligatoires (pendant la pause de midi ou dès la fin de l'après-midi) et vise avant tout les enfants inactifs. Ces offres d'activités peuvent s'élargir aux adultes. Ces cours de sport créent le lien entre le sport à l'école et le sport de loisirs dans les clubs. Ils ont comme but d'inciter un maximum de jeunes à bouger et à découvrir de nouvelles activités.

Pour faciliter la mise en pratique, un module de cours «polysportif» pour les enfants avec une initiation à différentes activités sportives est proposé par le CAM aux communes qui le souhaitent. Ces modules proposent une formation de base indispensable à toute pratique sportive ultérieure, avec l'idée d'éviter la spécialisation précoce. Un «manuel de leçons» est fourni gratuitement à la commune pour toute l'année (30 leçons).

### ★ Implication possible de la commune

La commune assure le défraiement des moniteurs, met à disposition les locaux/installations pour les activités et finance le matériel administratif.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Activité sportive hebdomadaire de 10-15 leçons de 45 à 60 minutes par semestre.

### ★ Contact et information

Centre Alimentation et Mouvement  
[www.alimentationmouvementvs.ch](http://www.alimentationmouvementvs.ch)  
027 329 04 25  
[sportfacultatif@psvalais.ch](mailto:sportfacultatif@psvalais.ch)







## 2.12 Urban Training



Photo @Urban Training

### ★ Public cible

Les personnes dès 18 ans de tout niveau sportif qui désirent entretenir ou améliorer leur condition physique

### ★ Coûts

Gratuit pour les participants.

### ★ 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

Un soutien financier de la commune de Fr. 3'000.- est nécessaire pour mettre en œuvre un nouveau cours d'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

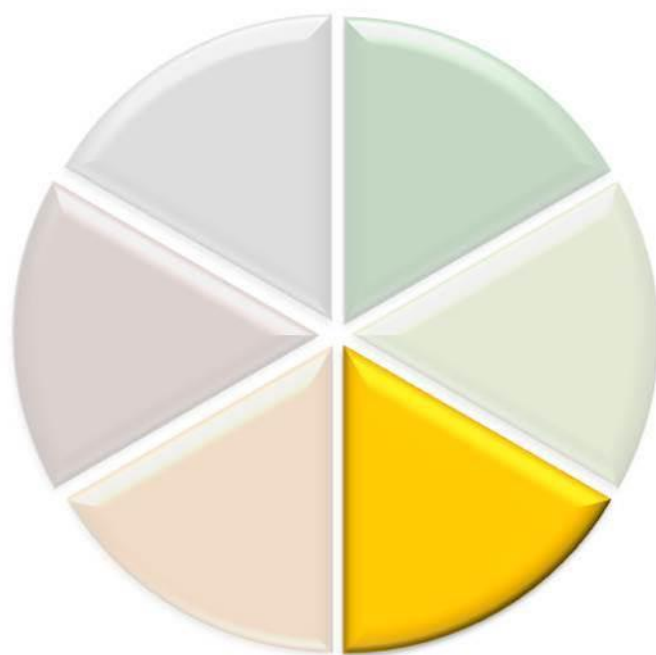
Association Urban Training  
La Vy de Bottens 4  
1055 Froideville  
078 673 85 03  
administration@urban-training.ch  
<http://www.urban-training.ch/>



Commune en santé

## 3 Famille et solidarité

---





## 3.1. Brochure « Notre enfant » Pro Juventute



Photo © Pro Juventute

### ★ Public cible

Parents migrants avec enfants en bas âge

### ★ Coûts

Fr. 6.- par brochure

### ★ Descriptif

Cette brochure destinée aux parents migrants est un résumé bilingue des « Messages aux parents », éditée dans sept langues de migration, en combinaison avec le français ou l'allemand. De par son bilinguisme, «Notre enfant» est une aide à l'intégration et sert à lever les barrières linguistiques lors des entretiens de conseil. « Notre enfant » est aussi un instrument de travail polyvalent pour les spécialistes et les pouvoirs publics. Le guide facilite l'accès aux offres de promotion de la santé, de conseil, de formation et d'encadrement. Dans les brochures « Notre enfant », les thèmes de chaque année de vie sont rassemblés de manière compacte dans des textes aisément accessibles. Une brochure par année d'âge, de la 1ère à la 6e année.

### ★ Implication possible de la commune

La commune délègue à Pro Juventute la distribution des guides aux parents. La commune transmet les avis de naissances pour que l'abonnement aux guides puisse être déclenché rapidement après l'enregistrement de la naissance à la commune.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Selon la commande du partenaire

### ★ Contact et information

Fondation Pro Juventute  
Bureau pour la Suisse romande  
Mme Sigrid Raetzo  
021 622 08 10  
<http://www.projuventute.ch/Notre-enfant-pour-migrants.27.0.html?&L=1>





## 3.2. Manifestations publiques familiales : La fête des voisins, Noël dans les quartiers



### ★ Public cible

Tous les habitants de la commune ou d'un quartier associés au mouvement de la Fête des voisins ou à d'autres

### ★ Coûts

Gratuit pour les participants et organisateurs ou organisatrices.

### ★ Descriptif

La fête des voisins a pour objectif de mettre en contact des personnes qui se côtoient durant toute l'année sans pour autant avoir l'occasion de partager un moment ensemble.

Les autres manifestations poursuivent un même objectif de mise en contact et de relations sociales.

### ★ Implication possible de la commune

Pour la Fête des Voisins : Mise à disposition d'un « kit » contenant sets de table, ballons, t-shirts, boissons, fruits et légumes et bons d'achats. Communication, campagne d'affichage, flyers d'informations, présence sur les réseaux sociaux et le site internet.

Pour les autres manifestations : communication, mise à disposition de personnel ou infrastructures.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

La Fête des voisins a lieu une fois par année, habituellement le dernier vendredi du mois de mai.

Les autres manifestations doivent également être annuelles.

### ★ Contact et information

Services communaux en charge de l'intégration



## 3.3. Le lien fait la force



### ★ Public cible

Parents et autres adultes responsables d'enfants entre 0 et 3 ans

### ★ Coûts

Selon le matériel commandé. Gratuit pour les infirmières petite enfance, puéricultrices et sage-femmes

### ★ Descriptif

La campagne "Le lien fait la force" soutient et encourage les parents de jeunes enfants (0-3 ans) dans la construction de la relation avec leur enfant.

Différents supports ont été développés dans le cadre de cette campagne (brochures, dépliants, posters et cartes) qui donnent une base de réflexion et de dialogue sur les éléments importants dans la relation entre l'enfant (0-3 ans) et les adultes qui prennent soin de lui (parents, grands-parents, mamans de jour etc.)

### ★ Implication possible de la commune

Remettre les brochures aux parents via les sages-femmes et les infirmières de la petite enfance ; soutenir ou organiser des soirées ou moments d'échanges à l'intention des parents des 0-3 ans, animés par un professionnel du domaine.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Campagne à répéter annuellement

### ★ Contact et information

Formation des Parents CH, André Chappot –  
secrétaire romand

Avenue de Rumine 2  
1005 Lausanne

Tel. 021 341 93 23

Email : [info\(at\)formation-des-parents.ch](mailto:info(at)formation-des-parents.ch)

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



## 3.4. Messages aux parents Pro Juventute



Photo © Pro Juventute

### ★ Public cible

Parents avec enfants jusqu'à 6 ans

### ★ Coûts

Coût unique par famille à la naissance du premier enfant, variable selon la formule choisie: Fr. 58.- pour 1 an, Fr. 111.- pour 3 ans, Fr. 196.- pour 6 ans.

### ★ Descriptif

Les « Messages aux parents » sont des guides qui transmettent des informations pratiques sur les soins, la santé, l'éducation et les droits de l'enfant. Ils sont envoyés sous forme d'abonnement dès la naissance du premier enfant, l'envoi étant mensuel et adapté à l'âge de l'enfant. Ils aident les parents primipares à trouver des repères dans une phase de vie où ils doivent acquérir de nouvelles compétences autour de la responsabilité parentale. Les « Messages aux parents » sont disponibles pour la 1ère à la 6e année de vie, dans les trois langues nationales, allemand, français et italien. Une édition anglaise sera bientôt aussi disponible.

### ★ Implication possible de la commune

Une convention de collaboration est signée avec Pro Juventute qui s'occupe de l'envoi des guides. La commune transmet les avis de naissances pour que l'abonnement aux guides soit déclenché rapidement après la naissance.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

De 1 à 6 ans selon la formule choisie par la commune.

### ★ Contact et information

Fondation Pro Juventute  
Bureau pour la Suisse romande  
Mme Sigrid Raetzo - 021 622 08 10  
messages-aux-  
parents@projuventute.ch  
<http://www.projuventute.ch/Messages-aux-parents.18.0.html?&L=1>



## 3.5. Pédibus



Photo © Fabienne Degoumois

### ★ Public cible

Parents et enfants

### ★ Coûts

Gratuit pour les participants; pour les communes, frais liés à la mise en place du projet (panneaux Pédibus)

### ★ Descriptif

Le Pédibus est un système d'accompagnement des enfants à pied à l'école, sans bruit ni pollution, sous la conduite des parents.

L'itinéraire de la ligne de Pédibus, ses arrêts et ses horaires sont programmés par les parents. Chaque parent qui inscrit son enfant dans le Pédibus s'inscrit également pour le "conduire", une à deux fois par semaine selon les besoins. L'enfant rejoint alors le Pédibus à un arrêt et fait le trajet vers l'école avec ses camarades, sous la conduite d'un adulte. Après l'école, le Pédibus ramène l'enfant à l'arrêt le plus proche de chez lui, où l'attend son parent.

Le Pédibus peut être utilisé aussi comme un outil d'intégration pour les ainé-e-s et immigrant-e-s.

### ★ Implication possible de la commune

Soutien dans la distribution de matériel Pédibus et achat des panneaux Pédibus

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Année scolaire

### ★ Contact et information

valais@pedibus.ch  
<http://www.pedibus.ch/>

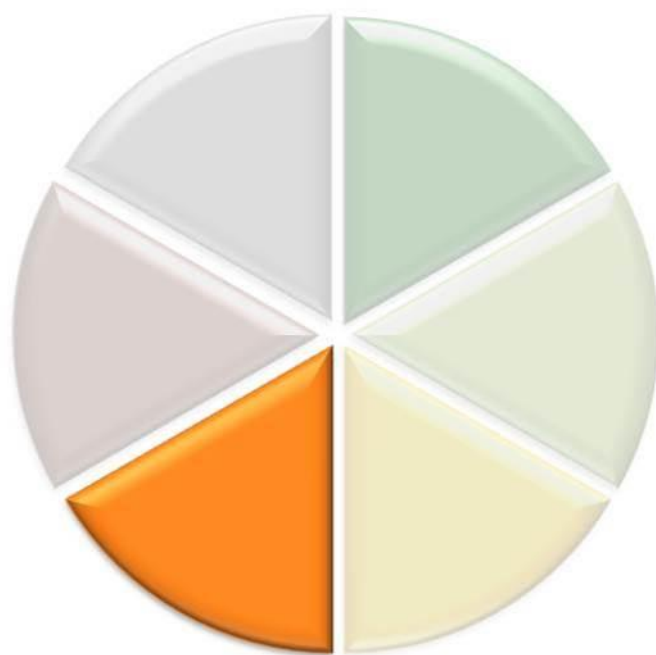




Commune en santé

## 4 Ecole

---







## 4.1. Réseau valaisan d'écoles en santé



### ★ Public cible

Les établissements scolaires, professionnels et écoles supérieures

### ★ Coûts

Selon les projets mis en place

### ★ Descriptif

Le réseau valaisan d'écoles en santé est un label national reconnaissant et valorisant les écoles engagées dans une démarche de promotion de la santé.

L'appartenance au réseau offre aux écoles des conseils, un soutien financier et un accompagnement dans leurs projets de promotion de la santé ainsi qu'une journée cantonale de partage d'expériences et de la documentation.

### ★ Implication possible de la commune

Encourager les écoles à faire partie du réseau d'école en santé. Aider à la mise en place d'actions allant dans ce sens.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

L'engagement se fait pour 3 ans.

### ★ Contact et information

Fabienne Degoumois  
Promotion Santé Valais  
Rue des Condémines 16  
CH-1951 Sion  
T +41 27 329 04 25  
[fabienne.degoumois@psvalais.ch](mailto:fabienne.degoumois@psvalais.ch)  
[www.ecoles-sante.ch](http://www.ecoles-sante.ch)



## 4.2. bike2school



Photo © Bike2School

### ★ Public cible

Ecoles, cycles d'orientation et collèges

### ★ Coûts

80.- par classe et par action

### ★ Descriptif

bike2school a pour objectif d'encourager le plus grand nombre d'enfants et d'adolescents, à partir de la 4<sup>ème</sup> primaire et jusqu'au secondaire II, à utiliser le vélo comme moyen de transport pour se rendre à l'école. Sous la forme d'un concours, les élèves recueillent des points et des kilomètres et participent à des activités parallèles en vue de remporter des prix individuels ou collectifs.

### ★ Implication possible de la commune

Encourager les écoles à la mise sur pied de cette action et les soutenir financièrement. Mettre en place des mesures de sécurité supplémentaires, améliorer la piste cyclable et engager des patrouilleurs ou patrouilleuses si nécessaire.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

1 à 2 fois par année pendant 4 semaines consécutives au choix de l'enseignant; incite les participants à utiliser ce moyen de locomotion le plus souvent possible le reste de l'année

### ★ Contact et information

info@bike2school.ch

<http://www.bike2school.ch/fr>



## 4.3. Aménagement des cours de récréation



Photo © nativefrenchspeech.com

### ★ Public cible

Etablissements scolaires

### ★ Coûts

Variables selon les projets

### ★ Descriptif

L'objectif de l'aménagement des cours de récréation est que la pause devienne active pour les enfants. Bouger permet non seulement de répondre au besoin naturel de mouvement chez l'enfant mais aussi d'évacuer la fatigue accumulée durant le temps de classe augmentant la disponibilité pour la prochaine période. Au-delà de l'aménagement du territoire, des boîtes contenant du matériel de jeu tel que craies, échasses, billes, etc. pour jouer en bougeant pendant la récréation peuvent aussi être mis à disposition des élèves.

### ★ Implication possible de la commune

Réalisation d'un concept d'aménagement des cours de récréation et financement.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Projets qui se mettent en place sur du long terme

### ★ Contact et information

Service communaux concernés,  
établissement scolaires communaux  
HEP-VS : <http://animation.hepvs.ch>



## 4.4. L'école bouge



Photo © OFSPO 2014

### ★ Public cible

Les classes de tous les degrés scolaires et les structures d'accueil de jour.

### ★ Coûts

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

Elle peut inciter la direction des écoles ainsi que les enseignants à y participer. La participation d'une classe au programme est 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](mailto:info@ecolebouge.ch)  
Stephan Wyss, Responsable de programme  
[stephan.wyss@baspo.admin.ch](mailto:stephan.wyss@baspo.admin.ch)

*l'école bouge*



Ecole

## 4.5. Muuvit



### ★ Public cible

Ecoles primaires, 3 à 8 ème Harmos

### ★ Coûts

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 dix 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. Un contenu didactique est disponible sur la plateforme internet.

### ★ Implication possible de la commune

Afin de rendre les enseignants de l'établissement primaire attentifs à l'outil d'enseignement Muuvit, il est possible d'organiser régulièrement une séance de présentation (pratique et théorique) de 45 minutes.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

30 jours (en un bloc ou à étaler sur 3 mois). 1x par cycle.

Par la suite, inscription à « Ecole bouge » recommandée.

### ★ Contact et information

Pauline Blanc - Collaboratrice Suisse romande

Muuvit - Feldstrasse 121, 8004 Zurich

+41 76 509 19 72

[pauline.blanc@muuvit.com](mailto:pauline.blanc@muuvit.com)

[www.muuvit.com/](http://www.muuvit.com/)

## 4.6. Gorilla



### ★ Public cible

Ecoliers

### ★ Coûts

Du printemps à l'automne pour max.

100 écoliers: Fr. 5'500.-

Hiver pour max. 85 écoliers: Fr. 5'000.-

### ★ Descriptif

De jeunes sportifs freestyle et de jeunes professionnels de la nutrition se rendent dans les écoles suisses et passent une journée avec un maximum de 100 écoliers. Possibilité de faire du breakdance, de la capoeira, du footbag, frisbee, slalomboard et longboard, ou encore streetskate. Information sur la composition de la pyramide alimentaire et préparation du repas en commun. Ateliers sur les thèmes du recyclage des déchets, de la détente, de l'alimentation et du développement durable ainsi que du bien-être physique et psychologique.

Les modules GORILLA permettent d'impliquer le programme GORILLA pendant toute l'année à l'école. Modules: workshops d'une journée dans les écoles, livret de cuisine, application smartphone, site Internet [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch), e-learning, ActiSmile, Powergame.

### ★ Implication possible de la commune

Organiser la venue de Gorilla lors d'une fête de village/ manifestation/etc.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Toute l'année

### ★ Contact et information

Schtifti Foundation,

Linda Nussbaumer

Tél. 044 421 30 28

[linda.nussbaumer@schtifti.ch](mailto:linda.nussbaumer@schtifti.ch)

<http://schtifti.ch/fr/gorilla/>



Commune en santé

## 5 Economie et commerces

---





## 5.1 Achats tests d'alcool



### ★ Public cible

Les commerçants  
Les mineurs

### ★ Coûts

700.- de frais fixes + 250.- par établissements testés (minimum 4).

Possibilité d'arrangement forfaitaire si des communes voisines se regroupent.

### ★ Descriptif

L'objectif des achats tests est de sensibiliser les commerçants à la problématique de la vente d'alcool aux mineurs et de veiller à une meilleure application des lois en vigueur, l'enjeu étant la préservation de la santé des jeunes. Les achats tests se déroulent en 3 phases :

- une phase de sensibilisation en partenariat avec la police municipale (information aux commerces sur les achats tests, rappel de la loi, si nécessaire formation du personnel),
- une phase de tests par des jeunes formés et accompagnés d'un collaborateur d'Addiction Valais dans une sélection de commerces (au minimum 4)
- une phase d'analyse des résultats, comprenant la rédaction d'un rapport transmis à la commune.

### ★ Implication possible de la commune

Mandater Addiction Valais pour des achats tests en partenariat avec un policier municipal.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Les 3 phases se déroulent sur environ 6 mois et des achats tests peuvent se faire chaque année.

### ★ Contact et information

Addiction Valais  
027 329 89 00  
prevention@addiction-valais.ch  
[http://addiction-valais.ch/?page=achats\\_tests](http://addiction-valais.ch/?page=achats_tests)





## 5.2 Bike to work



Photo © PRO VELO

### ★ Public cible

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

### ★ Coûts

Gratuit pour les employés

Pour les entreprises: taxe forfaitaire selon l'effectif du personnel (entre Fr. 100.- et Fr. 200.- jusqu'à 200 employé-e-s).

### ★ 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 dans les petites entreprises) pour se rendre au travail à vélo durant le mois de juin et participer ainsi au tirage au sort de nombreux prix.

### ★ Implication possible de la commune

Elle désigne un coordinateur ou une coordinatrice 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 de deux à quatre jours.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Durant le mois de juin, les jours travaillés

### ★ Contact et information

PRO VELO Suisse  
Bike to work  
Case postale 6711, 3001 Berne  
031 318 54 13  
info@biketowork.ch  
<http://www.pro-velo.ch>





## 5.3 Cours Stop tabac en entreprise



### ★ Public cible

Employés communaux, entreprises de la commune.

### ★ Coûts

550.- par personne pour le cours. Possibilité pour la commune ou l'entreprise de prendre en charge la totalité ou une partie de ce montant.

### ★ Descriptif

Le CIPRET-Valais propose aux collaborateurs des entreprises intéressées une séance d'information présentant les aspects principaux de la consommation de tabac et un cours stop-tabac pour les personnes motivées à arrêter de fumer. La dépendance à la nicotine est abordée sous l'angle physique aussi bien que psychologique. Le coach aide le fumeur à développer ses propres stratégies et à élaborer les outils qui lui permettront de rester non-fumeur de manière durable.

### ★ Implication possible de la commune

- Organiser et /ou soutenir la mise en œuvre de cours stop tabac à l'intention des employés communaux ou favoriser la mise en place de ce cours au sein des entreprises communales.
- Promouvoir les cours via les moyens de communication de la commune (envoi postale, conférence, mailing, etc...).

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

6 séances de 90 minutes en entreprise arrêt du tabac chacun chez soi, 3 entretiens téléphoniques individuels de 10 minutes.

### ★ Contact et information

CIPRET Valais  
p.a Promotion Santé Valais  
Rue des Condémines 16, CP,  
1951 Sion  
027 329 04 15

[cipret.vs@psvalais.ch](mailto:cipret.vs@psvalais.ch) ; [www.cipretvalais.ch](http://www.cipretvalais.ch)





## 5.4 Package entreprise en santé : cadres et entrepreneurs



### ★ Public cible

Cadres ou entrepreneurs de la commune et des entreprises

### ★ Coûts

Fr. 500.- à 800.- pour les 3 ateliers  
À charge de la commune ou de l'entreprise

### ★ Descriptif

Il n'est pas toujours nécessaire de mettre sur pied un programme de grande envergure pour améliorer la santé et les performances des collaborateurs. Les offres du programme *Entreprise en santé* (information, mise en réseau, conseils, mesures à prendre) sont justement adaptées au contexte particulier des micros et petites entreprises. Pour cela *Entreprise en santé* propose aux communes valaisannes la mise en place pour ses cadres et pour les entreprises de sa commune un package de trois ateliers participatifs pour améliorer la santé des collaborateurs et de l'entreprise :

- Séminaire de base sur la gestion de la santé en entreprise
- Atelier de gestion du stress
- Atelier sur l'amélioration de l'équilibre vie professionnelle / vie privée

### ★ Implication possible de la commune

- Organiser et /ou soutenir la mise en œuvre de ce programme de trois ans à l'intention des cadres de la commune ou favoriser la mise en place de ce cours au sein des entreprises communales.
- Promouvoir les cours via les moyens de communication de la commune (envoi postale, conférence, mailing, etc...).

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

1 formation par an durant 3 ans  
2h par atelier

### ★ Contact et information

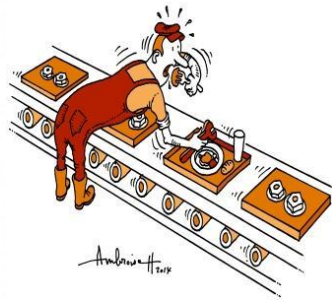
Promotion Santé Valais  
Rue des Condémines 14, CP,  
1950 Sion  
027 329 63 44  
[www.entreprise-en-sante.ch](http://www.entreprise-en-sante.ch)



Promotion Santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



## 5.5 Programme 3 ans : Entreprise en santé



### ★ Public cible

Tout public, notamment les employés communaux

### ★ Coûts

Tarif pour 10 à 12 participants

Ergonomie : Fr. 500.-

Apnée du sommeil : Fr. 400.- (+ test)

Alimentation : Fr. 240.-

Prix total : Fr. 1140.- (hors temps de préparation)

### ★ Descriptif

Entreprise en santé, via son catalogue de prestations, propose aux communes et aux entreprises valaisannes un package santé au travail sur trois ans. Les ateliers proposés ont pour but d'améliorer la santé et le bien-être des collaborateurs à la place de travail et de ce fait, d'améliorer la santé de l'entreprise. Le programme Entreprise en santé propose un accompagnement des communes et/ou des entreprises et trois ateliers participatifs :

- Ergonomie au poste de travail (visite de l'entreprise et atelier)
- Apnée du sommeil (informations médicales et thérapeutiques, risques, moyens de prévention traitement). Les collaborateurs pourront effectuer un test de risque, évalué par la ligue pulmonaire.
- Alimentation équilibrée et adaptée aux conditions de travail (outils et repères pour les situations spécifiques : horaires irréguliers, repas d'affaire, repas sur le

### ★ Implication possible de la commune

- Organiser et /ou soutenir la mise en œuvre de ce programme de trois ans à l'intention des employés communaux ou favoriser la mise en place de ce cours au sein des entreprises communales.
- Promouvoir les cours via les moyens de communication de la commune (envoi

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Une formation par an durant 3 ans pour un total d'environ 6h.

Ergonomie : 2h30

Apnée du sommeil : 1h15

Alimentation : selon prestations

### ★ Contact et information

Promotion Santé Valais

Rue des Condémines 14, CP,  
1950 Sion

027 329 63 44

[www.entreprise-en-santé.ch](http://www.entreprise-en-santé.ch)





## 5.6 Santé au travail : Analyse force et faiblesse



### ★ Public cible

Pour les communes ou les entreprises de la commune

### ★ Coûts

Selon taille de l'entreprise

### ★ Descriptif

Entreprise en santé propose aux communes et à ses entreprises une analyse des forces et faiblesses de l'entreprise. Des entretiens avec les cadres, des questionnaires et un atelier participatif sont proposés afin d'analyser la situation actuelle en matière de santé en entreprise.

### ★ Implication possible de la commune

- Organiser et /ou soutenir la mise en œuvre de ce cours au sein de sa commune ou au sein des entreprises communales.
- Promouvoir l'analyse auprès des entreprises avec les moyens de communication de la commune (envoi postale, conférence, mailing,..etc).

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Minimum 6h selon la taille de l'entreprise

### ★ Contact et information

Promotion Santé Valais  
Rue des Condémines 14, CP,  
1950 Sion  
027 329 63 44  
[www.entreprise-en-santé.ch](http://www.entreprise-en-santé.ch)



Promotion Santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



## 5.7 Sensibilisation tabac et désaccoutumance



### ★ Public cible

Employés communaux, collaborateurs dans les entreprises de la commune souhaitant arrêter de fumer

### ★ Coûts

Gratuit pour les participants  
Pour la commune : frais de salle et de communication.  
Minimum 7 personnes.

### ★ Descriptif

Cipret-Valais propose une séance d'information gratuite sur le tabac. Pendant 90 minutes, le tabac est abordé sous toutes ses facettes de façon interactive et non stigmatisante. Le but est d'informer toute personne intéressée par le tabac (ceux qui veulent arrêter et les autres) et de permettre aux fumeurs de réfléchir à leur consommation. À l'issue du cours, et selon la décision de l'employeur, un cours stop-tabac peut être mis en place (cf fiche stop tabac).

### ★ Implication possible de la commune

- Organiser et/ou soutenir l'organisation de la séance d'information ou d'une conférence sur la thématique.
- Organiser et /ou soutenir la mise en œuvre de cours de désaccoutumance au tabac à l'intention de ses entreprises.
- Promouvoir les cours via les moyens de communication de la commune (envoi postale, conférence, mailing, etc...).

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Une séance d'information de 90 minutes

### ★ Contact et information

CIPRET Valais  
p.a Promotion Santé Valais  
Rue des Condémines 16, CP,  
1951 Sion  
027 329 04 15  
[cipret.vs@psvalais.ch](mailto:cipret.vs@psvalais.ch)  
[www.cipretvalais.ch](http://www.cipretvalais.ch)







## 5.9 Alimentation au travail



### ★ Public cible

Employés communaux et entreprises

### ★ Coûts

Tarif pour 10 à 12 participants

Fr 120.-/h (+TVA, déplacements)

### ★ Descriptif

L'alimentation est un élément déterminant pour la santé. Elle peut garantir bien-être et vitalité. En misant sur l'alimentation et le mouvement sur la place de travail, l'employeur investit de manière durable sur la santé et le bien-être de ses collaborateurs. De ce fait, l'employeur limite également l'absentéisme.

Fourchette verte Valais et Senso5 proposent différentes prestations en lien avec l'alimentation :

- Apprendre à se connaître en tant que mangeur : actualiser les connaissances en nutrition, trouver des repères personnels pour gérer son alimentation, prendre conscience de ses choix alimentaires, connaître ses besoins et ses perceptions
- Adapter son profil à l'environnement: donner des outils et des repères pour favoriser l'équilibre alimentaire dans le contexte professionnel et privé (horaires irréguliers, repas d'affaire, repas sur le pouce, influence émotionnelle (stress...))
- Proposer un évènement dans le cadre de la Semaine nationale du goût.

### ★ Implication possible de la commune

Organiser et /ou soutenir la mise en œuvre de ces cours à l'intention des employés communaux ou en favoriser la mise en place au sein des entreprises communales.

Promouvoir les cours via les moyens de communication de la commune (envoi postale, conférence, mailing, etc...).

Mettre à disposition sur son intranet ou dans la salle de pause de la documentation sur l'alimentation. En faire la promotion auprès de ses employés ainsi qu'auprès des entreprises intéressées.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Variable en fonction de la prestation choisie (1x/année sur 3 ans)



### ★ Contact et information

Fourchette verte Valais  
p.a. Promotion Santé Valais  
Condémines 16, 1950 Sion  
027 329 04 18  
[vs@fourchetteverte.ch](mailto:vs@fourchetteverte.ch)  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)





Commune en santé

## 6 Espaces publics

---





## 6.1 Zones 30 et zones 50



Photo @ [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

### ★ Public cible

Usagères et usagers de la route, habitant-e-s des quartiers

### ★ Coûts

Coûts à charge des communes

### ★ Descriptif

Le modèle 50/30 km/h du bpa distingue 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 ex. les trafics. Sur les secondes, des éléments de modération du trafic y sont appliqués (porte d'entrée, cases de stationnement alternées, priorité de droite, marques "30" sur la chaussée). 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

Une expertise est nécessaire pour l'instauration des zones 30. Une communication active avec les habitant-e-s ou leurs représentant-e-s est également recommandée.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

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

### ★ Contact et information

Bureau de la prévention des accidents (BPA)  
Hodlerstrasse 5a  
3011 Berne  
031 390 22 22  
[circulation@bpa.ch](mailto:circulation@bpa.ch); [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)



## 6.2 Zurich parcours Vita



Photo @ zurichparcoursvita.ch

### ★ Public cible

Tout public

### ★ Coûts

Gratuit

### ★ Descriptif

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

### ★ Implication possible de la commune

Le savoir-faire, le soutien technique et les panneaux d'exercices, comme le matériel de fléchage sont mis gratuitement à disposition des organisations responsables.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

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

### ★ Contact et information

Fondation Parcours Vita, CP 40

1735 Giffers

026 430 06 06

Josef Bächler, responsable

baechler@zurichvitaparcours.ch

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



## 6.3 Places de jeux et de mouvement

### GUIDE DES PLACES DE JEUX ET DE MOUVEMENT EN SUISSE ROMANDE



#### ★ Public cible

Tout public

#### ★ Coûts

Dépend du projet

#### ★ Descriptif

La mise à disposition de places de jeux et de mouvement attrayantes a de nombreux avantages : bienfaits sur la santé, attractivité de la commune, augmentation de la cohésion sociale et renforcement des liens et des échanges intergénérationnels et interculturels.

Idéalement, une place de jeux doit encourager le mouvement et la diversité d'activités par des espaces adéquats, garantir la sécurité des infrastructures selon les normes en vigueur, privilégier le lien à la nature, favoriser la socialisation et les rencontres.

En s'appuyant sur le Guide des places de jeux et de mouvement en Suisse Romande (réalisé par RADIX Suisse Romande), les communes bénéficient d'un outil pratique : besoins des enfants, jeunes et adultes, check-list, sécurité, entretien, diagnostic participatif.

#### ★ Implication possible de la commune

Sur la base d'une analyse de besoins (sous forme de processus participatif), la commune réalise des places de jeux et de mouvement prenant en compte les particularités structurelles de son territoire, les besoins des citoyens et en assure la sécurité et l'entretien.

#### ★ Fréquence / Durée de l'activité

Toute l'année, pérenne

#### ★ Contact et information

Radix Suisse Romande, Marine Jordan

021 329 01 57

Commande et téléchargement :

[www.labelcommunesante.ch](http://www.labelcommunesante.ch) Rubrique

Mesures



## 6.4 Valaisroule



### ★ Public cible

Tout public

### ★ Coûts

Coût pour l'utilisateur selon type de location. Gratuit pour les vélos standards.

### ★ Descriptif

Valaisroule met des vélos loue des vélos, mis à disposition dans différentes stations du Valais. L'utilisateur peut choisir son itinéraire et le type de vélo qu'il souhaite louer, ainsi que le matériel nécessaire. Les vélos standards sont mis à disposition gratuitement durant 4 heures.

### ★ Fréquence / Durée de l'activité

En principe chaque année de mai à octobre

### ★ Contact et information

Valaisroule  
Saflichstrasse 5 / CP 239  
3900 Brig  
[www.valaisroule.ch](http://www.valaisroule.ch)



★ **Implication possible de la commune**

Soutenir l'implantation de nouvelles stations de prêt.