

## Thème du mois 03/2021: Spécial 10 ans – La semaine en mouvement

Il y a dix ans, presque jour pour jour, débutait l'aventure mobilesport.ch. Nous profitons de cet anniversaire pour vous offrir une édition spéciale composée d'une sélection de contenus publiés au cours de la décennie écoulée. L'objectif poursuivi est de concocter un programme placé sous le signe de l'activité physique qui puisse répondre aux exigences de chacune et chacun, selon l'âge et le niveau.



Plus d'une centaine de thèmes du mois et des dizaines de dossiers ont été mis en ligne sur la plateforme mobilesport.ch depuis mars 2011. Sur la base de ce riche recueil de données a été conçu un plan d'activités d'une semaine, évidemment modulable, qui s'adresse à un public de toutes les tranches d'âge: enfants, jeunes, adultes et seniors. Ce programme est destiné à un usage privé et familial, mais il peut également être mis en œuvre dans un club ou à l'école. Comme vous pourrez le constater, il fait la part belle aux activités en plein air.

### Se dépenser à l'air libre

Car le printemps arrive gentiment à notre porte. Il a d'ailleurs déjà fait une timide incursion ici et là. Ce changement de saison coïncide souvent avec un besoin naturel de prendre l'air après de longues semaines marquées par le froid et l'obscurité. Et de (re)devenir plus actif! Les experts sont unanimes: l'activité physique et le sport contribuent à réduire le stress et à augmenter le bien-être psychique.

La pratique régulière d'une activité physique est essentielle à tout âge. Elle permet de se maintenir en bonne santé et d'améliorer sa capacité de performance. Cette dépense énergétique – aussi modeste soit-elle – est d'autant plus importante pour les personnes confrontées à un quotidien sédentaire. Et c'est justement dans la

régularité que réside la clé pour renforcer le corps et l'esprit!

## Se découvrir par le mouvement

Les activités proposées dans ce plan recèlent également un potentiel de découverte pour certaines et certains d'entre nous: découvrir sa propre physicalité, ses capacités, ses limites, son environnement. En introduisant une activité physique dans votre journée, vous remarquerez que tout devient plus facile, plus agréable. Le mouvement est bon pour tout le monde. Et si vous n'en êtes pas persuadé: essayez!

### Thème du mois

- [La semaine en mouvement](#) (pdf)

### Article

- [Plan d'activités](#)

### Activités

- Début et fin de journée: [activation et détente](#)
- Lundi: [rouleau de massage](#) et [sauts](#)
- Mardi: [endurance ludique](#) et [sport stacking](#)
- Mercredi: [renforcement](#) / [étirement](#) et [jeux en plein air](#)
- Jeudi: [jeux avec des objets du quotidien](#) et [slackline](#)
- Vendredi: [jeux de transition](#) et [médecine-ball](#)
- Samedi: [jeux de renvoi](#) et [VTT](#)
- Dimanche: [excursion](#) et [relaxation](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO