

Le programme cantonal «Ça marche! Bouger plus, manger mieux», le Service de la santé publique (DSAS) et la Policlinique Médicale Universitaire (PMU) vous invitent à participer, dans le cadre de la Semaine de la mobilité, à l'action

## Ça marche avec mon podomètre!

9 au 22 septembre 2013

**10'000 pas par jour suffisent pour combler le déficit d'activité physique constaté auprès de plus des deux tiers de la population adulte en Suisse. Accomplir 10'000 pas apporte les mêmes bénéfices que 30 minutes de marche entraînant un essoufflement léger. Un tel effort s'intègre sans autre à la vie quotidienne et a de multiples effets positifs sur la santé. Il constitue également une excellente alternative de mobilité douce.**

**Pour sensibiliser vos collaboratrices et collaborateurs de manière ludique aux bienfaits de la marche, inscrivez votre service à l'action « Ça marche avec mon podomètre ! ».**

### De quoi s'agit-il?

Dans le cadre de la Semaine de la mobilité, les collaboratrices et collaborateurs de l'ACV sont invités pour la cinquième année consécutive à participer à l'action « Ça marche avec mon podomètre ! » du lundi 9 au dimanche 22 septembre 2013. Durant deux semaines, les personnes qui le souhaitent enregistrent au moyen d'un podomètre le nombre de pas effectués pendant la journée. Ce résultat, transformé en mètres, est additionné aux distances parcourues par les autres participant-e-s du service et reporté sur une carte géographique, de manière à visualiser le chemin parcouru.

A la fois ludique et sérieuse, cette action rencontre à chaque fois un vif succès auprès des participant-e-s. L'expérience montre par exemple un renforcement des échanges et de la convivialité au sein du service. Mais avant tout, elle s'inscrit dans un programme de promotion de la marche et de ses effets bénéfiques pour la santé.

**En inscrivant votre service, vous permettez à vos collaboratrices et collaborateurs d'évaluer leur activité physique quotidienne et de prendre, si nécessaire, des mesures pour bouger davantage !**

### Déroulement de l'action

- Les chef-fe-s de service confirment par mail la participation de leur service à l'adresse [podometre@ca-marche.ch](mailto:podometre@ca-marche.ch)
- Les chef-fe-s de service nomment une personne de référence d'ici au 15 juillet 2013 (vérifier qu'elle soit disponible durant le mois d'août ainsi que durant l'action)
- La personne de référence invite les collaboratrices et collaborateurs du service à participer à l'action
- Les personnes intéressées s'inscrivent sur Internet et commandent un podomètre (Fr. 10.-)\*
- Du 9 au 22 septembre, les participant-e-s enregistrent quotidiennement le nombre de pas effectués dans leur compte personnel (s'ils n'ont pas accès à Internet, possibilité de faire appel à la personne de référence)
- Chaque jour, la personne de référence reporte la distance cumulée sur une carte géographique affichée dans le service
- Des informations sur l'action et les bienfaits de la marche, des conseils ainsi que des résultats sont envoyés aux participant-e-s
- Pour que tous les services aient une chance d'être récompensés, un prix fruité sera délivré selon les trois critères suivants : le prix du Plus grand nombre de pas en moyenne, le prix du Hasard et le prix du Mérite.

### Rôle de la personne de référence

La personne de référence que vous aurez désignée au sein de votre service se chargera des tâches suivantes:

- Diffusion de l'information (texte fourni)
- Distribution des podomètres et encaissement (en espèces)
- Report des résultats durant l'action sur la carte géographique
- Réponse aux éventuelles questions des collègues participant à l'action
- Paiement de la facture avec le montant encaissé lors de la distribution des podomètres

Ces tâches prennent peu de temps et se répartissent sur les mois d'août et de septembre. Pour les aspects pratiques (réception des podomètres, etc.), la coordination de l'action se mettra en contact avec la personne de référence de votre service.

Calendrier 2013			
15 juillet	30 août	9-22 septembre	Début octobre
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Votre accord</li> <li>• Désignation d'une personne de référence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Délai d'inscription pour les participant-e-s</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déroulement de l'action</li> <li>• Affichage des résultats au quotidien par la personne de référence (sur la carte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retour sur l'action et résultats</li> <li>• Remise des prix</li> </ul>

**Pour tout renseignement complémentaire : 021 623 37 96 ou [podometre@ca-marche.ch](mailto:podometre@ca-marche.ch)**

\* Le Service de la santé publique participe à l'achat du podomètre afin de soutenir les participant-e-s : cette année encore les podomètres ne coûtent que Fr. 10.-