

LA SUISSE BOUGE 2020

La Suisse Bouge se réinvente pour vous aider à garder la forme

Le « Duel intercommunal Coop de suisse.bouge », mis en place par l'Office fédéral du sport OFSPO en 2005, est le plus grand programme national destiné à encourager l'activité physique au sein de la population. Chaque année, la population de la suisse entière accumule des minutes de mouvement et soutient sa commune afin qu'elle remporte le titre de la « commune de Suisse qui bouge le plus ».

La situation actuelle a eu raison de l'édition 2020 de la Suisse Bouge sous sa forme habituelle. Malgré ces difficultés, le mouvement et l'activité physique jouent un rôle essentiel pour nous aider à garder la forme et la santé.

Dans cette situation difficile, la Suisse Bouge aimerait encourager la population à rester active grâce à une application mobile gratuite à disposition dès maintenant dans App Store et Google Play Store sous le nom de: "Duel intercommunal Coop de suisse.bouge"

- Grâce à l'application mobile, la **population de la Suisse entière** peut accumuler sans restriction des minutes de mouvement de manière individuelle, à la maison ou (si autorisé) en plein air (home-trainer, yoga, jogging, une promenade, du walking, du vélo, etc.). De plus, **des challenges virtuels** peuvent être créés afin de motiver tout un chacun de faire régulièrement quelques exercices
- L'idée est de mettre un outil à disposition des personnes privées, autorités, entraîneurs, profs de sport etc. Elle peut être utilisée par les écoles (devoirs de sport pour les élèves), par les entraîneurs (motiver son équipe à rester en forme, créer des challenges de groupe), par les personnes privées (pour rester en forme, remplir ses journées, rester en contact virtuel avec ses amis, sa famille grâce aux challenges).
- Les minutes accumulées seront toutes reportées sur le compteur de la Suisse entière – pas de rivalité entre les communes - une action solidaire
- Toutes les informations nécessaires, ainsi qu'une vidéo explicative, sont disponibles sous: <https://www.duelintercommunalcoop.ch/app-fr> (onglet "télécharger l'app").

Ensemble nous restons en santé !