

Promouvoir l'activité physique

Le manque d'activité physique, associé à de mauvaises habitudes alimentaires, constitue aujourd'hui l'une des principales causes de la progression du surpoids et de certaines **maladies non transmissibles** telles que les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le diabète, certains cancers ou encore la dépression.

Les manifestations offrent une occasion privilégiée de **sensibiliser la population à l'importance du mouvement**, que ce soit par la **participation directe** à des activités physiques ou par l'**inspiration** transmise au public.

Même lorsqu'elles ne sont pas sportives, les manifestations peuvent contribuer à promouvoir l'activité physique, en proposant des actions ludiques ou des partenariats spécifiques.

Avant la manifestation

Pour les manifestations sportives :

- Définir le **public cible** participant aux épreuves sportives (âge, genre, inscription individuelle ou en groupe, niveau, motivation, etc.)
- Proposer des **formules inclusives** afin de toucher un public plus large (jeunes, familles, seniors, classes, entreprises, etc.)
- Offrir des **initiations sportives ludiques** pour permettre à toutes et tous de découvrir des disciplines variées
- Organiser des **démonstrations**, y compris avec des associations ou clubs de **sport-handicap**
- Mettre en avant la notion de **plaisir du mouvement** comme message central
- Communiquer sur les **bienfaits physiques et psychiques** d'une activité régulière

Pour les autres types de manifestations :

- Établir des **partenariats avec des organismes spécialisés** (p. ex. clubs régionaux, offices de santé, programmes de prévention) afin de promouvoir les bienfaits de l'activité physique et d'encourager la pratique au quotidien.
- Sensibiliser à la **différence entre activité physique et pratique sportive**, la première ne nécessitant qu'un mouvement régulier et accessible à toutes et tous.
- Proposer des **activités ludiques et interactives** pour le public, notamment les enfants et les familles (parcours, jeux, défis, danses, etc.)

Pendant la manifestation

- **Impliquer le public activement** à travers des animations, jeux ou défis autour du mouvement
- **Informier et encourager** les participants à intégrer davantage d'activité physique dans leur vie quotidienne (flyers, QR codes, conseils, liens vers clubs ou programmes locaux)

Après la manifestation

- Réaliser un **bilan des actions menées** : participation, retours du public et des partenaires, portée du message
- Documenter les **résultats et pistes d'amélioration** pour renforcer la promotion de l'activité physique lors des prochaines éditions