

Encouragement du sport et de l'activité physique en Suisse 2040

Domaine d'impact «Santé, bien-être et capacité de performance»

Le contenu du présent document présente les résultats du groupe de travail «Santé, bien-être et capacité de performance». Il approfondit le chapitre correspondant du rapport de base «Encouragement du sport et de l'activité physique en Suisse 2040».





Domaine d'impact

Santé, bien-être et capacité de performance

Contexte

La charge psychologique augmente déjà dès l'enfance. Parallèlement, les coûts de la santé continuent de croître, tandis que la population vieillit. Le sport et l'activité physique gagnent ainsi en importance pour un mode de vie sain de chaque individu. Ils renforcent les capacités physiques et psychiques, ont un effet thérapeutique sur les maladies chroniques et améliorent le bien-être. La santé physique et mentale s'influencent mutuellement de manière positive. Entretenir ses capacités physiques et psychiques et apprendre à supporter les efforts ainsi qu'à récupérer contribue de manière essentielle à la santé des individus – cela vaut tout particulièrement pour les sportives et sportifs de haut niveau.

But

L'encouragement du sport et de l'activité physique permet à toutes les personnes en Suisse de renforcer leur santé physique et psychique ainsi que leurs capacités physiques et psychiques, et de les maintenir durant les périodes de vie exigeantes, contribuant ainsi à long terme à leur bien-être personnel. Cela améliore la qualité de vie individuelle et réduit les coûts de santé. À cette fin, des conditions-cadres améliorées sont mises en place et la coopération entre les domaines de la santé, du sport et de l'activité physique ainsi que ceux de la formation et du travail est renforcée. De plus, des offres attractives et adaptées aux besoins facilitent l'accès au sport et à l'activité physique.

Mise en œuvre

Le domaine d'impact Santé, bien-être et capacité de performance comprend **4 champs d'action avec un total de 13 ensembles de mesures possibles.**

Champ d'action G1: Organiser ses loisirs de manière active et sportive

F	T	E	M
----------	----------	----------	----------

Les personnes utilisent leur temps libre pour pratiquer quotidiennement une activité physique et sportive.

Cela est rendu possible par la promotion d'offres de sport et d'activité physique respectant les standards éthiques et ayant un effet préventif. Les offres sont aussi de plus en plus adaptées aux besoins des groupes vulnérables (par ex. personnes âgées, personnes issues de la migration, personnes sans emploi). Les clubs sportifs et autres prestataires sont soutenus afin de rendre leurs offres plus visibles et plus facilement accessibles.

Par ailleurs, des conditions sont mises en place pour permettre aux personnes de pratiquer une activité physique et sportive de manière individuelle, indépendante du lieu et du moment. Des espaces de mouvement adaptés sont développés et mis à disposition à cet effet.

Cette approche favorise le plaisir de bouger, la mobilité, le lien social, la santé, le bien-être ainsi que les capacités physiques et psychiques. Elle permet aussi aux personnes de développer les compétences nécessaires pour intégrer durablement le sport et l'activité physique dans leur quotidien.

Ensembles de mesures

G1.1 Prévention des atteintes à l'intégrité personnelle, des accidents et des maladies	<ul style="list-style-type: none">– Des activités et espaces de sport et d'activité physique éthiques, sûrs et ayant un effet préventif sont encouragés.– Cette approche repose sur...<ul style="list-style-type: none">· la mise en œuvre de programmes d'éthique,· des campagnes d'information,· des analyses ciblées et individualisées,· la promotion de constructions et d'équipements contribuant à la prévention des blessures et des surcharges,· des infrastructures et événements favorisant la santé,· des programmes de prévention spécifiques pour les groupes à risque.– Ainsi, les atteintes aux limites personnelles, les violations de l'éthique et la discrimination dans le sport sont réduites. Les accidents liés à la pratique sportive ou causés par celle-ci sont également évités autant que possible. Des mesures comportementales et structurelles sont mises en place afin d'éviter la promotion de comportements malsains dans le sport (par ex. consommation de tabac, nicotine et alcool). Enfin, les maladies non transmissibles liées à la sédentarité et à une capacité physique et fonctionnelle insuffisante sont combattues.
---	--

<p>G1.2 Encourager des activités physiques et sportives accessibles et équitables</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Des activités sportives et d'activité physique à faible seuil d'accès, destinées aux personnes qui bougent peu ou pas du tout, sont encouragées et subventionnées. - Cette approche repose sur ... <ul style="list-style-type: none"> · des offres ciblées favorisant l'intégration des groupes vulnérables dans le sport organisé, · la création de lieux de rencontre et d'activité inclusifs, multifonctionnels et intergénérationnels, ainsi que d'aires de jeux, d'installations sportives et d'événements. - Ainsi, le plaisir de bouger est stimulé auprès du public cible, les barrières à la pratique de l'activité physique sont réduites et l'accès toute l'année à une activité bénéfique pour la santé est facilité.
<p>G1.3 Soutenir les clubs sportifs et les prestataires de sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les clubs sportifs et les prestataires de sport sont soutenus de manière systématique. - Cette approche repose sur... <ul style="list-style-type: none"> · la création de conditions attractives pour les clubs sportifs et les prestataires, · la promotion de réseaux efficaces dans le domaine du sport et de l'activité physique, · le soutien et la subvention via des programmes sportifs nationaux, régionaux et cantonaux. - Ainsi, toutes les catégories de la population peuvent pratiquer une activité sportive, échanger avec d'autres participants et renforcer leur santé physique et psychique ainsi que leurs capacités de performance.
<p>G1.4 Encourager le sport individuel</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les personnes souhaitant pratiquer une activité sportive et physique de manière individuelle, indépendamment du lieu et du moment, sont soutenues. - Cela est assuré par ... <ul style="list-style-type: none"> · un réseau de mobilité attractif et sûr (par ex. pour les piétons, les cyclistes et les personnes en fauteuil roulant), · des espaces extérieurs multifonctionnels, favorables aux rencontres et à l'activité physique, et proches de la nature, · le développement d'infrastructures pour la pratique de sports individuels (par ex. skateparks, espaces de fitness en plein air), · la promotion d'incitations, d'outils du quotidien et de technologies favorisant l'activité physique et sportive. - Ainsi, une contribution importante est apportée au développement des capacités physiques et à la santé des personnes qui ne peuvent pas ou ne souhaitent pas participer à des offres sportives organisées.

Champ d'action G2: Apprendre et se développer par l'activité physique et le sport



Les jeunes enfants ainsi que les enfants et les adolescents dans les structures d'accueil, scolaires et éducatives peuvent pratiquer chaque jour une activité physique et sportive suffisante et variée.

Cela est rendu possible par l'encouragement du sport et de l'activité physique dès la petite enfance (par ex. en crèche), par la sensibilisation ciblée des parents et responsables éducatifs, par des espaces et méthodes d'accueil et d'enseignement favorisant le mouvement ainsi que par le développement et le renforcement d'un enseignement de l'éducation physique de haute qualité à l'école.

Ainsi sont encouragés le plaisir de bouger ainsi que l'amélioration de la santé physique et psychique. De plus, une sensibilisation précoce à ces thématiques est assurée, des compétences en matière de mouvement, de sport et de santé sont développées, le développement linguistique, cognitif, émotionnel et moteur est renforcé, la vie sociale et un climat d'apprentissage positif sont soutenus, la résistance face aux sollicitations est améliorée et la capacité de récupération est renforcée.

Ensembles de mesures

G2.1 Encouragement du mouvement et du sport à l'âge préscolaire	<ul style="list-style-type: none">– Pour les jeunes enfants et les enfants d'âge préscolaire, des activités physiques et sportives variées et ludiques sont encouragées dans un environnement propice au mouvement.– Cela est assuré par ...<ul style="list-style-type: none">· la formation initiale et continue des personnes chargées de l'encadrement sur les thématiques liées au mouvement,· des aménagements dans l'espace public (par ex. aires de jeux, espaces naturels de détente),· des conditions favorables au mouvement dans les structures d'accueil (par ex. aménagement des espaces intérieurs et extérieurs ainsi que du matériel de mouvement),· des offres sportives préscolaires proposées par les clubs et autres prestataires,· des mesures ciblées à destination des parents et responsables légaux afin de permettre aux jeunes enfants d'évoluer dans un environnement stimulant pour l'activité physique.– Ainsi, une contribution est apportée au développement cognitif, émotionnel, social, linguistique, moteur, physique et psychique des jeunes enfants, ainsi qu'au renforcement précoce de leur résilience mentale, notamment par l'apprentissage ludique de la gestion de l'effort et de la récupération. Une évolution saine et globale est ainsi favorisée dès le plus jeune âge, avec des effets positifs durables jusqu'à l'âge adulte.
G2.2 Sport et activité physique dans les environnements d'accueil de la petite enfance et d'apprentissage	<ul style="list-style-type: none">– Le sport et l'activité physique sont intégrés comme élément fixe du quotidien dans les jardins d'enfants, les écoles, les structures d'accueil scolaire et les établissements de formation secondaire.– Cette approche repose sur...<ul style="list-style-type: none">· des mesures de formation appropriées pour les personnels d'encadrement et d'enseignement,· des supports pédagogiques orientés vers le mouvement et le sport,· des pauses actives,· la promotion d'un trajet scolaire sûr et favorisant le mouvement,· des infrastructures d'accueil et d'apprentissage favorisant l'activité physique (espaces intérieurs et extérieurs),· des offres sportives et d'activité physique individualisées (par ex. coaching), volontaires (par ex. sport scolaire facultatif) et/ou à faible seuil d'accès.– Cela favorise la santé, les apprentissages et le développement cognitif et physique, tout en améliorant le climat d'apprentissage et la capacité à faire face au stress ainsi que les capacités psychiques.
G2.3 Encouragement de l'enseignement de l'éducation physique	<ul style="list-style-type: none">– L'enseignement de l'éducation physique, respectivement l'offre sportive dans les jardins d'enfants et les écoles ainsi que dans d'autres contextes à mission éducative (par ex. armée, institutions d'accueil), est renforcé et développé.– Cela est assuré par...<ul style="list-style-type: none">· une heure quotidienne de mouvement et de sport pendant la scolarité obligatoire,· des interventions parlementaires, des campagnes et des programmes visant à convaincre les décideurs des bénéfices sanitaires et à long terme de l'enseignement de l'éducation physique.– Par ailleurs, les enseignants d'éducation physique sont soutenus afin de suivre une formation de haute qualité accordant une grande importance aux aspects liés à l'entraînement et à la santé, et afin de pouvoir intervenir dans tous les cycles et types d'enseignement (par ex. enseignants d'éducation physique au niveau primaire).– Ainsi, une contribution importante est apportée au développement de la santé physique et psychique ainsi que des capacités de performance des élèves.– Les enfants et les adolescents acquièrent en outre des compétences qui les renforcent au-delà du sport dans leur vie quotidienne (par ex. en matière de récupération, de gestion de la charge ou de gestion du stress).

Champ d'action G3: Travailler de manière active et sportive



Les personnes pratiquent quotidiennement des activités physiques et/ou sportives dans le cadre professionnel.

Cela est rendu possible par des mesures favorisant le mouvement dans le quotidien de travail (par ex. méthodes de travail et pauses actives), le développement du sport en entreprise ainsi que des mesures de prévention orientées vers le mouvement, adaptées aux besoins des différents groupes professionnels.

Ainsi, la santé et le bien-être des personnes actives sont renforcés. Parallèlement, les capacités physiques et psychiques de performance et de résistance sont améliorées, ainsi que la tolérance au stress et la capacité de récupération. Cela accroît la motivation au travail, réduit les absences pour cause de maladie et contribue de manière importante à un monde du travail performant et productif.

Ensembles de mesures

<p>G3.1 Culture d'entreprise favorable au sport et à l'activité physique</p>	<ul style="list-style-type: none">- Les entreprises sont soutenues dans la mise en place d'une culture organisationnelle qui favorise le sport et l'activité physique, et qui reconnaît et valorise les capacités physiques et psychiques comme une ressource centrale.- Cette approche repose sur ...<ul style="list-style-type: none">· des mesures structurelles favorables au mouvement et au sport dans l'environnement de travail,· des méthodes et environnements de travail orientés vers le mouvement,· des mesures de gestion du stress intégrant l'activité physique,· la participation à des réseaux de sport et d'activité physique,· le renforcement du sport en entreprise,· des incitations à l'encouragement de l'activité physique dans le cadre professionnel.- Ainsi, la santé, les capacités de performance et la résistance des collaborateurs sont renforcées, tout en consolidant les entreprises dans leur ensemble «<i>personnes en bonne santé, entreprises en bonne santé</i>».
<p>G3.2 Mesures de prévention spécifiques aux professions</p>	<ul style="list-style-type: none">- Des programmes d'activité physique et de sport adaptés sont développés et encouragés pour les membres de différents groupes professionnels.- Cela est assuré par...<ul style="list-style-type: none">· des campagnes de sensibilisation et d'information· des analyses et offres ciblées selon les groupes visés,· des possibilités de formation continue,· des programmes (par ex. prévention en santé, gestion du stress et résilience),· la formation de professionnels engagés dans la promotion de la santé en entreprise et dans la collaboration avec les personnes sans emploi.- Les offres et mesures sont adaptées aux besoins et aux conditions des différents métiers et activités, allant des travaux de bureau aux professions physiquement exigeantes.- Ainsi, les accidents et maladies professionnelles sont réduits, la surcharge mentale et l'épuisement sont détectés précocement, et les capacités physiques et psychiques de performance ainsi que la résilience sont renforcées.

Champ d'action G4: Rester en bonne santé et performant grâce au sport et à l'activité physique

F **T** **E** **M**

Des thérapies de mouvement et de sport ciblées et individualisées sont encouragées et développées.

Cela est assuré par une intégration systématique du sport et de l'activité physique dans les contextes de réadaptation et de thérapie, ainsi que par le renforcement des réseaux pertinents et des communautés de recherche.

Ainsi, les personnes concernées peuvent retrouver leur santé physique et psychique. Parallèlement, le développement des capacités physiques et psychiques de performance, la résistance face à de nouvelles sollicitations et la récupération sont soutenus. Cela contribue de manière importante à une guérison durable et à un retour actif dans la vie quotidienne, professionnelle et sociale. Il s'agit également d'optimiser l'encouragement global et fondé sur les données de la santé et de la performance dans le sport de haut niveau.

Ensembles de mesures

<p>G4.1 Ancrer le sport et l'activité physique comme modalité thérapeutique</p>	<ul style="list-style-type: none">- En cas de maladie, de blessure ou de capacité de performance réduite, le sport et l'activité physique sont intégrés de manière systématique dans les contextes de réadaptation et de thérapie.- Cela est assuré par...<ul style="list-style-type: none">· la mise en place de ressources et d'offres adaptées,· le renforcement des contenus liés à la thérapie par le sport et le mouvement dans la formation initiale et continue des professionnels concernés (par ex. campagne «<i>Exercise is Medicine</i>» auprès des médecins, spécialistes en sciences du sport, psychologues, etc.).- Ainsi, une contribution importante est apportée au processus de guérison, et les personnes concernées sont encouragées à maintenir un mode de vie actif même après la fin de la thérapie.
---	---

<p>G4.2 Renforcer les réseaux et la recherche sur la santé, la thérapie, le sport et l'activité physique</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les échanges interdisciplinaires sur les thèmes de la santé, de la thérapie, du sport et de l'activité physique sont encouragés. - Cette approche repose sur ... <ul style="list-style-type: none"> · des activités de mise en réseau transversales à l'interface de la santé, du social, de la politique et de la formation, · l'implication d'autres acteurs (par ex. gestion de la santé en entreprise, aménagement du territoire), · des campagnes de sensibilisation à la santé physique et psychique ainsi qu'aux capacités de performance, · le réseautage entre décideurs, · la participation à des congrès interdisciplinaires, · des conférences et des coopérations de recherche correspondantes. - Ainsi, le transfert et l'échange de connaissances tout comme la collaboration entre les professionnels concernés sont renforcés.
<p>G4.3 Développer, mettre en réseau et labelliser des centres de performance et de santé</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Afin de promouvoir le sport d'élite, des centres de performance et de santé sont mis en réseau, développés et labellisés. - Cela est assuré par ... <ul style="list-style-type: none"> · le raccordement des Research & Performance Centers (R&P) à un espace d'échange numérique servant de plateforme centrale pour l'échange sécurisé de données (entraînement, charge, diagnostic et données de santé), · l'intégration technique du dossier de santé de l'athlète ainsi que d'autres applications pertinentes (par ex. PISTE 2.0¹) pour une utilisation dans tous les R&P Centers et au sein des fédérations sportives nationales · la définition d'un modèle de gouvernance et de fonctionnement pour le réseau des R&P Centers (système de label, carte des compétences, comité de développement, clusters régionaux) en concertation avec les fédérations sportives, · l'utilisation de l'Innovation Hub² pour développer des projets communs et des modèles de financement pour les services de santé et de performance, · le développement des R&P Centers comme réseau intégré de centres de performance et de santé (diagnostic, réadaptation, prévention, gestion des charges), en coordination avec les institutions labellisées dans le domaine de la médecine du sport, · le développement des R&P Centers comme réseau intégré de centres de performance et de santé (diagnostic, réadaptation, prévention, gestion des charges), en coordination avec les institutions labellisées dans le domaine de la médecine du sport, · le développement et la mise en œuvre du label (Research ou Performance), incluant les critères, l'assurance qualité et les clusters régionaux, · une garantie d'accès des athlètes aux offres des R&P Centers · le retour d'expérience des athlètes vers les R&P Centers (boucles de rétroaction pour le développement de la qualité).

¹PISTE= en allemand: Prognostische Integrative Systematische Trainereinschätzung; Modell der Schweizer Talentselektion, Évaluation prévisionnelle, intégrative et systématique par l'entraîneur

²<https://www.swissolympic.ch/fr/federations/encouragement-soutien/Innovation-Hub>

G4.4
Ancrer de manière responsable les outils numériques de pilotage de la santé et de la performance

Afin d'améliorer le pilotage de la santé et de la performance des athlètes, des outils numériques sont mis en place de manière pérenne.

Cela est assuré par...

- le développement et l'exploitation du Digital Exchange Space, de PISTE 2.0 ainsi que du dossier santé de l'athlète comme outils numériques centraux de pilotage de la santé et de la performance,
- la garantie de la protection des données, de la sécurité informatique et du respect de principes éthiques dans l'utilisation de ces outils,
- la définition, avec les fédérations et les R&P Centers, d'une gouvernance encadrant l'utilisation des outils numériques (directives, champs d'application, responsabilités), en coordination avec les institutions labellisées dans le domaine de la médecine du sport,
- l'utilisation de l'Innovation Hub pour accompagner et déployer des projets pilotes avec les fédérations, les partenaires technologiques et les R&P Centers,
- l'intégration des outils numériques dans le travail quotidien des R&P Centers (diagnostic, planification de l'entraînement, suivi des charges), en coordination avec les fédérations sportives nationales et les institutions labellisées en médecine du sport,
- la formation des entraîneurs, du personnel médical et des spécialistes en sciences du sport à l'utilisation des outils numériques,
- la mise à disposition d'informations et d'offres de formation permettant aux athlètes de comprendre et d'utiliser activement leurs propres données de santé et de performance,
- la mise en place de modalités garantissant que les outils numériques renforcent les athlètes (transparence, participation) et ne soient pas perçus principalement comme des instruments de contrôle.

Informations complémentaires sur le domaine d'impact **Santé, bien-être et capacités physiques et psychiques**

Composition du groupe de travail

Nom	Prénom	Organisation	Fonction
Hartmann	Tim	Office fédéral du sport OFSPO	Responsable du groupe de travail/équipe d'experts
Krattiger	Michael	Swiss Olympic	Responsable suppl. du groupe de travail/Direction du programme «cool and clean»
Bonvin	Antoine	Office fédéral de la santé publique	Responsable suppl. de la section Prévention dans la thérapie et le conseil
remplacé ensuite par Ruch	Nicole		Cheffe de projet
Bur	Olivier	Fédération suisse de gymnastique	Chef du domaine Formation/Membre du comité de direction
Dahinden	Christina	Canton de Lucerne	Cheffe de projet Encouragement de l'activité physique
Gilgen	Rahel	Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM	Responsable du groupe Monitoring et évaluation
Grassi	Stefania	CPT	Manager de produits
Hungerbühler	Nicola	Pro Senectute	Responsable du secteur Cours et formation
Kaufmann	Christof	bpa – Bureau de prévention des accidents	Responsable du domaine Sport et activité physique
Koch	Florian	Promotion Santé Suisse	Chef de projet Activité physique
Kriemler	Susi	Université de Zurich, Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention	Groupe Children, Physical Activity and Health (CHIPAH)
Läuppi	Peter	Association suisse des paraplégiques	Chef-du département Sport et loisirs en fauteuil roulant

Bibliographie

- Amstad, F., Unterweger, G., Sieber, A., Dratva, J., Meyer, M., Nordstrom, K., Weber, D., Hafen, M., Kriemler, S., Radtke, T., Bucher Della Torre, S., Gentaz, E., Schifftan, R., Wittgenstein Mani, A.F. & Koch, F. (2022). *Promotion de la santé pour et avec les enfants – Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique*. Rapport 8. Berne: Promotion Santé Suisse.
- Amstad, F., Suris, J., Barrense-Dias, Y., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Bernath, J., Süss, D., Suggs, S., Bucher Della Torre, S., Wieber, F., von Wyl, A., Zysset, A., Schifftan, R. & Wittgenstein Mani, A.-F. (2022). *Promotion de la santé pour et avec les adolescent-e-s et les jeunes adultes – Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique*. Rapport 9. Berne: Promotion Santé Suisse.
- Ding, D., Nguyen, B., Nau, T., Luo, M., Del Pozo Cruz, B., Dempsey, P. C., ... Owen, K. (2025, 23. Juli). Daily steps and health outcomes in adults: A systematic review and dose-response meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 10(8), e668–e681. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(25\)00164-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(25)00164-1)
- Ecoplan. (2025). *Exercise is Medicine (EIM)*. Berne: Ecoplan (sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique).
- Endes, S & Kahlmeier S. (2022). *Recommandations suisses en matière d'activité physique – Bases*. Macolin: OFSPO.
- Erlacher, D. (2019). *Sport und Schlaf: Angewandte Schlaforschung für die Sportwissenschaft* (1. Aufl.). Springer Berlin / Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-58132-2>
- Fischer A., Stamm H. und Lamprecht M. (2018) *Bewegungsfreundliches Umfeld in der Schweiz – Good Practice Projekte und Erfolgsfaktoren*. Bundesamt für Gesundheit (BAG). Bern. Retrieved from <https://www.bag.admin.ch/dam/de/sd-web/B9p7Rw7EsA1A/bewegungsfreundliches-umfeld.pdf>
- Geng, V & Hess C. (2017). *Querschnitt Ernährung – Wissenswertes und hilfreiche Küchentipps für Menschen mit Querschnittslähmung*. Lobbach: Manfred-Sauer-Stiftung.
- Hänggi, J., Bringolf-Isler, B., Kayser, B., Suggs, L. S. & Probst-Hensch, N. (2022). *L'étude Sophya. Résultats sur le comportement en matière d'activité physique chez les enfants et les adolescents en Suisse*. Allschwil: Institut Tropical et de Santé Publique Suisse (Swiss TPH).
- Kast, B. (2022). *Der Ernährungskompass*. München: Penguin TB Verlag.
- Koch, H G & Geng V. (2021). *Querschnittslähmung verständlich erklärt 1 und 2 (S.235 ff)*. Lobbach: Manfred-Sauer-Stiftung und Schweizer Paraplegiker-Vereinigung.
- Lamprecht, M., Bürgi, R., Gebert, A., & Stamm, H. P. (2021). *Sport Suisse 2020 – Activité et consommation sportives de la population suisse (OFSPO/Rapport)*. Macolin: Office fédéral du sport (OFSPO).
- Laube, L., Kammerer C., & Butters, A. (2023). *Frühe Kindheit bewegt. Grundsätze und Bausteine einer qualitativ guten Bewegungsförderung in der frühen Kindheit*. Zürich: Marie Meierhofer Institut für das Kind, im Auftrag der Roger Federer Foundation.
- Lienert, S., Sägesser, J., Spiess, H. (2016). *Bewegt und selbstsicher*. Bern: Schulverlag plus
- Nickel, U. (1990). *Kinder brauchen ihren Sport*. Lachendorf. Pohl-Verlag Celle.
- Office fédéral de la santé publique OFSP. (2023). *Sauter, danser, promener le chien – Suivre avec plaisir les recommandations d'activité physique pour les adultes*. Berne: Office fédéral de la santé publique OFSP.
- Office fédéral de la santé publique OFSP. (2023). *Sauter, danser, trouver son équilibre – Suivre facilement les recommandations d'activité physique pour les enfants et les adolescents*. Berne: Office fédéral de la santé publique OFSP.
- Office fédéral de la santé publique OFSP. (2023). *Se balancer, cuisiner, faire le flamant rose – Suivre avec plaisir les recommandations destinées aux personnes âgées*. Berne: Office fédéral de la santé publique OFSP.
- Office fédéral de la santé publique OFSP (2025, 27 octobre). Maîtrise des coûts de la santé: la table ronde s'accorde sur des mesures [communiqué de presse]. <https://www.bag.admin.ch/fr/newsb/RxNnlGfBiQIRMogCkJP-B>
- Office fédéral du sport OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, Bureau de prévention des accidents BPA, Réseau suisse Santé et activité physique hepa. (2022). *Recommandations suisses en matière d'activité physique*. Bases. Macolin: OFSPO.
- Oertel, V., & Matura, S. (Éd.). (2023). *Bewegung und Sport gegen Burnout, Depressionen und Ängste* (2. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-66990-7>
- Promotion Santé Suisse. (2016). *Activité physique et santé – Document de base. (Bases HEPA pour la Suisse)*. Berne: Promotion Santé Suisse.
- Promotion Santé Suisse (2021). *Compétences motrices de base à l'école enfantine. Monitoring et liens avec le genre, l'âge, le statut pondéral et les écoles enfantines portées sur l'activité physique*. Berne: Promotion Santé Suisse. Consulté sur <https://promotionsante.ch/publications>
- Promotion Santé Suisse. (Réédition 2022). *PAPRICA Comment bouger avec son enfant*: Berne. Promotion Santé Suisse. Consulté sur <https://promotionsante.ch/news/programmes-d-action-cantonaux-pac/paprica-comment-bouger-avec-son-enfant-reedition-2022>
- Saam, M. (2024). Document de travail 53: *Promouvoir la santé et prévenir les maladies*. Berne: Promotion Santé Suisse.
- Salutacoach. (2025). *Boussole de santé*. Bâle: SalutaCoach AG.
- SRF News. (2025, 26. Juli). Goldene Geh-Regel – Überblicksstudie zeigt: 7000 Schritte sind die neuen 10000. <https://www.srf.ch/news/goldene-geh-regel-ueberblicksstudie-zeigt-7000-schritte-sind-die-neuen-10-000>
- Stamm, H & Fischer A. (2021). *Global action plan on physical activity 2018-2030 (GAPPA) Standortbestimmung und Stakeholderanalyse Schweiz*. Zürich: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG (sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique).
- Weber, D. (2022). *Promotion de la santé pour et avec les personnes âgées – Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique*. Rapport 10. Berne: Promotion Santé Suisse.
- WHO – Guideline Development Group. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and sedentary behaviour*: WHO Press.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. WHO Press.

- World Health Organization (WHO) / Europe. (2025, 3. Juni). Let's Get Moving! 100 Reasons to Walk and Cycle More [Campaign launch]. <https://www.who.int/europe/event/let-s-get-moving%21-100-reasons-to-walk-and-cycle-more>
- Yau, W.-Y. W., Kirn, D. R., Rabin, J. S., Properzi, M. J., Schultz, A. P., Shirzadi, Z., ... Sperling, R. A. (2025, 3. November). Physical activity as a modifiable risk factor in preclinical Alzheimer's disease. *Nature Medicine*. <https://doi.org/10.1038/s41591-025-03955-6>
- Zahner, L., Pühse, U., Stüssi, C., Schmid, J. & Dössegger, A. (2004). *Aktive Kindheit – gesund durchs Leben, Handbuch für Fachpersonen*. Office fédéral du sport OFSP, Macolin. Institut für Sport und Sportwissenschaften, (ISSW), Universität Basel; Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungen, Psychologisches Institut, Universität Zürich; Société suisse de pédiatrie; SwissOlympic Talents.
- Zürcher, F., & Heuberger, J.-M. (2025, 1. September). Laut Prio. Swiss-Direktorin – So könnten die Krankenkassenkosten eingedämmt werden. SRF News. <https://www.srf.ch/news/dialog/laut-prio-swiss-direktorin-so-koennten-die-kranken-kassenkosten-ingedaemmt-werden>