

AGENDA POUR UNE SUISSE QUI BOUGE



Alliance | Activité physique
Sport
Santé

Agenda pour une « Suisse qui bouge »

En Suisse, près de 2,2 millions de personnes vivent avec des maladies chroniques, ce qui provoque non seulement des souffrances individuelles, mais pèse aussi massivement sur le système de santé : aujourd'hui, ces maladies représentent environ 80 % de l'ensemble des coûts de santé. Les personnes de tous âges sont concernées, sachant que le risque de souffrir non pas d'une, mais de plusieurs maladies augmente avec l'âge.

Les conséquences des maladies non transmissibles (MNT) les plus fréquentes sont particulièrement graves : les coûts sanitaires directs de ces maladies s'élèvent à près de 52 milliards de francs par an. La charge se répartit comme suit : troubles musculo-squelettiques (28,2 %), affections psychiques (22,9 %), maladies cardio-vasculaires (22,6 %), cancer (13,3 %), démence (5,6 %), affections respiratoires (4,3 %) et diabète (3,1 %). En raison de leur évolution souvent longue et nécessitant un traitement intensif, les MNT contribuent en outre largement à la forte charge de travail des professionnels de la santé et à la pénurie croissante de personnel qualifié.

Le manque d'activité physique est un facteur de risque majeur pour ces maladies. L'inactivité physique augmente non seulement la probabilité de contracter l'une de ces maladies, mais peut également entraîner une diminution de l'espérance de vie. En Suisse, 1 621 décès sont ainsi directement imputables au manque d'activité physique.

Le poids de l'inactivité est également énorme sur le plan économique, par exemple en termes d'absentéisme au travail. Les coûts s'élèvent à 2,4 milliards de francs – dont 1,1 milliard de coûts directs et 1,3 milliard de coûts indirects. La promotion de l'activité physique offre donc un grand potentiel d'économie des coûts sociaux.

Dans ce contexte, l'activité physique et le sport sont bien plus que de la simple prévention. Ils constituent des bases indispensables pour la santé physique et psychique de la population – et donc des piliers centraux d'une Suisse tournée vers l'avenir. De nombreuses études – de *l'Enquête suisse sur la santé* aux études *SOPHYA* et *MOBAK* en passant par *Sport Suisse* – montrent à quel point une activité physique régulière favorise le développement moteur des enfants, renforce leurs capacités scolaires et sociales et jette les bases d'une vie saine et active jusqu'à l'âge adulte. En outre, il est prouvé que l'activité physique combat les symptômes dépressifs, améliore la qualité de vie et réduit le risque de maladies qui engloutissent d'ores et déjà la majeure partie des coûts de santé.

Mais les effets de l'activité physique vont bien au-delà de la santé de l'individu : le sport et l'activité physique créent des rencontres, de l'intégration et de la cohésion. Que ce soit dans la cour de récréation, au sein d'un club ou dans des espaces publics dédiés à l'activité physique, celle-ci permet de surmonter les barrières, encourage l'engagement bénévole et renforce l'égalité des chances. L'activité physique n'est pas seulement bénéfique pour la santé, elle revêt aussi une dimension éducative et sanitaire.

Pour la santé et le bien-être, l'OMS recommande aux adultes de pratiquer au moins 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine, ou 75 à 150 minutes d'activité d'intensité élevée. Les enfants et les adolescents devraient bénéficier en moyenne d'au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par jour, réparties sur la semaine. Pour les enfants de moins de cinq ans, il est recommandé de pratiquer 180 minutes d'activité physique par jour et les nourrissons devraient bénéficier d'environ 30 minutes d'activité physique par jour, en fonction de leur stade de développement.

Il est toutefois inquiétant de constater que 24,3 % de la population ne respectait pas les recommandations nationales en matière d'activité physique en 2022 – et que la proportion de personnes suffisamment actives stagne depuis 2017. Les personnes n'ayant pas dépassé le niveau de l'enseignement obligatoire sont particulièrement concernées : seules 60,3 % d'entre elles respectent les recommandations (voir figure 1).

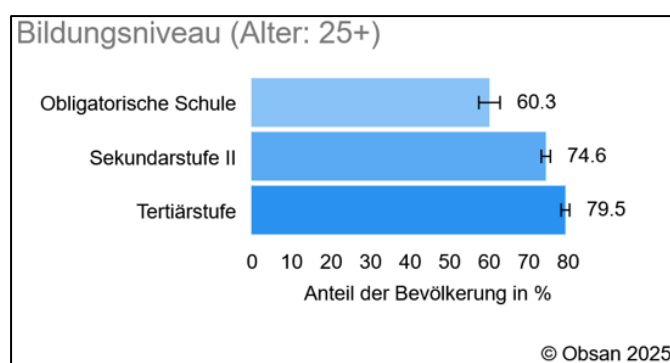


Figure 1 : Comportement en matière d'activité physique selon le niveau de formation

Une tendance dangereuse se dessine également chez les enfants et les adolescents : alors que les enfants de 5 ans font en moyenne encore 2 heures et 29 minutes d'activité physique par jour, cette valeur diminue d'un tiers chez les enfants de 10 ans, passant à seulement 1 heure et 28 minutes. Et dans la vie professionnelle, la règle suivante s'applique : plus le temps passé en position assise est important, plus la santé en pâtit, tant physiquement que psychologiquement.

Dans ce contexte, il faut un engagement politique clair et durable en faveur de l'activité physique et du sport en tant que mission sociétale globale. L'Alliance Activité physique, Sport et Santé s'engage à renforcer les conditions-cadres d'un environnement favorable à l'activité physique, à préserver la diversité des offres et à garantir l'accès à l'activité physique et au sport pour tous – indépendamment de l'âge, de l'origine, de la formation ou du revenu.

Avec l'Agenda pour une Suisse qui bouge, nous formulons les exigences centrales pour que cette vision devienne réalité : une Suisse où l'activité physique et le sport sont vécus comme une évidence – et où les conditions-cadres sont définies de manière à ce que la motivation à faire de l'exercice puisse effectivement s'exprimer.

Un « Office fédéral du sport et de l'activité physique » et 20 revendications

L'Alliance Activité physique, Sport et Santé demande la création d'un office fédéral autonome pour le sport et l'activité physique en élargissant les compétences de l'actuel « Office fédéral du sport » (OFSP). L'objectif est de renforcer la place de l'activité physique en tant qu'élément fondamental de la promotion de la santé, de la participation sociale et de la qualité de vie de la population, et de la définir et de l'ancrer clairement au niveau national.

Contrairement à ce qui s'est passé jusqu'à présent, ce nouvel office fédéral n'aurait pas pour seule vocation d'encourager le sport d'élite et le sport populaire, mais assumerait une compétence claire pour toutes les offres d'activité physique et de sport. Il s'agit par exemple de l'activité physique au quotidien, d'un environnement favorable à l'activité physique et d'offres à bas seuil pour tous les groupes de population. L'office pourrait en outre assumer une fonction de coordination centrale entre les offices fédéraux existants tels que l'OFROU, l'ARE, l'OFEV et l'OFSP, afin d'exploiter les synergies et de garantir une stratégie nationale cohérente en matière d'activité physique. L'objectif est de créer les conditions nécessaires, dans le cadre d'une approche interdépartementale, pour que l'activité physique, y compris le sport, soit ancrée comme un élément central de la prévention et de la participation à la société. En outre, l'office fédéral encouragerait la mise en réseau des acteurs de l'activité physique, du sport, de la santé, de la formation, de l'aménagement du territoire et de la mobilité, regrouperait les initiatives existantes, aménagerait les infrastructures de manière à favoriser l'activité physique et permettrait à toutes les personnes d'accéder à l'activité physique et au sport, indépendamment de leur âge, de leur origine ou de leur revenu. Pour que cela puisse être mis en œuvre efficacement, des ressources humaines et financières supplémentaires seraient nécessaires ; le nouvel office fédéral ne pourrait pas simplement assumer ses tâches élargies avec les structures et les moyens existants, mais devrait être renforcé en conséquence.

Dans ce qui suit, cette revendication centrale est complétée par 20 autres exigences concernant les trois domaines suivants : « Sport populaire pour tous », « Environnement favorable à l'activité physique » et « Activité physique précoce ».

À propos de l'Alliance Activité physique, Sport et Santé

L'Alliance Activité physique, Sport et Santé a été fondée en tant qu'association le 7 septembre 2020. Avec le soutien de diverses organisations, le thème de l'activité physique favorisant la santé doit être ancré durablement dans la politique suisse. L'Alliance exige que la Suisse offre des conditions de vie dans lesquelles toute la population, indépendamment de son statut socio-économique, de son origine et de sa religion, de son sexe et de ses limites physiques ou mentales, puisse pratiquer une activité physique suffisante pour maintenir et promouvoir sa santé.

Dans le cadre du projet « Encouragement du sport et de l'activité physique en Suisse 2040 », l'Alliance Activité physique, Sport et Santé conseille la Confédération en tant qu'« ami critique », afin de soutenir stratégiquement le développement de l'encouragement du sport et de l'activité physique.



« Le sport populaire pour tous »

Le sport populaire, avec son large éventail d'offres, peut jouer un rôle essentiel dans la promotion d'un mode de vie actif, ce qui a un effet globalement positif sur la qualité de vie. Il a le potentiel d'apporter une contribution substantielle à la réduction des problèmes actuels de la société (santé mentale, maladies non transmissibles, maladies chroniques, obésité, intégration, etc.).

Selon l'Alliance Activité physique, Sport et Santé, le sport populaire a pour objectif de renforcer la promotion du sport et de l'activité physique pour l'ensemble de la population.

I. Mise en réseau et coordination

Dans le rapport du Conseil fédéral sur une promotion du sport populaire tournée vers l'avenir, il est indiqué que l'Office fédéral du sport met progressivement en place un « Centre de compétences Sport pour tous » qui doit servir à rassembler le savoir, à encourager la mise en réseau et à assurer le transfert de connaissances.

Les défis qui se posent aux clubs de sport ne cessent d'augmenter – de nouvelles tâches leur incombent en permanence, qu'ils ne peuvent assumer qu'en s'associant à d'autres acteurs, en particulier des prestataires commerciaux pour la promotion de l'activité physique. La mise en réseau et la coordination sont nécessaires pour mettre en place de nouvelles coopérations et développer celles qui existent déjà.

Exigence 1 : nous exigeons que l'OFSP met en place un « Centre de compétences pour le sport et l'activité physique pour tous » dans le cadre de sa stratégie de promotion de l'activité physique et du sport 2040.

Les acteurs du sport populaire ont besoin d'améliorer la mise en réseau, la coordination et les échanges entre les fédérations, mais aussi entre l'OFSP et les fédérations. Un « Centre de

compétences Sport pour tous » offre la possibilité de clarifier les rôles, d'encourager les coopérations et les réseaux (existants et nouveaux), de traiter durablement les thèmes et les revendications (transversaux) communs au sport populaire et de mieux exploiter les synergies (régionales, locales). Le Centre de compétences représente également un espace pour des approches créatives et innovantes ainsi que pour l'échange de connaissances et d'expériences dans le domaine de la promotion du sport populaire.

II. Sport des adultes

En raison de la charge de morbidité déjà élevée due au manque d'activité physique et de la poursuite de l'évolution démographique, le thème de la « pratique sportive tout au long de la vie des adultes » va gagner en importance.

Exigence 2 : nous exigeons que la loi sur l'encouragement du sport intègre une nouvelle section consacrée au sport des adultes sous le « Chapitre 2 : Soutien de programmes et de projets ».

Dans l'actuelle loi fédérale sur l'encouragement du sport et de l'activité physique, le sport des adultes n'est pas mentionné sous le « Chapitre 2 : Soutien de programmes et de projets ». Afin de promouvoir les projets et les programmes de sport pour adultes, il convient d'ancrer davantage ce dernier dans la loi. Il s'agit donc d'ajouter une section « Sport des adultes » aux sections « Encouragement général du sport et de l'activité physique » et « Jeunesse et sport ». Les expériences positives engrangées dans le sport des jeunes montrent qu'un renforcement du sport des adultes peut contribuer à ce que les jeunes adultes et les adultes, en particulier ceux qui ne sont pas assez actifs jusqu'à présent, bougent davantage et fassent du sport. La promotion du sport des adultes est aussi une promotion (indirecte) du sport des jeunes : plus les parents font du sport régulièrement, plus les enfants découvrent un mode de vie sain ; l'enthousiasme pour le sport et l'activité physique se transmet de génération en génération.

III. Bénévolat

Environ un tiers de la population adulte en Suisse s'engage dans le bénévolat. Le bénévolat est très varié : la collaboration dans des organisations caritatives, sociales et religieuses en fait partie, tout comme l'engagement dans le sport, la culture et les communautés d'intérêts. Les personnes qui travaillent bénévolement ne font pas leur bon travail pour des motivations financières, mais s'engagent au service d'une cause.

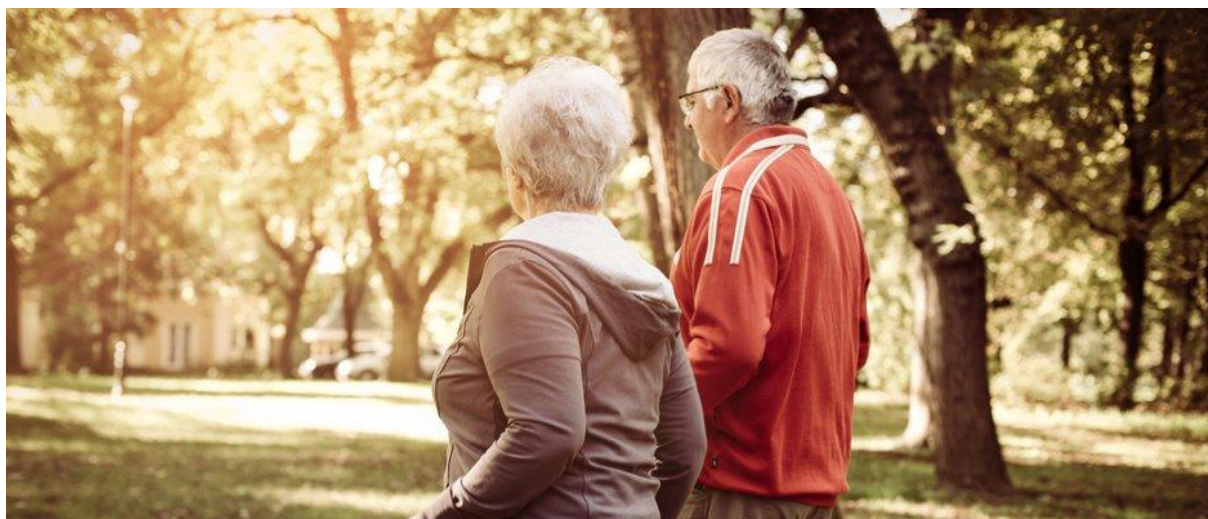
Le domaine des activités bénévoles et volontaires dans le sport populaire peut être divisé en trois secteurs qui sont pareillement importants :

- Assurer le travail du comité (responsabilité stratégique, légale et organisationnelle)

- Diriger les activités du club (organisation et réalisation des entraînements et des compétitions)
- Fournir un soutien (aide lors d'événements associatifs, d'activités associatives ou de compétitions)

Exigence 3 : nous exigeons que l'OFSPO crée des conditions permettant de reconnaître et de valoriser davantage les bénévoles et les volontaires œuvrant dans le sport populaire.

La part du lion des organisations et des manifestations dans le sport populaire existe exclusivement grâce à de nombreuses heures de travail bénévole ou dépend au minimum de l'engagement bénévole. La volonté d'assumer des tâches à titre gracieux reste élevée : plus de 858 000 bénévoles consacrent chaque année quelque 74 millions d'heures de travail au sport suisse. Selon le baromètre des préoccupations de l'« Étude sur l'état des clubs 2022 » de Swiss Olympic, le recrutement et la fidélisation des bénévoles constituent toutefois l'une des principales préoccupations des clubs suisses. Les structures existantes (outil de décompte officiel J+S) pourraient être développées par exemple pour recenser les activités / engagements bénévoles et utilisées pour l'enregistrement.



« Environnement favorable à l'activité physique »

L'impact le plus important sur la santé de tous les groupes de population peut être obtenu en permettant aux personnes de pratiquer une activité physique régulière dans leur vie quotidienne, de la manière la plus simple et la plus sûre possible, sans frais ni temps supplémentaire. La qualité de l'environnement là où les gens vivent, travaillent, se forment ou passent leur temps libre est étroitement liée au type et à l'ampleur de l'activité physique au quotidien. Un environnement favorable à l'activité physique constitue donc un facteur d'influence extrêmement important : des structures d'habitat mixtes, des espaces libres et des espaces verts bien aménagés, des installations sportives et de loisirs accessibles à tous et sans barrières, une bonne desserte par les transports publics ainsi que des pistes cyclables, des chemins pédestres et des sentiers de randonnée sûrs et attrayants contribuent à ce que les personnes, quel que soit leur groupe de population, fassent davantage d'exercice.

En Suisse, on accorde toutefois trop peu d'importance à la promotion de cette activité physique quotidienne. L'Alliance Activité physique, Sport et Santé considère donc qu'un « environnement favorable à l'activité physique » est l'un des trois domaines d'intervention les plus importants et les plus prometteurs, et souhaite le renforcer davantage. L'accent doit être mis sur les personnes qui continuent à ne pas faire assez d'exercice.

I. Aménagement du territoire

L'aménagement du territoire, l'architecture paysagère et l'architecture jouent un rôle important dans l'activité physique et la santé de la population, en créant ou non un environnement propice à l'activité physique. Dans son Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique et la santé (GAPPA), l'Organisation mondiale de la santé (OMS) invite donc les pays à agir dans plusieurs domaines d'intervention pour créer un environnement propice à l'activité physique. Les mesures prises par la Confédération dans ce domaine sont toutefois insuffisantes, comme l'a également montré un état des lieux pour la Suisse en 2021. En outre,

le centre de coordination pour la mobilité durable, jusqu'ici soutenu par cinq offices fédéraux du DETEC ainsi que par l'OFSP, a été supprimé fin 2024 pour des raisons d'économie. En 2025, seul un des cinq domaines thématiques des « projets-modèles pour un développement territorial durable » comprend également le thème de la facilitation de l'activité physique. De plus, le financement des projets est limité. Certes, le programme en faveur du trafic d'agglomération (PTA) soutient des projets d'infrastructures pour les piétons et les cyclistes. Mais la mesure de l'impact se focalise sur la part du transport individuel motorisé, alors que les bénéfices de la mobilité active pour la santé ne sont pas pris en compte. De ce fait, les projets soumis sont évalués de manière incomplète, de sorte que l'évaluation peut être défavorable à la promotion de la mobilité active, qui présente des avantages élevés pour la santé. Des manifestations utiles en soi, comme le forum « Le paysage fait bouger » et les lignes directrices pour des espaces ouverts propices à l'activité physique du groupe de travail « Coordination des actions de la Confédération sport, activité physique, territoire, environnement », ont encore trop peu d'effets concrets sur la définition des priorités et sur la planification quotidienne en vue de promouvoir systématiquement un environnement propice à l'activité physique.

Exigence 4 : nous exigeons que la thématique d'un « environnement favorable à l'activité physique » soit davantage ancrée dans le projet de territoire de la Confédération.

Pour ce faire, le projet de territoire doit notamment mettre l'accent sur la mise à disposition d'espaces publics pour la société. Les infrastructures telles que les parkings devraient être souterraines en priorité. De plus, il est nécessaire d'ancrer et d'appliquer systématiquement le critère de la facilitation de l'activité physique dans tous les domaines pertinents du projet d'aménagement. Il convient de souligner l'importance de la facilitation de l'activité physique, car elle offre une possibilité de promouvoir des solutions d'aménagement du territoire qui sont non seulement bénéfiques pour la santé, mais qui présentent également de nombreux autres effets positifs, tels que le renforcement de la biodiversité, la promotion de la résilience climatique et la participation sociale de tous les groupes de population. En outre, il faut tenir compte de la situation problématique particulière des zones rurales, où une bonne desserte par les transports publics est essentielle pour que la mobilité active devienne une véritable alternative au transport individuel motorisé.

Exigence 5 : nous exigeons que les avantages pour la santé soient intégrés comme cinquième critère d'efficacité dans les directives du programme en faveur du trafic d'agglomération (PTA).

Il existe pour la Suisse différentes options permettant de quantifier les bénéfices pour la santé d'une mobilité active par la pratique régulière d'une activité physique, notamment à pied et à vélo. Dans le cadre du calcul des coûts et bénéfices externes¹ des transports, il existe une

¹ Un effet du transport qui n'est pas inclus dans le prix est appelé externalité. Les effets externes des transports constituent des dommages causés à l'environnement, en cas d'accidents et pour la santé. Ils ne sont pas supportés par les usagers de la route responsables eux-mêmes, mais par des tiers, la collectivité ou les générations futures. Les avantages externes sont des avantages sociaux pour lesquels les

méthode qui peut être utilisée à cet effet. Elle montre que les bénéfices externes pour la santé des déplacements à pied et à vélo s'élèvent à 5,6 milliards de CHF par an, ce qui correspond à près de 7 fois les coûts externes (surtout les coûts des accidents) qu'ils engendrent. Par ailleurs, l'outil d'évaluation économique des effets sanitaires (HEAT) liés à la pratique de la marche et du vélo de l'OMS peut servir de base. Nous demandons que, sur la base de telles méthodes validées, les bénéfices pour la santé soient intégrés comme le 5e critère d'efficacité dans les directives du PTA.

Exigence 6 : nous exigeons que toutes les filières d'études en urbanisme, architecture paysagère, planification des transports, jardinage paysager et architecture intègrent des objectifs d'apprentissage obligatoires sur l'environnement favorable à l'activité physique.

Une analyse de tous les cursus d'architecture, d'architecture paysagère et d'urbanisme, conduite récemment pour la Suisse, a montré que seule une minorité d'entre eux comportait des contenus sur la promotion de l'activité physique et de la santé. Nous demandons donc que la Confédération et les cantons s'engagent à introduire dans ces cursus de formation des objectifs d'apprentissage formels sur les liens entre l'environnement bâti, la promotion de l'activité physique et la santé. Afin d'atteindre les professionnels déjà en exercice, nous demandons que la Confédération et les cantons soutiennent le développement d'offres de formation continue appropriées ; il est toutefois décisif d'inclure ces contenus dans la formation de base obligatoire.

II. Mobilité active

La mobilité active, comme la marche à pied ou le vélo, peut contribuer de manière importante à l'activité physique de la population : en moyenne, la population suisse se déplace environ 35 minutes par jour à pied ou à vélo. Mais comme près de la moitié de la population ne pratique pas régulièrement la marche ou le vélo, la mobilité active contribue largement à la pratique régulière d'une activité physique chez celles et ceux qui l'utilisent, alors que pour l'autre moitié de la population, un grand potentiel reste inexploité. Il existe encore un potentiel d'amélioration, en particulier pour le vélo. C'est ce que montre également la proportion pratiquement identique depuis des décennies de trajets automobiles très courts, dont beaucoup pourraient être effectués à pied, à vélo ou à vélo électrique : près de 10 % ne dépassent pas 1 km, environ un tiers ne dépassent pas 3 km et un peu plus de 40 % n'excèdent pas 5 km. Dans ce contexte, près des trois quarts de la population indiquent que des voies piétonnes et cyclables sûres, continues et attrayantes les incitent à se déplacer davantage à pied ou à vélo.

piétons et les cyclistes ne sont pas directement indemnisés. Dans le cas de la mobilité active, ils apparaissent, notamment parce que l'activité physique a des répercussions positives sur l'ensemble de la société : moins de maladies et donc des collaborateurs plus productifs, ainsi que des coûts moindres pour le système de santé et les assurances sociales. Source : ARE, 2024

La loi fédérale sur les voies cyclables est en vigueur depuis 2023. L'un des points les plus importants de la loi concerne l'obligation faite aux cantons de planifier des réseaux de voies cyclables d'ici fin 2027 et de les réaliser d'ici 2042. L'état d'avancement de la planification des réseaux de voies cyclables (2025) est globalement satisfaisant : la plupart des cantons respectent le calendrier prévu en ce qui concerne les réseaux de chemins pour la vie quotidienne ; en ce qui concerne les réseaux de chemins pour les loisirs, il faudra plus de temps. L'état d'avancement de la mise en œuvre est toutefois très variable et nécessitera une définition des priorités et de la persévérance.

Exigence 7 : nous exigeons que la priorité absolue soit donnée au vélo et à la marche dans les décisions de politique des transports, dans la planification des transports et dans l'administration – et que cette priorité se reflète clairement dans la législation.

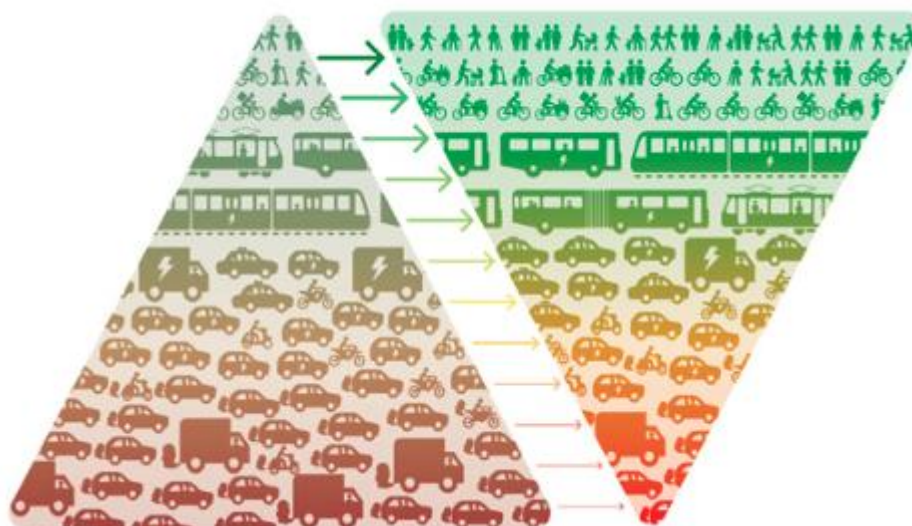


Figure 3 : Pyramide de la mobilité durable selon l'OMS

Conformément à la pyramide de la mobilité durable de l'OMS, nous demandons que la priorité soit donnée au vélo et à la marche dans la planification des transports ainsi que dans la politique et l'administration. Il faut créer plus de place dans l'espace routier pour le trafic non motorisé. Nous demandons que les nœuds et les traversées ainsi que les places de stationnement pour les vélos soient optimisés et que, de manière générale, l'espace routier et le régime de vitesse soient aménagés de manière à accorder plus d'importance aux intérêts des piétons et des cyclistes. La politique de sécurité routière doit également être résolument axée sur les usagers de la route les plus vulnérables.

Alors que la plupart des kilomètres parcourus avec des vélos non motorisés sont enregistrés dans les communes urbaines, il existe toujours un potentiel d'utilisation considérable pour les vélos électriques, notamment dans les agglomérations et les zones rurales. Ils sont particulièrement adaptés aux distances moyennes, pour lesquelles la marche et le vélo atteignent leurs limites et les transports publics sont moins denses. Une promotion ciblée par

les communes ainsi qu'un lien systématique avec les offres de transports publics semblent donc judicieux et méritent d'être étudiés.

Nous demandons en outre que les bases légales existantes dans le domaine de la mobilité piétonne soient appliquées de manière systématique. Il faut maintenir le rythme de mise en œuvre de la loi sur les voies cyclables pour atteindre l'objectif. Dans le cadre des projets d'agglomération et des fonds d'infrastructure, il faut accorder plus de poids au trafic cycliste et piéton. Nous demandons également que le vélo ne soit pas encouragé au détriment de la marche et que la marche ne soit pas encouragée au détriment du vélo.

Exigence 8 : nous exigeons que, dans la mesure du possible, des infrastructures séparées soient créées pour les piétons et les cyclistes afin d'accroître la sécurité et de garantir une cohabitation confortable et respectueuse.

Les trottoirs et les sentiers pédestres sont en principe réservés aux piétons (avec des exceptions justifiées, comme les jeunes enfants qui font du vélo). Nous exigeons que des liaisons attrayantes et sûres soient planifiées pour le trafic cycliste sur la route, séparées du trafic motorisé et piétonnier. Nous exigeons que les surfaces communes et mixtes pour les piétons et les cyclistes soient l'exception dans les villes, lorsqu'un autre aménagement n'est pas possible ou raisonnable. Les surfaces mixtes doivent être planifiées et organisées de manière à minimiser les conflits.

III. Installations sportives et de loisirs accessibles et sans barrières

Exigence 9 : nous exigeons que l'accès aux installations sportives et de loisirs publiques et aux zones forestières appropriées soit assuré, dans la mesure du possible, sans frais ni obstacles.

Les installations sportives et de loisirs publiques sont des ressources importantes pour l'activité physique et les rencontres, en particulier pour les groupes de population qui, pour des raisons financières ou autres, préfèrent des offres d'activité physique non structurées. Il s'agit par exemple des personnes âgées, des personnes issues de l'immigration, des personnes disposant de peu de moyens financiers, des personnes en situation de handicap ou de celles qui n'ont pas de temps libre pour faire du sport et de l'activité physique pendant la journée ou qui préfèrent participer à des offres d'activité physique à bas seuil dans le cadre d'un échange social. Pour ces groupes, il faut veiller à ce que l'accès aux installations publiques soit facilité, en accordant une attention particulière à l'accessibilité.

Nous exigeons que les installations sportives soient ouvertes à une utilisation informelle pour le sport et l'activité physique et qu'elles soient accessibles à une large population. Pour cela, les communes et les villes ont besoin de nouvelles idées et de ressources financières pour l'encadrement et l'entretien des installations sportives. Les offres telles que

« Midnightsports » ou les gymnases ouverts connaissent un grand succès et doivent être développées.

La forêt offre également de nombreuses possibilités d'utilisation sportive et axée sur l'activité physique. Il s'agit ici de garantir une bonne coexistence des intérêts de la population, des animaux et de l'exploitation des rendements. Il faut en outre prévoir la délimitation de zones forestières appropriées pour une utilisation intensive par des activités de loisirs.



« Activité physique précoce »

C'est au cours de la petite enfance et de l'enfance que sont posées les bases du futur niveau d'activité et du comportement en matière d'exercice physique qui seront les nôtres à l'âge adulte. En bas âge, les conditions sont idéales pour le développement moteur. Un développement moteur adapté à l'âge exerce une influence positive sur le développement cognitif, par exemple l'acquisition du langage, ainsi que sur le développement socio-émotionnel, comme l'image positive de soi et le bien-être psychologique. Le sport et l'activité physique sont également des facteurs centraux dans le contexte du surpoids et de l'obésité. Une étude de l'Université de Harvard de 2017 a montré que le risque d'obésité à l'âge adulte augmentait de plus de 80 % en cas de surpoids persistant pendant l'enfance et l'adolescence. En revanche, plus les enfants et les adolescents avaient un poids normal depuis longtemps, plus le risque d'obésité à l'âge adulte était faible.

Pour ces raisons et d'autres, il est essentiel d'influencer positivement le comportement en matière d'activité physique le plus tôt possible et d'intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne. Les personnes qui sont physiquement actives dans la petite enfance et l'enfance, qui font régulièrement et volontiers de l'exercice, qui pratiquent un sport et en retirent une expérience positive, continueront très probablement à faire du sport et à aimer bouger à l'adolescence et à l'âge adulte. Celles qui grandissent ainsi ont plus de chances de rester en bonne santé. Les résultats de l'étude exploratoire menée par l'Institut Marie Meierhofer pour l'enfant (Simoni et al., 2022) montrent aussi l'importance de la promotion de l'activité physique dans la petite enfance.

I. L'activité physique en famille

Les enfants, en particulier les jeunes enfants, passent la plupart de leur temps dans leur famille. Le comportement de la famille en matière d'activité physique exerce une influence

décisive sur la manière dont les enfants bougent. Le comportement des parents dans ce domaine est, quant à lui, influencé par leurs ressources temporelles, financières et autres. Les incitations à pratiquer davantage d'activité physique en famille doivent être optimisées au niveau structurel, de sorte que cela devienne plus facile, moins coûteux et plus accessible pour les parents et les familles de faire de l'exercice et d'être actifs au quotidien.

Exigence 10 : nous exigeons que les communes et les villes créent dans tous les quartiers un environnement favorable aux familles et à l'activité physique, en particulier pour les groupes de population vulnérables.

Comme décrit en détail dans la section « Environnement favorable à l'activité physique », un tel environnement conduit à une activité physique accrue. Nous exigeons que les communes et les villes offrent à tous leurs habitants la possibilité d'accéder en quelques minutes à un espace où l'activité physique et le sport sont possibles et encouragés. Il est important à cet égard qu'il y ait des lieux pareillement attrayants pour les enfants, les jeunes, les adultes et les seniors. Si tel est le cas, cela augmente la probabilité que les enfants fréquentent ces lieux avec les personnes qui s'occupent d'eux (parents, grands-parents, frères et sœurs plus âgés, adolescents) et y fassent idéalement de l'exercice ensemble. En outre, le chemin qui y mène doit être sûr et de préférence aménagé de manière à favoriser l'activité physique.

Exigence 11 : nous exigeons que les cantons et les communes utilisent de manière ciblée les structures et les offres existantes afin de sensibiliser les familles et les parents au thème de l'« activité physique précoce » et de leur faire comprendre l'importance de l'activité physique pour les enfants à un stade précoce.

Nous exigeons que les cantons et les communes utilisent de manière ciblée les structures et les offres existantes pour mettre davantage l'accent sur le thème de l'« activité physique précoce » auprès des familles et invitent activement les parents, grands-parents et autres personnes qui s'en occupent à pratiquer une activité physique avec leurs enfants. De cette manière, les adultes reçoivent des suggestions pratiques et des conseils concrets sur la manière d'intégrer facilement l'activité physique dans leur quotidien, à la maison, en déplacement ou à l'extérieur. Parmi les exemples, on peut citer les soirées de parents actives, l'organisation d'une matinée d'activité physique à l'école enfantine ou à l'école ainsi que la prise en compte dans les services de conseil aux parents et d'autres offres à bas seuil qui motivent les familles à bouger ensemble.

Exigence 12 : nous exigeons que l'OFSPPO intègre les 0-4 ans dans la structure nationale de promotion du sport et de l'activité physique.

Le programme fédéral de promotion du sport doit également inclure les enfants de 0 à 4 ans. Il s'agit de créer des offres pour les jeunes enfants qui soient à bas seuil et peu coûteuses.

II. Activité physique pendant les loisirs et avec ses pairs

Au fil du temps, les enfants et les adolescents passent plus de temps avec leurs pairs, ce qui crée de nouveaux modèles et de nouvelles habitudes. Alors que dans la petite enfance, la famille est le principal point de référence, celui-ci se déplace plus tard vers les pairs et les jeunes du même âge. De nouvelles institutions, organisations et programmes gagnent en importance, par exemple les centres de jeunesse, l'animation jeunesse en milieu ouvert, le sport scolaire facultatif, les offres sportives informelles, les offres commerciales de sport et d'activité physique ainsi que les clubs de sport. Souvent, ce n'est pas tant le nombre d'offres qui fait défaut que leur coordination et parfois leur qualité.

Exigence 13 : nous exigeons que chaque grande commune ou région dispose d'un(e) coordinateur(trice) de sport et d'activité physique qui encourage et soutient la coordination et la collaboration des différentes offres de sport et d'activité physique. Il s'agit en particulier d'encourager la collaboration avec les clubs locaux et les prestataires commerciaux pour les offres de sport scolaire facultatif.

Les offres pour les enfants et les jeunes doivent être mieux coordonnées et la collaboration entre les différents acteurs tels que les communes, les écoles, les institutions de jeunesse, les prestataires commerciaux et les clubs de sport doit être activement recherchée et encouragée. Les preuves provenant par exemple des Pays-Bas montrent qu'il s'agit d'une approche très efficace pour atteindre en particulier les personnes moins actives jusqu'à présent. C'est pourquoi les structures existantes isolées (coordinateur/trice de sport, réseau d'activité physique et de sport) doivent être systématiquement diffusées et multipliées dans chaque grande commune ou région.

Exigence 14 : nous exigeons que les médias numériques soient utilisés de manière ciblée afin d'élargir les offres d'activité physique et de les rendre plus accessibles.

Les enfants et les adolescents doivent acquérir des compétences numériques dans le domaine de l'activité physique, tout en renforçant leurs compétences en matière de santé. Ils doivent apprendre à utiliser les médias numériques de façon ciblée afin que ces derniers encouragent leur activité physique – par exemple par le biais d'applications de fitness, de défis d'activité physique ou de vidéos sportives –, tout en réfléchissant de manière critique à leur consommation de médias afin d'éviter le manque d'activité physique.

III. Activité physique dans les établissements publics et privés

En Suisse, presque tous les enfants vont à l'école enfantine et à l'école ; de nombreux enfants fréquentent des groupes de jeu, des structures d'accueil de jour (crèches) ou d'autres structures pour bébés, jeunes enfants et enfants. Ces lieux se prêtent donc idéalement à la promotion et à l'ancrage de l'activité physique ainsi qu'à la sensibilisation à l'activité physique. Conformément à l'art. 49 de l'ordonnance sur l'encouragement du sport (OESp), l'activité

physique et sportive doit être intégrée dans l'enseignement quotidien lors des deux premières années du degré primaire (1^{re} et 2^e années d'école enfantine). De la 3^e année du degré primaire (1^{re} classe) à la fin du degré secondaire I (9^e classe), 3 leçons d'éducation physique doivent être dispensées chaque semaine. Dans les écoles du degré secondaire supérieur, 110 leçons de sport doivent être dispensées régulièrement tout au long de l'année. Conformément à la loi fédérale sur l'encouragement du sport et de l'activité physique (LESp, RS 415.0), les cantons sont tenus de garantir l'accès à l'éducation physique dans tous les établissements d'enseignement – y compris dans les écoles professionnelles.

Outre cette partie obligatoire, il existe de nombreux autres projets et offres qui encouragent l'activité physique et le sport, comme les projets « Purzelbaum » ou « L'école bouge » ainsi que le sport scolaire facultatif, entre autres.

Pourtant, la majorité des jeunes enfants, des enfants et des adolescents ont besoin de bouger davantage. Par ailleurs, il existe toujours un grand potentiel pour intégrer et promouvoir davantage d'activité physique.

Dans ce contexte, il est important de mentionner qu'outre le développement cognitif positif, le sport et l'activité physique exercent également une influence positive sur l'image que les jeunes enfants, les enfants et les adolescents ont d'eux-mêmes.

Sur la base de ces considérations, nous exigeons :

Exigence 15 : nous exigeons que le temps consacré à l'activité physique et au sport pendant la scolarité obligatoire passe de 3 à 5 leçons.

L'ordonnance sur l'encouragement du sport (OESp) prescrit, pour les deux premières années du degré primaire, d'intégrer l'activité physique et le sport dans l'enseignement quotidien. Nous demandons que cela soit appliqué à l'ensemble de la scolarité obligatoire. La mise en œuvre doit être planifiée et réalisée en fonction des ressources humaines, financières et structurelles spécifiques à chaque site.

Exigence 16 : nous exigeons que les institutions scolaires intègrent systématiquement l'« enseignement en mouvement » dans la formation initiale et continue de tous les enseignants et professionnels de l'accueil, ainsi que des autres personnes travaillant dans l'accueil des jeunes enfants et des enfants, et qu'elles développent de manière cohérente cet enseignement.

Nous exigeons que tous les enseignants et les professionnels de l'accueil ainsi que les autres personnes travaillant dans l'accueil des jeunes enfants et des enfants suivent une formation initiale ou continue sur la planification et la réalisation de modules et de leçons d'activité physique. Ils doivent notamment être sensibilisés à l'intégration de l'activité physique dans les cours quotidiens et à l'intégration de pauses pour bouger. La collaboration avec des spécialistes de l'activité physique, par exemple des enseignants d'éducation physique, des pédagogues du mouvement, etc. doit être institutionnalisée.

Exigence 17 : nous exigeons que les cantons et les communes conçoivent l'infrastructure et l'aménagement du territoire des écoles, des écoles enfantines et des structures d'accueil de manière à favoriser l'activité physique.

Lors de l'appel d'offres pour la construction ou la transformation d'écoles, d'écoles enfantines et de structures d'accueil, la facilitation et la promotion de l'activité physique devraient être un critère central pour les promoteurs de projets dans les cantons et les communes – sachant qu'une attention particulière doit être accordée à l'accessibilité. L'activité physique et le sport n'ont pas nécessairement besoin d'un gymnase ou d'un terrain en gazon – ils peuvent avoir lieu dans n'importe quel espace et à tout moment. Pour cela, il faut toutefois que les bâtiments, les espaces intérieurs et extérieurs soient conçus de manière à pouvoir être transformés et utilisés en espaces d'activité physique à bas seuil et en très peu de temps. Les installations et les locaux déjà existants doivent être transformés ou réaménagés dans la mesure du possible.

IV. Bouger sur le chemin de l'école, de l'école enfantine, de la crèche

Chaque jour, des enfants se mettent en route pour l'école enfantine, l'école ou la crèche. Ces trajets quotidiens offrent de précieuses opportunités pour bouger davantage – à pied, en trottinette ou à vélo. Une étude soutenue par le Fonds national suisse démontre que les enfants apprécient le chemin de l'école parce qu'ils peuvent y faire l'expérience de la liberté et passer du temps avec leurs ami(e)s.

Mais il y a des obstacles : un enfant sur dix est amené à l'école en voiture – par souci de sécurité, par manque de temps ou par manque d'informations. Les différences culturelles ou les barrières linguistiques jouent également un rôle. De plus, certaines écoles interdisent aux enfants des degrés inférieur et moyen d'utiliser le vélo, bien que le trajet scolaire relève de la responsabilité des parents. Selon la loi fédérale sur la circulation routière (art. 19 LCR), les enfants peuvent circuler à vélo sur la route à partir de six ans et sur le trottoir jusqu'à douze ans, à condition qu'il n'existe pas de pistes cyclables.

La loi fédérale sur les voies cyclables déjà mentionnée (loi sur les voies cyclables) pose les bases d'une infrastructure permettant aux enfants de se rendre à l'école de manière sûre et autonome. Des initiatives telles que « Pédibus » ou « Vélobus » encouragent les enfants à se rendre à l'école ensemble et en toute sécurité. Il est important que les parents, les écoles et les communes assument ensemble la responsabilité et permettent des trajets scolaires sûrs et favorables à l'activité physique.

Sur la base de ces considérations et du besoin évident de plus d'activité physique, nous formulons les exigences suivantes :

Exigence 18 : nous exigeons que les cantons et les communes aménagent des trajets scolaires sûrs, clairs et adaptés aux enfants, afin que ces derniers puissent se rendre à l'école de manière autonome et sans accident.

L'application de la loi sur les voies cyclables doit être poursuivie de manière cohérente, en particulier autour des écoles, des crèches et des écoles enfantines. Il faut des passages sûrs, des pistes cyclables continues, des zones 30 et des environnements scolaires à circulation réduite pour que les enfants puissent se rendre à l'école de manière autonome et en toute sécurité. Parallèlement, les écoles doivent recevoir des incitations financières – par exemple pour des projets tels que des journées de la mobilité, une flotte propre de véhicules de motricité ou la participation à des programmes tels que « Pédibus » ou « Vélobus ».

Exigence 19 : nous exigeons que la Confédération initie une campagne nationale de sensibilisation pour les parents et les personnes qui s'occupent des enfants, pour qu'ils envoient les enfants à l'école de manière autonome et en toute sécurité.

Les parents doivent être informés des effets positifs de l'activité physique sur le chemin de l'école et être encouragés à faire confiance à leurs enfants pour se déplacer de manière autonome. La campagne doit être multilingue, à bas seuil et sensible à la culture, et s'adresser de manière ciblée aux parents issus de l'immigration. Elle peut être diffusée via les écoles, les crèches, les communautés et les acteurs de la santé.

Exigence 20 : nous exigeons que les communautés scolaires garantissent l'accès à la mobilité active pour tous les enfants.

Tous les enfants, indépendamment de leur situation sociale ou financière, doivent avoir la possibilité d'effectuer leurs trajets de manière active : à pied, en trottinette ou à vélo. Les communes doivent créer des offres à bas seuil, comme des systèmes de prêt, des bons ou des contributions de soutien pour l'équipement correspondant. Pour ce faire, il est nécessaire de développer des voies piétonnes et cyclables protégées pour les enfants afin d'encourager la mobilité autonome.

L'« Agenda pour une Suisse qui bouge » est soutenu par :



Un remerciement particulier à :



krebsliga schweiz
ligue suisse contre le cancer
lega svizzera contro il cancro



Schweizerische Herzstiftung
Fondation Suisse de Cardiologie
Fondazione Svizzera di Cardiologia

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag
Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale
Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale

Annexe : Aperçu des 20 revendications

Nous exigeons ...

Le sport populaire pour tous

1. ... que l'OFSPPO mette en place un « **Centre de compétences pour le sport et l'activité physique pour tous** » dans le cadre de sa stratégie de promotion de l'activité physique et du sport 2040.
2. ... que la loi sur l'encouragement du sport intègre **une nouvelle section consacrée au sport des adultes** sous le « Chapitre 2 : Soutien de programmes et de projets ».
3. ... que l'OFSPPO crée des conditions permettant **de reconnaître et de valoriser davantage les bénévoles** et les volontaires œuvrant dans le sport populaire.

Environnement favorable à l'activité physique

4. ... que la thématique d'un « **environnement favorable à l'activité physique** » soit davantage **ancrée dans le projet de territoire** de la Confédération.
5. ... que les avantages pour la santé soient intégrés comme **cinquième critère d'efficacité** dans les directives du programme en faveur du trafic d'agglomération (PTA).
6. ... que toutes les filières d'études en urbanisme, architecture paysagère, planification des transports, jardinage paysager et architecture **intègrent des objectifs d'apprentissage obligatoires sur l'environnement favorable à l'activité physique**.
7. ... que **la priorité absolue soit donnée au vélo et à la marche** dans les décisions de politique des transports, dans la planification des transports et dans l'administration – et que cette priorité se reflète clairement dans la législation.
8. ... que, dans la mesure du possible, **des infrastructures séparées soient créées pour les piétons et les cyclistes** afin d'accroître la sécurité et de garantir une cohabitation confortable et respectueuse.
9. ... que **l'accès aux installations sportives et de loisirs publiques** et aux zones forestières appropriées soit assuré, dans la mesure du possible, **sans frais ni obstacles**.

Activité physique précoce

10. ... que les communes et les villes créent dans tous les quartiers **un environnement favorable aux familles et à l'activité physique**, en particulier pour les groupes de population vulnérables.
11. ... que les cantons et les communes utilisent de manière ciblée les structures et les offres existantes afin de **sensibiliser les familles et les parents au thème de l'« activité physique précoce »** et de leur faire comprendre l'importance de l'activité physique pour les enfants à un stade précoce.
12. ... que l'OFSP0 **intègre les 0-4 ans dans la structure nationale de promotion du sport** et de l'activité physique.
13. ... que chaque grande commune ou région **dispose d'un(e) coordinateur(trice) de sport et d'activité physique** qui encourage et soutient la coordination et la collaboration des différentes offres de sport et d'activité physique. Il s'agit en particulier d'encourager la collaboration avec les clubs locaux et les prestataires commerciaux pour les offres de sport scolaire facultatif.
14. ... que **les médias numériques soient utilisés** de manière ciblée afin d'élargir les offres d'activité physique et de les rendre plus accessibles.
15. ... que le temps consacré à l'activité physique et au **sport pendant la scolarité obligatoire** passe **de 3 à 5 leçons**.
16. ... que **les institutions scolaires intègrent systématiquement l'« enseignement en mouvement »** dans la formation initiale et continue de tous les enseignants et professionnels de l'accueil, ainsi que des autres personnes travaillant dans l'accueil des jeunes enfants et des enfants, et qu'elles développent de manière cohérente cet enseignement.
17. ... que les cantons et les communes conçoivent **l'infrastructure et l'aménagement** du territoire des écoles, des écoles enfantines et des structures d'accueil **de manière à favoriser l'activité physique**.
18. ... que les cantons et les communes aménagent **des trajets scolaires sûrs**, clairs et adaptés aux enfants, afin que ces derniers puissent se rendre à l'école de manière autonome et sans accident.

19. ... que la Confédération initie **une campagne nationale de sensibilisation pour les parents** et les personnes qui s'occupent des enfants, pour qu'ils envoient les enfants à l'école de manière autonome et en toute sécurité.
20. ... que les communautés scolaires garantissent **l'accès à la mobilité active pour tous les enfants.**

Sources

Introduction (Agenda pour une « Suisse qui bouge »)

Bundesamt für Gesundheit (BAG). (o. J.). *Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten*. Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten. URL: <https://www.bag.admin.ch/de/nationale-strategie-zur-praevention-nichtuebertragbarer-krankheiten>

Bundesamt für Gesundheit (BAG) & Obsan. (2022, 10. Februar). *Volkswirtschaftliche Kosten von nichtübertragbaren Krankheiten (NCDs)*. MonAM-Indikator. Abgerufen am 22. August 2025, von <https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/volkswirtschaftliche-kosten-von-ncds>

Bundesamt für Gesundheit (BAG) & Obsan. (o. J.). *Mortalität durch Bewegungsmangel (Alter: 35+)*. MonAM-Indikator. Abgerufen am 22. August 2025, von <https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/mortalitaet-durch-bewegungsmangel-alter-35>

HEPA Schweiz (Bundesamt für Sport BASPO). (2025, 3. April). *Bewegungsempfehlungen*. <https://www.hepa.admin.ch/de/bewegungsempfehlungen>. Zugegriffen am 12. Dezember 2025

Bürgi, R., Lamprecht, M. & Stamm H.P. (2021): Sport Schweiz 2020: Factsheets Sportarten. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Bringolf-Isler B, Hänggi J, Kayser B., Suggs S., Probst-Hensch N. Schlussbericht zur SOPHYA-Studie. Basel; 2022.

Wälti, M., Sallen, J., Adamakis, M., Ennigkeit, F., Gerlach, E., Heim, C., Jidovtseff, B., Kossyva, I., Labudová, J., Masaryková, D., Mombarg, R., De Sousa Morgado, L., Niederkofler, B., Niehues, M., Onofre, M., Pühse, U., Quitério, A., Scheuer, C., Seelig, H., Vlček, P., Vrbas, J., & Herrmann, C. (2022). *Basic motor competencies of 6- to 8-year-old primary school children in 10 European countries: A cross-sectional study on associations with age, sex, body mass index, and physical activity*. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 804753. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.804753>

Bundesamt für Gesundheit (BAG) & Obsan. (2025, 14. April). *Bewegungsverhalten (Alter: 18 +)*. MonAM-Indikator. Abgerufen am 22. August 2025, von <https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/bewegungsverhalten-alter-18>

Bundesamt für Gesundheit (BAG). (2021, 7. Oktober). *Volkswirtschaftliche Kosten Inaktivität*. Indikator im Rahmen des Monitoringsystems Sucht und nichtübertragbare Krankheiten (MonAM). Abgerufen am 22. August 2025, von <https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/volkswirtschaftliche-kosten-inaktivitaet>

Chapitre « Le sport populaire pour tous »

Eidgenössisches Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport VBS (2016). Breitensportkonzept Bund.

<https://www.news.admin.ch/news/message/attachments/45823.pdf>

Schweizerische Eidgenossenschaft (2024). Zukunftsorientierte Breitensportförderung. Bericht des Bundesrates in Erfüllung des Postulates 21.3971 WBK-S vom 17. August 2021.

<https://www.news.admin.ch/news/message/attachments/91001.pdf>

benevol (2025). Freiwilligenarbeit. [Webseite], St. Gallen.

<https://www.benevol.ch/de/freiwilligenarbeit/allgemein.html>

Bürigi, R., Lamprecht, M., Gebert, A. & Stamm, H.P. (2023): Sportvereine in der Schweiz. Entwicklungen, Herausforderungen und Perspektiven. Ittigen b. Bern: Swiss Olympic.

https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:e13bfb8d-92a6-41a3-89e4-b80d30c2d23c/Vereinsstudie%202022_DE_Web.pdf

Chapitre « Environnement favorable à l'activité physique »

Stamm et al. (2021): Global action plan on physical activity 2018-2030 (GAPPA): Standortbestimmung und Stakeholderanalyse Schweiz. Im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit BAG, Bern.

https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/npp/forschungsberichte/forschungsberichte-e-und-b/gappa_global_action_plan_physical_activity_2018-2030.pdf.download.pdf/GAPPA_Schlussbericht_2021.pdf.

Bundesamt für Raumentwicklung (ARE): Richtlinien Programm Agglomerationsverkehr (RPAV). Bern, 2020.

[www.are.admin.ch/dam/are/de/dokumente/verkehr/dokumente/agglomerationsprogramm_e/rpav_konsultation.pdf.download.pdf/Richtlinien%20Programm%20Agglomerationsverkehr%20\(RPAV\).pdf](http://www.are.admin.ch/dam/are/de/dokumente/verkehr/dokumente/agglomerationsprogramm_e/rpav_konsultation.pdf.download.pdf/Richtlinien%20Programm%20Agglomerationsverkehr%20(RPAV).pdf)

Bundesamt für Raumentwicklung ARE (ohne Jahr): Externe Kosten und Nutzen des Verkehrs [Webseite], Bern. <https://www.are.admin.ch/are/de/home/mobilitaet/grundlagen-und-daten/kosten-und-nutzen-des-verkehrs.html>.

Methodik: Bundesamt für Raumentwicklung ARE: Externe Effekte des Verkehrs: Methodik. ARE: 2024.

<https://www.are.admin.ch/dam/are/de/dokumente/verkehr/dokumente/faktenblatt/fb-ee-methode.pdf.download.pdf/DE%20Faktenblatt%20Methodik.pdf>.

Weltgesundheitsorganisation Regionalbüro Europa (2025): Health economic assessment tool (HEAT) for walking and cycling [Webseite], Kopenhagen. www.who.int/europe/tools-and-toolkits/health-economic-assessment-tool-for-walking-and-cycling.

Zedi and Kayser: Lack of Pregraduate Teaching on the Associations between the Built Environment, Physical Activity and Health in Swiss Architecture and Urban Design Degree

Programs. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 15.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18010015>.

Hierzu können auch die Ergebnisse eines früheren Projektes «Aktive Mobilität & Gesundheit» genutzt werden: zwischen 2017 und 2019 wurden in diesem Rahmen an 11 Schweizer Hochschule ca. 500 Studierenden von Gesundheitsförderung und Prävention, Sport und Raumplanung zum Thema der strukturellen Bewegungsförderung angesprochen. Das dafür entwickelte Material, u.a. ein [Unterrichtsskript](#) (auf Französisch), sowie Referenzen in dem Bereich sind auf der Webseite www.mobilitaet-gesundheit.ch erhältlich (Projektleitung: Fussverkehr Schweiz).

Zudem sind die Angebote von Espace Suisse zu berücksichtigen (<https://www.espacesuisse.ch/de/weiterbildung>).

BFS, ARE: Mikrozensus Mobilität und Verkehr (MZMV): Tagesdistanz, Tagesunterwegszeit und Anzahl Etappen nach Verkehrsmittel (Daten zu G3.3.1.3 des MZMV-Berichts 2021). Bern.

www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/mobilitaet-verkehr/personenverkehr/verkehrsverhalten.html.

Bundesamt für Statistik BFS: Dauer der täglichen Wegstrecken mit dem Velo oder zu Fuss. Verhalten / Körperliche Aktivität / TRAJVEPITS. Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017, Standardtabelle. BFS: Neuchâtel.

Summenhäufigkeit der Etappenlängen nach ausgewählten Verkehrsmitteln (G G3.3.1.7). In: Bundesamt für Statistik (BFS) (Hrsg.): Mobilitätsverhalten der Bevölkerung. Ergebnisse des Mikrozensus Mobilität und Verkehr 2021, Seite 29. Neuchâtel, BFS (<https://dam-api.bfs.admin.ch/hub/api/dam/assets/24165261/master>)

Bundesamt für Gesundheit (BAG), Bundesamt für Statistik (BFS): Erhebung «[Gesundheit und Lifestyle](#)» In: Aktive Mobilität: Meinung der Bevölkerung zu strukturellen Massnahmen (Alter: 15+) [Webseite], 2025. Obsan, BFS, Neuchâtel.

<https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/aktive-mobilitaet-meinung-der-bevoelkerung-zu-strukturellen-massnahmen-alter-15>.

Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (Hrsg.): Pan-European Master Plan on Walking. Entwickelt unter dem Pan-Europäischen Programm für Transport, Gesundheit und Umwelt (THE PEP, Transport, Health and Environment Pan-European Programme; gemeinsam geleitet von der WHO und UNECE) und dem Europäischen Umwelt und Gesundheitsprozess (EHP, European Environment and Health Process, geleitet von der WHO). Wien: 2024.

https://unece.org/sites/default/files/2024-12/BMK_THE_PEP_MP_Walking_UA.pdf.

Fuss- und Wanderweggesetz FWG. Bundesamt für Raumentwicklung (ARE) (2024): *Das Potenzial des Elektrovlos in Agglomerationen mit weniger als 100'000 Einwohnerinnen und Einwohnern*. Bern: ARE. Verfügbar unter:

https://www.are.admin.ch/dam/are/de/dokumente/agglomerationspolitik/dokumente/bericht/ebike-bericht.pdf.download.pdf/Potenzial_E-Bikes_Agglo_weniger_100000_Einwohn_Bericht_2024.pdf [Zugriff am: 18.08.2025].

Pro Velo Schweiz. (2025). *Zwischenbilanz zur Umsetzung des Veloweggesetzes in den Kantonen: Bericht zur Planungshalbzeit*. Pro Velo Schweiz. https://www.pro-velo.ch/fileadmin/user_upload/250707_VWG_Bericht_PV_de.pdf

Chapitre « Aktivité physique précoce »

Lasner-Tietze, C., Borch, S., & Schulz, F. (2011). *Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Rahmen des Elternbildungsprogramms Starke Eltern – Starke Kinder* (Projektbericht). Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e.

Ward, Z. J., Long, M. W., Resch, S. C., Giles, C. M., Craddock, A. L., & Gortmaker, S. L. (2017). Simulation of growth trajectories of childhood obesity into adulthood. *New England Journal of Medicine*, 377(22), 2145–2153. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1703860>

Bringolf-Isler B, Hänggi J, Kayser B., Suggs S., Probst-Hensch N. Schlussbericht zur SOPHYA-Studie. Basel; 2022.

Bundesrat. (2024). *Verordnung über die Förderung von Sport und Bewegung (Sportförderungsverordnung, SpoFöV)*. Änderung vom 19. Juni 2024. Amtliche Sammlung des Bundesrechts (AS 2024 304). Abgerufen von <https://www.fedlex.admin.ch/eli/oc/2024/304/deFedlex>

Moody, Z., Berchtold-Sedooka, A., Camponovo, S., Jaffé, P. D., & Darbellay, F. (Hrsg.). (2023). *School journey as a third place: Theories, methods and experiences around the world*. Anthem Press. ISBN 9781839986314.

Bundesrat. (2022). *Verordnung über die Änderung der Verordnung über die Organisation der Bundesverwaltung (OrgV)*. Änderung vom 18. März 2022. Amtliche Sammlung des Bundesrechts (AS 2022 790). Abgerufen von <https://www.fedlex.admin.ch/eli/oc/2022/790/de>

Grobet, C., Vinci, L., Carlander, M., Schliek, M., Kahlmeier, S., & Mattli, R. (2022, 7. März). *Erhebung wirksamer Sportfördermassnahmen für das Kindes- und Jugendalter in ausgewählten Ländern: Schlussbericht*. Bundesamt für Sport (BASPO); Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) & Fernfachhochschule Schweiz (FFHS). <https://backend.baspo.admin.ch/fileservice/sdweb-docs-prod-baspoch-files/files/2023/10/31/098c6723-bc98-4cab-a345-6a7da9f6d8f8.pdf>

Simoni, H., Ruiz Gallego, I., Butters, A., Kammerer, C., Gnägi, N., & Lannen, P. (2022). *Motorische Entwicklung bei den Kindern in der Schweiz – Eine Scoping Studie*. Marie Meierhofer Institut für das Kind. Zürich.