



ADRESSES INTERNET A L'USAGE DES PARTICULIERS

Centre universitaire de médecine générale et santé publique – Lausanne

Office fédérale du sport, Macolin

Collège de Médecine de Premier Recours

Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires

ADRESSES INTERNET A L'USAGDE DES PARTICULIERS

OFFRE D'ACTIVITÉS SUPERVISÉES

>> Allez Hop Romandie

De cours d'activité physique près de chez vous : Nordic Walking, Walking, Running, Aquagym, Fitgym. Moniteurs-trices reconnus par l'Office fédéral du sport.

www.allezhop-romandie.ch

>> Pro Senectute

Nombreux cours d'activité physique : Nordic Walking, gymnastique, danse, randonnée destinés aux aînés. Moniteurs-trices reconnus par l'Office fédéral du sport.

www.prosenectute.ch

>> Ecole Club Migros

Nombreuses disciplines données dans une cinquantaine de centres.

www.ecole-club.ch

>> Centres de Fitness

Moteur de recherche des centres de fitness certifiés Qualitop (label de qualité).

www.qualicert.ch

>> Liges contre le rhumatisme

Cours d'activité physique et conseils destinés aux personnes souffrant de troubles ostéo-articulaires.

www.ligues-rhumatisme.ch

>> Je bouge pour ma santé (VD)

Recensement des offres d'activités physiques dans le canton de Vaud.

www.jemebouge.ch/

>> Trouver un cours

Petites annonces proposant des cours d'activité physique en Suisse romande.

www.trouver-un-cours.ch

>> Services des sports des communes et cantons

www.assa-asss.ch/cms

>> Coordonnées des services des sports pour des informations concernant les infrastructures sportives, les clubs et offres locales.

- VD : www.vd.ch/themes/population/sport
- GE : www.geneve.ch/fr/sport
- NE : www.ne.ch/autorites/DJSC/SSPO/Pages/accueil.aspx
- JU : www.jura.ch/sport
- FR : www.fr.ch/sspo
- VS : www.vs.ch/sante

>> Clubs et associations en Suisse

Trouver un club, une association par canton

www.feelv6.ch/tools/sib_fr/info-sportvereine.asp

>> Guide sportif de la région lausannoise (VD)

Recherche d'offres d'activités selon la discipline ou la commune en région lausannoise. Recensement des clubs sportifs.

www.guidesportif.ch

OFFRES SPÉCIFIQUES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE OU DE RÉADAPTATION

>> Diafit

Programme structuré s'adressant aux adultes présentant un diabète de type 2.

<http://www.diafit.ch/>

>> Réadaptation cardiovasculaire

Programme structuré s'adressant aux adultes après une affection cardiaque. Listes des institutions ambulatoires et stationnaires disponible sur le site.

www.swissheart.ch

>> Angiofit

Programme de réadaptation vasculaire s'adressant aux patients avec artériopathie périphérique.

www.chuv.ch/angiologie

>> Bougersanté

Programme structuré de l'Hôpital du Jura proposant un suivi multidisciplinaire de la surcharge pondérale et une offre d'activités physiques adaptées.

www.bougersante.ch

ACTIVITÉS NON SUPERVISÉES

>> Parcours Vita

Parcours balisés et gratuits pour l'entraînement de l'endurance et de la force. Recherche des parcours à l'aide d'une carte de la Suisse jalonnée.

www.zurichvitaparcours.ch

>> Swiss Trails

Choix d'itinéraires à parcourir à vélo, VTT, rollers, à pied ou en canoë dans toute la Suisse.

www.eurotrek.ch

>> Helsana Trails

Parcours balisés et ornés de panneaux offrant des conseils d'entraînement et expliquant des techniques (course à pied, marche nordique). Recherche des parcours à l'aide d'une carte de la Suisse jalonnée.

www.helsana.ch/fr/prives/avantages/promotion-de-la-sante/helsana-trails/trails-dans-toute-la-suisse

>> SuisseMobile

Recueil d'itinéraires pour la randonnée, vélo, VTT, rollers et canoë.

www.schweizmobil.ch

>> Rando guide

Recueil d'itinéraires pour la randonnée. Recherche par régions de Suisse. Explications et cartes.

www.wanderungen.ch

>> Fédération Suisse de Gymnastique

Listes d'exercices pratiques illustrés (rechercher « Santé fitness »)

www.stv-fsg.ch

>> Lausanne Roule!

Prêt de vélo (gratuit). Stations disponibles à Lausanne, Renens, Echallens et Vevey.

www.lausanneroule.ch

>> Rent-a-Bike

Location de vélos dans les gares CFF. Suggestion d'itinéraires dans toute la Suisse.

www.rentabike.ch

OFFRES POUR LES ENFANTS ET ADOLESCENTS

>> Ciao

Site d'information pour les adolescents. Liste des clubs de sport en Suisse. Conseils et aide au choix d'une discipline sportive.

www.ciao.ch

>> LaFamily

Adresses de prestataires d'activité physique classés par discipline. Explications et conseils pour trouver une activité selon ses goûts.

www.lafamily.ch

>> Pro Juventute

Passeports-vacances : découverte de nombreuses activités, dont sportives, durant les vacances scolaires. Offre régionale.

www.projuventute.ch

>> a dispo

Dispositif vaudois d'aide aux enfants et adolescent-e-s en excès de poids.

www.a-dispo.ch

>> Fondation Sportsmile (GE / VD)

Fondation en faveur du sport pour les enfants et adolescents atteints de maladies chroniques. Différentes disciplines (gym, danse, volleyball, jeux de ballons, etc.)

www.sportsmile.ch

ÉVALUATION ET CONSEILS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

>> Revue Mobile

Revue de l'Office fédéral du sport avec des exercices pratiques et dossiers à thème.

www.mobilesport.ch

>> Kino-Québec

Programme québécois de promotion de l'activité physique. Brochures pratiques (pdf), interface d'évaluation de l'activité physique.

www.kino-quebec.qc.ca

>> Réseau santé et activité physique Suisse

Deux brochures de conseils d'entraînement pour sportifs débutants et avancés (rubrique «publications»).

www.hepa.ch

>> Test de la forme physique

Évaluation de la forme physique générale à l'aide d'exercices ciblés : souplesse, vigueur musculaire, endurance cardiovasculaire

www.passeportsante.net

>> Fondation Suisse de Cardiologie

Brochures et fiches d'information pour un cœur sain, guide de randonnées.

www.swissheart.ch

>> Ligue suisse contre le rhumatisme

Diverses brochures : exemples d'exercices, programme d'entraînement, gymnastique au bureau, etc.

www.rheumaliga.ch

>> Suvaliv

Informations et publications sur la campagne «Attention aux articulations» et sur la promotion de la santé en général. Exemples d'exercices de renforcement avec l'élastique «Thera-Band».

www.suva.ch

>> Promotion Santé Suisse

Conseils pour conserver un poids corporel sain.

www.promotionsante.ch

>> MangerBouger (France)

Informations sur la nutrition et idées pour bouger plus au quotidien. Guide téléchargeable « La santé vient en bougeant».

www.mangerbouger.fr

>> Conseils de mobilité

Informations et cours pour faciliter la mobilité douce et l'usage des transports publics.

www.mobilsein-mobilbleiben.ch

Listes non exhaustives. Toute proposition de complément est bienvenue : paprica@unisante.ch