



Partenaire principal:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Partenaires:



5. Mai 2009, [communiqué de presse](#):

## **Le Schtifti Freestyle Tour 2009 fait bouger pour la dernière fois les jeunes !**

**Des écoles au complet peuvent désormais s'assurer leur place dans le Freestyle Tour et s'inscrire pour une expérience inoubliable. La Schtifti lutte contre le surpoids, l'alimentation déséquilibrée et le manque d'activité physique. Nos sportifs et nos jeunes cuisiniers et diététicien(ne)s, avec un langage accessible aux jeunes, promeuvent un style de vie plus saine. Les élèves découvrent, avec notre équipe dynamique, des sports dits *freestyle* et le plaisir de faire la cuisine. Pour la cinquième année consécutive, notre tour se déplace en Suisse romande, où le projet s'est déjà bien implanté et pour la cinquième année le Freestyle Tour a été développé en collaboration avec *Suisse Balance. Alimentation et mouvement, un jeu d'enfant. Soutenu par l'Office fédéral de la santé publique et Promotion Santé Suisse. [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch).***

Notre programme amène les élèves et les enseignant(e)s à faire davantage de mouvement et à prendre conscience de l'importance d'avoir une alimentation saine et équilibrée. Encadrés par nos professionnels, les jeunes apprennent en s'amusant la breakdance, le footbag, le skateboard ou le frisbee. Ces sports s'assimilent plus qu'ils ne s'apprennent et peuvent être intégrés, aisément à leurs loisirs. Afin de mêler le geste à la parole, tous les participant(e)s préparent avec nos jeunes cuisiniers et diététicien(ne)s un délicieux Birchermuesli, petit-déjeuner équilibré et préparé en un tour de main.

A l'aide d'une grande pyramide alimentaire, un cours interactif de diététique, agrémenté de conseils ludiques concernant le recyclage, complète les activités physiques. A la fin de la journée avec le Schtifti Powergame, à l'aide d'un jeu de l'échelle en grandeur humaine, seront répétées et testées les nouvelles connaissances apprises. De plus, les participant(e)s reçoivent notre petit livre de cuisine, qui renferme des recettes alléchantes à essayer sans tarder, des conseils en matière d'activité physique ainsi que des astuces pour se nourrir de manière équilibrée.

Ce projet, développé en collaboration avec Suisse Balance, touche chaque année plus de 3'000 enfants et adolescents de toute la Suisse. Nos partenaires principaux sont l'Office Fédérale de la Santé Publique et Promotion Santé Suisse. Coop et l'organisation de santé SWICA nous accordent également leur confiance.

Le Schtifti Freestyle Tour fait de l'effet auprès des enfants et adolescents qui y participent chaque année. L'enquête, encadrée par Suisse Balance, a révélé que le Freestyle Tour représente pour les enfants, les adolescents et les enseignants un programme très attrayant et qu'après le Tour, les participant(e)s veulent améliorer leur comportement en matière d'alimentation et d'activité physique.

Avec ce programme visite le Freestyle Tour 2009 la Suisse italienne du 11 au 15 mai 2009 et la Suisse romande du 22 au 26 juin. Du 15 au 19 juin ainsi que du 17 août au 4 septembre le Tour fait étape dans les écoles de la Suisse alémanique. Le partenaire principale du Freestyle Tour est l'office fédéral de la santé, les autres partenaires sont Coop et SWICA Organisation pour la Santé

Vous trouverez de plus amples informations concernant la Schtifti et le projet Freestyle Tour sous: [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch). Des images de bonne résolution sont à votre disposition sous: Communication > Photos de presse.

Si vous avez des questions vous pouvez contacter :

Schtifti – Fondation pour projets sociaux pour la jeunesse: Organisatrice du Tour, [laura.vaccarino@schtifti.ch](mailto:laura.vaccarino@schtifti.ch), Téléphone 044 422 06 46, Mobile 079 512 96 55.

Contact Suisse Balance:

Sophie Frei, [frei@suissebalance.ch](mailto:frei@suissebalance.ch), Téléphone 031 389 92 91

Les dates du tour se trouvent dans la page suivante.

### **Brèves Informations: Schtifti Freestyle Tour 2009**

Pour la dernière fois le Schtifti Freestyle Tour visite du 11 au 15 mai 2009 la Suisse italienne, du 22 au 26 juin Suisse romande et du 15 au 19 juin ainsi que du 17 août au 4 septembre la Suisse alémanique. Le Tour donne des cours de Nutrition, de Breakdance, de Footbag, de Skateboard et de Frisbee. De plus, les élèves apprennent comment se bien protéger, les règles de la circulation routière et les techniques à mettre en place en cas de chute.

En dehors des dates du Tour, les écoles, les institutions et les entreprises ont la possibilité de réserver un Workshop. Le programme du Workshop peut être organisé de manière individuelle selon les besoins et les désirs et il peut être demandé online.

## **1ère Partie FREESTYLE TOUR 2009**

1<sup>ère</sup> Semaine: Suisse italienne

Lu, 11 mai 2009, TI, Scuola Media, Pregassona  
Ma, 12 mai 2009, TI, Scuola Elementare e Media, Riva San Vitale  
Me, 13 mai 2009, TI, Scuola Media, Acquarossa  
Je, 14 mai 2009, TI, Scuola Media, Castione  
Ve, 15 mai 2009, GR, Scuola Media, Poschiavo

2<sup>ème</sup> Semaine: Suisse alémanique

Lu, 15 juin 2009, ZH, Schulhaus Egg, Wetzikon  
Ma, 16 juin 2009, AG, Kreisschule, Niederrohrdorf/Oberrohrdorf  
Me, 17 juin 2009, ZH, Sekundarschule Bonstetten, Bonstetten  
Je, 18 juin 2009, ZH, Hofacker, Zürich  
Ve, 19 juin 2009, TG, Sekundarschule Dozwil-Kesswil-Uttwil, Dozwil

3<sup>ème</sup> semaine : Suisse romande

Lu, 22 juin 2009, NE, Collège du Val-de-Travers, Fleurier  
Ma, 23 juin 2009, FR, Ecole Sacré-Cœur, Estavayer-le-Lac  
Me, 24 juin 2009, JU, Ecole du Val Terbi, Vicques  
Je, 25 juin 2009, FR, Ecole de la Condémine, Bulle  
Ve, 26 juin 2009, FR, Ecole de la Léchère, Bulle

## **2ème Partie FREESTYLE TOUR 2009**

1<sup>ère</sup> Semaine: Suisse alémanique

Lu, 17 août 2009, ZH, Schule Watt, Effretikon  
Ma, 18 août 2009, ZH, Schule Watt, Effretikon  
Me, 19 août 2009, SG, Primarschule Feld, Flawil  
Je, 20 août 2009, AR, Zentralschulhaus, Speicher  
Ve, 21 août 2009, TG, Oberstufe Reben, Arbon

2<sup>ème</sup> Semaine: Suisse alémanique

Lu, 24 août 2009, ZH, ZH, Schulhaus Weidli, Uster  
Ma, 25 août 2009, ZH, Oberstufenschulhaus Grüze 6, Dübendorf  
Me, 26 août 2009, ZH, Sekundarschule Unteres Furttal, Otelfingen  
Je, 27 août 2009, AG, Kreisschule Surbtal, Lengnau  
Ve, 28 août 2009, AG, Bezirksschule Möhlin, Möhlin

2<sup>ème</sup> Semaine: Suisse alémanique

Lu, 31 août 2009, OW, Schule Giswil, Giswil  
Ma, 1 septembre 2009, ZG, Schule Rotkreuz, Rotkreuz  
Me, 2 septembre 2009, ZG, Oberstufe Ochsenmatt, Menzingen  
Je, 3 septembre 2009, TG, Sekundarschule Bischofszell, Bischofszell  
Ve, 4 septembre 2009, TG, Sekundarschule Bischofszell, Bischofszell