

# Idée

## La santé lors de manifestations de grande envergure



Accepté par la Session des jeunes par 56 voix contre 55

**Année:** 2007  
**Thème:** Santé  
**Destinataire:** Divers  
**Type d'entrée:** Idée

### Contenu:

Le travail de notre groupe « Pour une Session des Jeunes saine » doit servir de fil conducteur lors de toutes les manifestations de grande envergure. Nous avons examiné trois aspects de la notion de santé.

#### Le mouvement

- Créer de nouveaux sports (ateliers)
  - p.ex.: Lacrosse, Flag-Football, Slackline, Ultimate, Softball
- Les jeux d'équipe (Workshops)
  - p.ex.: le foot-ball le basket, (év. outre la soirée, disposer d'une salle de gym ouverte pour les jeux et le sport.)
- Exercices de relaxation / d'assouplissement (ateliers)
  - Distribution d'une fiche comprenant des exercices de relaxation, exercices qui pourront être exécutés dans les ateliers.
- Course postée ou ballade
  - Exercice de reconnaissance des lieux sous forme d'une ballade ou d'une course postée.

#### La santé psychique

- Le harcèlement /mobbing (ateliers)
  - jeux de rôles et analyse
- Communication saine (ateliers)
  - Théorie et exercices pratiques
- VIH (ateliers)
  - Récits de personnes concernées
- Débat sur l'anorexie.

#### L'alimentation

- Dips à légumes et mets associés
- Cours de cuisine (ateliers)
- Tableau informatif sur l'alimentation
- « Tea-time » durant la pause (après-midi)
- Bar à thés
- Fruits secs, légumes, noix et fruits toujours à la volonté
- Boissons à faible teneur en sucre / en sucédanés de sucre

#### Points forts

- Défilé de mode – nous nous sentons beaux!
  - Un défilé de mode sur une place publique pour et avec les participants
- Expériences et vécu
  - Un nouveau menu, de nouveaux visages

#### Généralités

#### Nous recommandons :

- que le programme (public) soit un événement non fumeur.
- d'utiliser les transports en commun et/ou des vélos
- de collaborer avec les organisations existantes pour les points cités ci-dessus.

En approuvant ce fil conducteur, vous donnera un signal claire en faveur d'un mode de vie sain.

#### Justification:

## **Informations intéressantes sur le thème et Document**

### **Etat et Succès:**

Suivi par le forum non terminé