

# L'Estonie en mouvement

## Promouvoir les bienfaits du sport et d'une activité physique régulière auprès de la population estonienne

Faire en sorte qu'une activité physique régulière devienne un aspect fondamental de la vie quotidienne de l'ensemble de la population estonienne.



<b>Lieu</b>	Tout le territoire national d'Estonie
<b>Organisation</b>	Le Comité National Olympique estonien et l'Association estonienne du Sport pour tous
<b>Dates</b>	2007 – en cours
<b>Tranche d'âge</b>	Principalement les personnes âgées de 20 à 50 ans
<b>Participants</b>	La campagne a suscité une prise de conscience de 70 % dans l'ensemble de la population d'Estonie (plus de 700 000 habitants). Actuellement, environ 250 000 Estoniens participent massivement aux manifestations sportives publiques organisées chaque année
<b>Partenaires</b>	Le ministère de la Culture d'Estonie, la Solidarité Olympique, des sponsors commerciaux, les organisateurs de manifestations, les médias locaux et des institutions culturelles, ainsi que de santé publique
<b>Faits marquants</b>	<p>Depuis le début du projet, le nombre de personnes qui exercent une activité physique régulière a augmenté de 7 %. Cette tendance a été largement soutenue, grâce à l'organisation d'environ 1 700 manifestations sportives ouvertes au grand public chaque année.</p> <p>Le soutien des médias a joué un grand rôle du fait des transmissions télévisées qui ont touché jusqu'à 100 000 téléspectateurs, ainsi que de la publication de plus d'un million d'articles dans la presse écrite ou sur Internet. La campagne lancée sur la page Facebook du projet a suscité l'intérêt de près de 11 800 internautes et l'affichage de certaines informations a parfois été vu par 125 000 personnes.</p>
<b>Pour inspiration</b>	<a href="http://www.liigume.ee">www.liigume.ee</a>



## Résumé

Le projet «Estonia is Moving» est une campagne nationale visant trois objectifs précis. Le premier est de faire augmenter le nombre d'Estoniens physiquement actifs. Le deuxième est d'informer la population concernant les possibilités offertes pour participer à des activités physiques et sportives. Le troisième est de sensibiliser la population aux bienfaits que procure un mode de vie actif.

Le projet intervient dans le cadre d'un très grand nombre d'initiatives très diverses visant à atteindre ces objectifs. Son action prend d'innombrables formes, dont l'organisation de manifestations sportives de masse, le lancement de programmes sportifs dans les écoles ou encore la mise sur pied de séminaires et de conférences sur des thèmes liés à la santé. Ces activités sont rendues possibles grâce à la participation de nombreux partenaires dans toutes les sphères de la société estonienne. Le projet «Estonia is Moving» est heureux du fait que son message, selon lequel il faut être physiquement actif, est facile et amusant à mettre en pratique. Cela permet de garantir le fait que la population estonienne a, en tout temps, la possibilité de participer à des activités physiques un peu partout dans le pays.

Les objectifs de la campagne sont choisis de manière stratégique sur la base des effets à long terme qu'ils auront sur l'ensemble de la population estonienne. Ces effets sont, entre autres, une amélioration de la santé publique de manière générale, une productivité accrue et une réduction du nombre de comportements dangereux.

« Le sport peut et doit faire partie intégrante de notre vie quotidienne et de notre mode de vie. Il peut devenir un élément central de notre vie de famille, de nos contacts avec nos amis et avec la communauté dans son ensemble. Bouger ensemble renforce ces liens. »

Comité National Olympique estonien

## Clés du succès

### Collaboration étroite avec les partenaires

D'emblée, le projet «Estonia is Moving» a reconnu le fait que pour atteindre son but, il était nécessaire de réunir un grand nombre de partenaires. La nature très variée des activités de sa campagne a permis d'établir des relations avec des partenaires très divers. Cela a englobé une collaboration avec des institutions de santé publique et des organisations sportives, afin de partager les informations et de coordonner les communications. Ce travail de coordination a été effectué avec des médias nationaux, de manière à garantir une visibilité dans l'ensemble du pays, par le biais de la télévision, de la radio et des chaînes en ligne. Une collaboration avec les clubs sportifs, les organisateurs de manifestations et les directeurs d'installations sportives est aussi régulièrement nécessaire. Par ailleurs, certains partenaires ne sont pas directement liés aux milieux sportifs, tels que des institutions culturelles et scientifiques, ou encore divers services sociaux.

### Importance accordée à la communication et aux messages

Le public cible du projet est l'ensemble de la population estonienne. Par conséquent, une stratégie de communication clairement définie a été établie. Les messages communiqués sont destinés à informer, inspirer et motiver. Les responsables du projet rappellent constamment à la population comment et où il est possible d'exercer des activités physiques dans le pays. Chaque message est transmis sur un ton positif et traduit la nature gaie et épanouissante du sport et de l'activité physique. Un accent est également mis de manière très nette sur l'utilisation de la communication virale pour atteindre le public cible. Cette stratégie est mise en œuvre grâce à des démarches amusantes et créatives avec certains partenaires ou en faisant appel à des personnalités estoniennes bien connues pour soutenir la campagne, telles que le Président, Toomas Hendrik Ilves, et le Premier ministre, Taavi Rõivas.

## Objectifs du programme

### Promouvoir le sport et l'activité physique

Le principal objectif du projet «Estonia is Moving» est à la fois vaste et ambitieux. Il s'agit, en définitive, de promouvoir une culture et un mode de vie liés au sport et à l'activité physique auprès de l'ensemble de la population d'Estonie. Des initiatives ont donc été lancées sur le terrain comme ailleurs et un calendrier, très chargé, de manifestations sportives a été dressé et diffusé. De plus, de très nombreuses informations sur les bienfaits de l'activité physique ont été produites et diffusées gratuitement. Le grand public dispose maintenant de très nombreuses informations, inexistantes par le passé, qui sont désormais fiables et aisément accessibles, concernant l'activité physique, un entraînement efficace, le sport, la santé, une alimentation saine, etc.

### Soutenir les sociétés actives

Tous les aspects du projet «Estonia is Moving» se concentrent sur la volonté de convaincre le plus grand nombre possible de personnes de faire de l'activité physique. Cette volonté a été placée au cœur de l'organisation de manifestations sportives, puisque plus de 1 700 manifestations sont maintenant organisées chaque année. Des conférences et des séminaires sur les bienfaits du sport et de l'activité physique ont également été mis sur pied dans l'ensemble du pays. Des projets lancés en collaboration avec des écoles ont permis à des milliers d'écoliers d'être plus actifs, veillant ainsi à ce que les effets bénéfiques du projet soient transmis à la jeune génération.

### Offrir l'égalité d'accès au sport

«Estonia is Moving» s'adresse également à un certain nombre de groupes sociaux défavorisés. Le projet compte deux partenaires clés que sont les organismes olympiques nationaux actifs dans les domaines des Jeux Paralympiques et des Jeux Olympiques spéciaux. Des organisations sociales locales s'occupant d'orphelins ou de personnes atteintes de maladies particulières sont, par exemple, également engagées dans les activités du projet. Une telle approche permet de garantir qu'aucun groupe social n'est négligé et que chacun jouit d'une égalité d'accès aux avantages offerts par ce projet.

## Stratégie de communication

Un plan de communication national soutient activement le projet. Ce plan permet de faciliter les contacts avec les groupes cibles par des biais divers. Il a, par exemple, été possible de transmettre un grand nombre d'informations grâce aux médias en ligne et une étroite collaboration avec certains médias nationaux a été entreprise. De même, des stratégies liées aux réseaux sociaux, ainsi qu'une campagne publicitaire dans les rues ont été mises sur pied. Le plan de communication veille également à exploiter les moyens de communication utilisés habituellement par les partenaires du projet.

## Évaluation du programme

Une enquête annuelle sur l'activité physique est menée à bien par des experts extérieurs, afin d'évaluer les tendances et les changements constatés sur le plan de l'activité physique de la population. Ces travaux de recherche se font sur la base de questionnaires directs, d'évaluations et d'entretiens individuels. Des données statistiques sont également recueillies auprès des organisateurs de manifestations, des médias et d'autres partenaires concernés, pour être ensuite analysées par les responsables du projet.



## Rejoignez la société sportive!

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, un adulte sur quatre dans le monde n'est pas assez actif et plus de 80 % des adolescents ne pratiquent pas suffisamment d'activités physiques. Alors, inversons cette tendance et commençons à bouger!



### Promouvoir le sport et l'activité physique

Dans le monde entier, les changements survenus au cours de ces dernières décennies en matière de loisirs, de vie professionnelle, de régime alimentaire et quantité d'autres domaines ont pour conséquence un mode de vie toujours plus sédentaire de la population. Les programmes de sport pour tous ont donc pour objectif de promouvoir le sport et l'activité physique, afin d'atténuer les effets négatifs liés à cette évolution.



### Améliorer le bien-être et la santé publique

Le sport et l'activité physique jouent un rôle important en rendant les sociétés plus saines, plus heureuses et plus sûres. Les projets de sport pour tous couronnés de succès permettent ainsi de stimuler la diffusion de ces avantages collectifs au sein de communautés entières.



### Soutenir les sociétés actives

Une société active fait intervenir de nombreux partenaires, tels les parents, les entraîneurs, les écoles, les clubs locaux, les organisations sportives, ainsi que les organisateurs de manifestations et d'activités communautaires, pour n'en citer que quelques-uns. Ces acteurs exercent tous une énorme influence sur le plan de la promotion de modes de vie plus sains dans leur communauté. Les programmes qui soutiennent et renforcent leurs efforts sont essentiels pour encourager et promouvoir l'instauration de sociétés actives dans le monde.



### Offrir l'égalité d'accès au sport

Tous les membres d'une communauté doivent pouvoir jouir d'une égalité d'accès à un mode de vie actif et sain. Des programmes communautaires efficaces mettent donc fortement l'accent sur le fait que tout participant a le droit de profiter de l'occasion qui lui est offerte, indépendamment de sa condition physique, de sa race, de son sexe, de son niveau social, de sa région géographique ou autre.



### Favoriser l'héritage olympique

Les Jeux Olympiques sont une source d'inspiration et l'expression vivante des valeurs olympiques d'excellence, d'amitié et de respect. Ce pouvoir unique peut dynamiser des communautés et les inciter à mettre sur pied des projets qui encourageront leurs habitants à devenir plus actifs et à le rester.

## Devenez un acteur clé de votre communauté

Une plateforme utile a été conçue à l'intention des organisations qui, dans l'ensemble du Mouvement olympique, gèrent des projets de sport pour tous, cela afin de leur apporter les connaissances, la compréhension et les outils nécessaires à l'amélioration de programmes déjà existants dans le monde, ainsi que pour en créer de nouveaux.

**Puisez l'inspiration** dans plus de 45 projets déjà mis sur pied dans le monde

**Apprenez-en davantage** sur les meilleures pratiques grâce à notre guide

**Créez votre projet** sur la base de travaux théoriques éprouvés et de l'expérience d'organisations

**Partagez vos expériences** et ouvrez la voie à de nouveaux projets

**Connectez-vous à un vaste réseau** alimenté par les idées et initiatives de nombreux partenaires

### Pour de plus amples informations

↓ Projets Sport et société active

↓ Guide pratique

🔗 [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

✉ [activesociety@olympic.org](mailto:activesociety@olympic.org)