

## PluSport@home – nous communiquons par l’activité physique et le sport

**A l’heure où les installations sportives sont fermées et où nous sommes obligés de garder nos distances, nous voulons continuer à faire bouger notre communauté et rester connectés les uns aux autres. Pour ce faire, nous utilisons nos compétences et nos plateformes numériques pour rester en mouvement ensemble grâce à des idées créatives.**

### **Objectif:**

Faire bouger nos athlètes PluSport et les amener à nous envoyer des photos de leur activité PluSport@home pour notre communauté.

### **Comment faisons-nous?**

Chaque jour, nous mettons en ligne sur notre chaîne YouTube [plusportschweiz](https://www.youtube.com/channel/UC1m1m1m1m1m1m1m1m1m1m1m) des séances d’activités avec instructions ou de brefs exercices de mouvement. Nous dépendons du soutien de nos professionnels du sport afin de proposer une collection de vidéos attrayante et équilibrée. TON idée peut servir à NOUS tous, c’est pourquoi nous comptons sur ton soutien créatif.

### **Informations importantes pour les vidéos:**

#### Durée:

- Les séquences d’activités avec instructions, par ex. séance de yoga, doivent durer au maximum 30 minutes.
- Les courtes séquences de mouvement individuelles, par ex. un rythme frappé dans les mains ou un exercice de renforcement, doivent durer au maximum 90 secondes.
- Tu trouveras déjà un exemple de séquence en ligne.

#### Présentation générale:

- T-shirt ou training PluSport
- Arrière-plan le plus neutre possible, qui ne détourne pas l’attention de l’essentiel, c’est-à-dire toi et ta séquence de mouvements.
- Pour les exercices en binôme, penser à respecter la distance de 2 m requise.
- Instructions orales en allemand, français ou italien. Ne parler que le strict nécessaire et privilégier des démonstrations claires.
- Les vidéos commencent toutes par:
  1. Salutation brève et individuelle
  2. Mentionner rapidement le nom de l’exercice et son but
- En cas d’utilisation de musique, prendre des musiques libres de droit! → <https://www.musicfox.com/>

#### Forme:

- Nommer le fichier vidéo en précisant le nom de l’exercice ainsi que ton prénom et nom. Exemple: «*Nœud-une-main\_RetoPlanzer*»
- **Filmer absolument en format paysage!**

#### Envoi:

- Envoyer le fichier vidéo via [wetransfer.com](https://www.wetransfer.com/) à [loosli@plusport.ch](mailto:loosli@plusport.ch) ou [planzer@plusport.ch](mailto:planzer@plusport.ch) ou via Whatsapp à 079 825 60 07 Daniela / 079 403 16 37 Reto.

#### Coordination et concours:

- Les vidéos reçues seront visionnées et coordonnées par l’équipe de direction du projet puis mises en ligne par l’organe responsable. Le partage des vidéos sur vos plateformes est fortement recommandé. Nous utilisons pour ce faire les hashtags **#PluSport@home** et **#plusport**
- Nous tirerons 3 super prix parmi toutes les vidéos reçues. Les vainqueurs seront avisés par nos soins en temps voulu et leur nom sera publié sur le site et les réseaux sociaux.

**Nous nous réjouissons de recevoir des créations passionnantes dont pourront profiter nos athlètes PluSport et te remercions d’ores et déjà chaleureusement pour ton engagement!**