



Communiqué de presse

Embargo 04.03.2019, 11h
04.03.2019

Get ready! L'Armée suisse innove en lançant son appli de sport

La nouvelle application ready #teamarmee, développée par l'armée et l'Office fédéral du sport (OFSP), aide les conscrits à se préparer au recrutement et à arriver en pleine forme physique et mentale à l'école de recrues. L'objectif est d'être à la hauteur des futures exigences tout en évitant les blessures pendant le service.

La nouvelle appli de sport ready #teamarmee était lancée le 4 mars 2019. Elle vise les adolescents qui veulent se préparer mentalement et physiquement au recrutement et à l'école de recrues. Au-delà des fonctions habituelles d'une appli de sport, elle contient des conseils de motivation, d'alimentation, de santé et d'hygiène de vie. Mais surtout, il suffit d'indiquer la fonction militaire souhaitée – de sapeur de chars à soldat d'exploitation sans oublier grenadier et éclaireur-parachutiste – pour qu'elle conçoive un programme de sport sur mesure. Il est ainsi possible d'atteindre le niveau de préparation physique nécessaire pour avoir une chance de rejoindre l'arme de son choix, évidemment sans garantie. L'appli aide de plus à être au mieux de sa forme. Or, une recrue bien entraînée est plus motivée et moins fragile. Le risque de blessure décroît avec le niveau de préparation physique tout comme le taux d'abandon, autre effet positif.

Conçue par l'Armée suisse en partenariat avec l'OFSP, ready #teamarmee a bénéficié de l'expertise de la Haute école fédérale de sport de Macolin pour le contenu sportif et de l'Académie militaire à l'EPFZ pour tout l'aspect pédagogique et psychologique de la motivation et de la force mentale dans le contexte militaire.

L'application peut être téléchargée gratuitement dans l'app store et utilisée aussi comme une simple application sportive par des personnes civiles de tous âges.

Pour info: Daniel Reist
porte-parole de l'armée
058 464 48 08

Titres de liens: ready #teamarmee
Liens: armee.ch/ready

Nom du fichier:
Fichier: