



grassroots
young entrepreneurs in eco-health tourism

Minimiser l'impact sur la population et l'économie locales Sports et aventures

Outils numériques inclus !



www.ecohealthforyouth.com



This resource is licensed
under CC BY 4.0

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. L'auteur est seul responsable de cette publication (communication) et la Commission décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient. Conformément au nouveau cadre GDPR, veuillez noter que le Partenariat ne traitera vos données personnelles que dans le seul intérêt et dans le seul but du projet et sans préjudice de vos droits dans ce cadre 2021-2-BE04-KA220-YOU-000050778



Co-funded by
the European Union



grassroots
young entrepreneurs in eco-health tourism



Contenu

Idées en lien avec les activités de sports et d'aventures

- 1 Manifestations sportives respectueuses de l'environnement
- 2 Stages sportifs pour les jeunes
- 3 Organiser des cours de fitness en plein air à faible impact et respectueux de l'environnement
- 4 Clubs de course ou de randonnée durables
- 5 Défis sportifs en ligne axés sur la nature
- 6 Cours sur la nature et le corps (par exemple, Tai Chi dans le parc)

www.ecohealthforyouth.com



Idées en lien avec les activités de Sports & d'Aventures



Idée 1

Manifestations sportives respectueuses de l'environnement

Organisez des journées ou des événements sportifs communautaires respectueux de l'environnement, tels que des courses de nettoyage des plages, des randonnées cyclistes à but caritatif ou des randonnées dans la nature avec une touche d'originalité : les participants apportent leurs bouteilles d'eau et aident à nettoyer l'environnement tout en faisant de l'exercice. Les participants apportent leurs bouteilles d'eau et aident à nettoyer l'environnement tout en faisant de l'exercice. Cela permet non seulement de promouvoir un mode de vie sain, mais aussi d'encourager la conscience environnementale et l'engagement communautaire.

Idée 2

Stages sportifs pour les jeunes

Organisez des stages ou des championnats sportifs pour les jeunes de votre communauté, en mettant l'accent sur des sports comme le football, le basket-ball ou le skate-board. Ces stages peuvent être gratuits ou peu coûteux, ce qui permet à chacun d'acquérir de nouvelles compétences. Cela renforce votre réputation, vous permet d'entrer en contact avec votre public, de montrer que vous soutenez l'inclusion sociale, de faire sortir les enfants de leur écran et de créer un potentiel de bénéfices pour les entraîneurs ou les entreprises locales.

Idée 3

Organiser des cours de fitness en plein air à faible impact et respectueux de l'environnement

Encouragez l'activité physique dans votre communauté d'une manière écologique qui favorise la santé et le bien-être tout en préservant l'environnement naturel local. Par exemple, invitez votre communauté à des cours de fitness en plein air qui conviennent à l'ensemble de la communauté, comme l'éco-yoga ou la randonnée à faible impact. Utilisez des outils tels que Meetup et Eventbrite. Faites la promotion de votre événement sur Instagram. Concevez des supports pour l'événement, créez des ressources de remise en forme ou des guides d'entraînement écologiques, et montez des vidéos avec Canva pour les télécharger sur YouTube.

Idée 4

Clubs de course ou de randonnée durables

Créez des clubs locaux de course à pied ou de randonnée en utilisant Strava pour suivre vos progrès. Faites participer les membres à un groupe Facebook, gérez les événements avec Trello et concevez des badges de défi écologiques avec Canva.

Sports et aventures

Les outils facilitent les choses !



Idée 5

Défis sportifs en ligne axés sur la nature

Lancez des défis de remise en forme sur Instagram pour encourager des activités comme la randonnée, la marche ou le vélo. Suivez les progrès dans Trello et utilisez Canva pour les messages quotidiens. Recueillez des commentaires à l'aide de SurveyMonkey afin d'améliorer les défis à venir.

Idée 6

Cours sur la nature et le corps (par exemple, Tai Chi dans le parc)

Organisez des cours sur le corps et l'esprit dans la nature, par exemple sur la méditation, la recherche de nourriture ou les bains de forêt. Utilisez Eventbrite et Meetup pour organiser les inscriptions et la communication. Coordonnez-vous avec les participants sur WhatsApp et créez des supports de cours (comme des guides d'étirement) dans Canva pour les distribuer après le cours.

Strava	Strava est une application de fitness populaire qui permet aux utilisateurs d'enregistrer et de suivre des activités physiques telles que la course à pied, le cyclisme et la randonnée. C'est un excellent outil pour la promotion, l'organisation et le suivi d'événements sportifs respectueux de l'environnement, tels que les courses de nettoyage des plages, les randonnées cyclistes à but caritatif ou les randonnées dans la nature. Les entrepreneurs de GRASSROOTS peuvent s'appuyer sur Strava pour promouvoir des événements à l'échelle de la communauté et accroître la visibilité et la sensibilisation aux initiatives communautaires en matière d'écosanté. Grâce à Strava, les entrepreneurs et les organisateurs d'événements peuvent améliorer le bien-être de la communauté, soutenir les entreprises locales et renforcer l'économie locale tout en promouvant des activités respectueuses de l'environnement et de la santé_ www.strava.com
Canva	Canva est idéal pour créer du matériel promotionnel pour des ateliers communautaires, des événements, des visites ou des expositions. Vous pouvez éditer des vidéos, créer des brochures, des dépliants ou des graphiques pour les médias sociaux afin de promouvoir votre entreprise d'écosanté et de mettre en avant ses avantages, ses caractéristiques et son impact positif. https://www.canva.com/



www.ecohealthforyouth.com



Bravo !

Bon travail d'exploration de ces idées ! Il est maintenant temps de se plonger dans l'étude des outils et de commencer à les mettre en œuvre. Passez à l'étape suivante et transformez votre vision en réalité en mettant ces outils à votre service.

» Voir nos outils pour la population et l'économie locales [ici](#)

N'oubliez pas de vous connecter avec nous sur...



This resource is licensed under CC BY 4.0

