



Proposition d'activité liant  
le bouger et le respirer

# La Balade aux cailloux-santé

## Contexte

L'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) est l'institut de promotion de la Santé de la Province de Hainaut. Ses activités s'inscrivent dans le champ de la santé publique. Par la promotion de la santé, l'institution a pour mission de contribuer à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé en Hainaut et de favoriser le mieux vivre au quotidien pour tous.

Dans ce cadre, les thématiques abordées sont la promotion d'une alimentation saine et équilibrée, la promotion d'un environnement sans fumée (tabac) et la promotion de l'activité physique.

Afin d'aborder de manière positive ces thématiques, l'OSH développe des outils et des animations. Cette "chasse aux cailloux" est l'une d'entre elles. Elle a été proposée dans le cadre d'une animation en lien avec le 31 mai, journée mondiale sans tabac. Elle peut se décliner et être un prétexte pour toute occasion !

## Cailloux voyageurs



Venu d'Allemagne, le concept des cailloux voyageurs a vu le jour durant la crise sanitaire de 2020-2021. Au détour d'une promenade, vous en avez peut-être déjà aperçus. Ils sont peints, colorés, customisés pour attirer les regards. Le principe est de trouver ces cailloux et de les emmener pour les faire voyager, en donnant des indices d'où ils sont déposés. Même si le suivi des différents cailloux sur leur page Facebook/Instagram respectives permet de suivre leurs périples, le but premier est de sortir et marcher en s'amusant !

## Public

Cette activité est destinée à tous : enfants, familles, personnes seules, seniors, classes, écoles, personnes en situation d'handicap, associations ...

Les participants prennent part à cette aventure à un ou plusieurs niveaux : créer des jolis cailloux, les déposer et les enregistrer sur une page facebook/instagram, se balader pour en trouver, les déplacer pour les faire voyager, communiquer à la communauté où ils sont déposés ...



## Objectifs

L'objectif principal de l'activité est de sortir, s'aérer, bouger en marchant à son rythme, en cherchant les cailloux et en les déplaçant à d'autres endroits.

Des variantes sont possibles :

- un office du tourisme peut déposer des cailloux dans des lieux culturels ou historiques à découvrir ;
- des mots inspirant ou questionnant peuvent être inscrits sur les cailloux, en demandant aux personnes de réagir à ces mots sur les réseaux sociaux ;
- une classe peut développer un projet complet : dessin, écriture, découverte des médias et réseaux sociaux, activité physique en extérieur, notion de géographie (tracer le parcours et suivre les voyages des cailloux), etc.



## Trucs et astuces

Colorez des cailloux en y indiquant une manière de les référencer : un #, le nom d'une page Facebook si vous voulez suivre leur périple.

Les cailloux voyageront par tous les temps, pensez à les vernir ou utilisez des encres qui résistent aux intempéries.





N'hésitez pas à faire appel à l'Observatoire de la Santé de la Province de Hainaut pour vous accompagner dans la démarche en vous offrant un appui dans la réflexion et la méthodologie autour de cette activité, dans le cadre d'un projet santé.



 Rue de Saint-Antoine, 1  
7021 Havré - Belgique

 +32 (0)65 87 96 00

 observatoire.sante@hainaut.be

 [observatoiresante.hainaut.be](http://observatoiresante.hainaut.be)

 Observatoire de la Santé du Hainaut

 [observatoire\\_sante\\_hainaut](https://www.instagram.com/observatoire_sante_hainaut)