

# Marcher pour le plaisir, à tout âge, pour tous



Observatoire  
de la  
**Santé**



**Mieux vivre pour tous**

Fiche réalisée par l'Observatoire de la Santé du Hainaut, l'objectif est de promouvoir le bouger à destination des professionnels de terrain voulant organiser une marche avec tout public concerné.

## Contexte

L'Observatoire de la Santé du Hainaut 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.

C'est dans ce cadre que cette fiche est élaborée en vue d'accompagner les structures qui souhaitent promouvoir les bienfaits de l'activité physique extérieure par l'organisation d'une marche.

La marche est une des formes les plus naturelles de toutes les activités physiques ; elle se pratique à tout âge, sans matériel coûteux et s'adapte à tous les environnements. Elle présente de nombreux avantages : économique, écologique, convivial, facile... Elle peut à la fois être un temps pour soi et un temps de contact avec d'autres. Elle permet la découverte d'une région et a, bien entendu, des bienfaits sur la santé comme toute activité physique.

## Public

La marche s'adresse à tout type de public. Cependant le parcours, la distance, la durée, le dénivelé... sont à adapter en fonction du public bénéficiaire.

## Objectifs

Organiser une marche peut vous permettre d'atteindre différents objectifs :

- ✓ inciter votre public à pratiquer une activité physique régulière,
- ✓ proposer une activité simple et conviviale,
- ✓ visibiliser une cause / une thématique qui vous intéresse.

La marche est accessible à tous, partout, par tous les temps et peut s'adapter à différents contextes.

Pour la santé, il est recommandé de pratiquer une activité physique modérée à soutenue 30 minutes par jour. Cela correspond à une marche d'un bon pas, c'est un rythme où l'on peut encore discuter tout en ressentant un léger essoufflement.

Pratiquer l'activité physique aide à :

- ✓ développer la souplesse et l'équilibre,
  - ✓ entretenir la structure osseuse,
  - ✓ renforcer la santé cardiovasculaire,
  - ✓ améliorer la force musculaire,
  - ✓ équilibrer les émotions,
  - ✓ améliorer la qualité du sommeil/ évacuer le stress et améliorer le sommeil,
  - ✓ renforcer l'estime de soi,
  - ✓ favoriser la mémoire,
  - ✓ développer le souffle,
  - ✓ être à l'écoute de son corps,
  - ✓ faire le plein d'énergie,
- ... et bien plus encore, sans parler du plaisir de pratiquer !

## S'inspirer

Il existe de nombreuses formes de marche, qui permettent de mettre en avant des objectifs spécifiques supplémentaires en fonction du public, du contexte, des thèmes... de nombreuses possibilités s'offrent à vous pour personnaliser votre événement et y ajouter vos spécificités !

La marche peut être un prétexte pour se (re)mettre en mouvement et découvrir son environnement.



La marche permet de se (re)mettre en mouvement tout en douceur mais aussi, par exemples :

- partir à la recherche de "caches" géolocalisées avec des GPS (voir géocaching)\* ;
- découvrir l'environnement sous un angle de vue différent grâce à des balades miroirs ;
- faciliter un diagnostic et recueillir des besoins de terrain par une marche exploratoire (diagnostic en marchant) ;
- laisser son imagination vagabonder lors d'une marche contée ;
- valoriser le patrimoine culturel, historique dans une approche plus touristique ;
- déguster des aliments de saison et échanger avec les producteurs locaux lors d'une balade gourmande ;
- développer ou sensibiliser à une thématique particulière ;
- encourager les échanges intergénérationnels avec une chasse aux cailloux ;
- ...

\* En lien avec : <https://www.geocaching.com/play>

Avez-vous pensé à :

- Proposer un itinéraire ?
- Adapter le temps, la durée et la difficulté en fonction de votre public ?
- Veiller à l'accessibilité des personnes à mobilité réduite ?
- Réfléchir le parcours sur carte ?
- Repérer le parcours sur le terrain ?
- Etablir un timing précis ?
- Assurer la sécurité des participants et des encadrants ?
- Informer du matériel minimum nécessaire ?
  - ✓ De bonnes chaussures ?
  - ✓ Des vêtements adaptés à la saison ? (Veste, casquette, crème solaire, parapluie...)
  - ✓ Une gourde / bouteille d'eau
  - ✓ De quoi être visible (gilet de couleurs, bandes réfléchissantes...)

Dans l'optique d'organiser une marche pour promouvoir la santé, veillez aussi à la cohérence de votre événement. Explorez aussi les autres thèmes comme le "Manger" et le "Respirer". Pourquoi ne pas proposer le temps de la marche en "espace non-fumeur" ou présenter des collations saines ou des arrêts gourmands mais sains, locaux et durables... Les possibilités sont nombreuses. Et surtout, n'oubliez pas de promouvoir l'hydratation avant, pendant et après toute activité physique, vous pouvez proposer sur place de l'eau ou rappeler aux participants de prendre leur gourde par exemple.

#### **Pour aller plus loin :**

Organiser une marche est aussi l'occasion de mobiliser différents partenaires sur le territoire et de mettre en place une réflexion plus générale en faveur du bien être et de la santé des citoyens. N'hésitez pas à faire appel à une structure d'accompagnement de projet pour vous aider dans la construction de votre événement, tels que :

- l'Observatoire de la Santé de la Province du Hainaut,
- la Province de Hainaut est un service public de proximité composé de divers services pouvant également accompagner vos projets en fonction de vos besoins. Découvrez les sur : <https://portail.hainaut.be/>



Observatoire  
de la  
**Santé**



Rue de Saint-Antoine, 1  
7021 Havré - Belgique



+32 (0)65 87 96 00



observatoire.sante@hainaut.be



observatoiresante.hainaut.be



Observatoire de la Santé du Hainaut



observatoire\_sante\_hainaut