

1

EDITORIAL

Les parcours santé : se mettre en mouvement en toute liberté !

C'est avec plaisir que l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) vous présente son nouveau bulletin "Bouger" dédié, pour ce septième numéro, aux parcours santé. En effet, ces derniers se sont multipliés, sous différentes formes, dans notre province, représentant autant d'opportunités de se mettre en action à toute heure, seul ou à plusieurs, en extérieur.

Les parcours santé aménagés, proches des lieux de vie, se veulent accessibles au plus grand nombre. Ils sont conçus pour se rassembler et bouger en plein air de manière ludique et originale, quel que soit le cadre dans lequel ils sont mis en place. Ils offrent par la diversité

des exercices qui les jalonnent une activité variée mobilisant l'ensemble des groupes musculaires.

L'OSH veut encourager leur installation et utilisation. Pour ce faire, il est allé à la rencontre de personnes à l'origine d'implantations en Hainaut.

Il présente aussi tout particulièrement une toute récente réalisation provinciale sur le Domaine du Bois d'Havré.

Sport, santé et nature sont au programme de ce bulletin !

Bonne lecture !

Sommaire

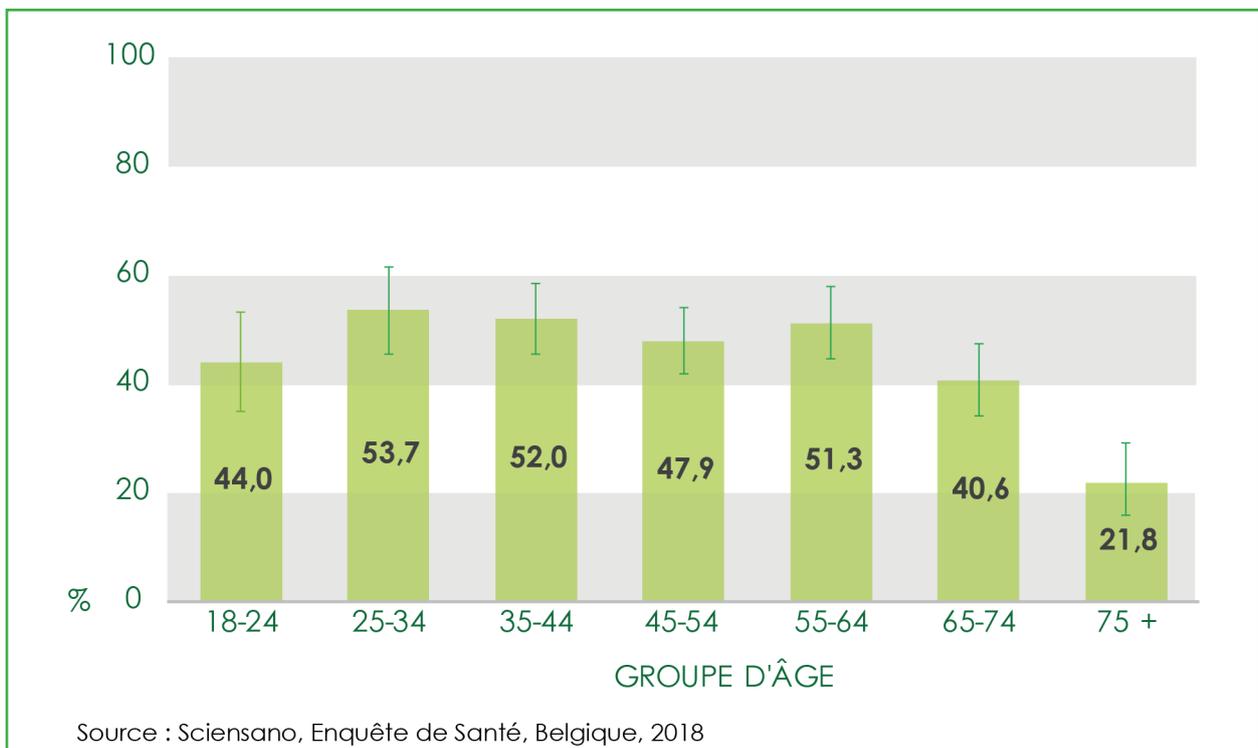
2. Etats des lieux et recommandations _ _ _ _ 2
3. Parcours santé : qu'est-ce que c'est ? _ _ _ 4
4. Expériences dans le Hainaut _ _ _ _ _ 5
5. Equipement - Le Domaine provincial du Bois d'Havré _ _ _ _ _ 7
6. Pour se lancer ? _ _ _ _ _ 10
7. En savoir plus _ _ _ _ _ 11



ET RECOMMANDATIONS

L'enquête de santé Sciensano de 2018 évalue la proportion d'adultes ayant une activité physique suffisante pour des bénéfices de santé, en se basant sur la recommandation de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), à savoir 150 minutes/semaine à intensité modérée. Cet indicateur se réfère aux activités de loisirs et à l'utilisation du vélo pour se déplacer par exemple, et aux activités liées au travail.

Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée (non liées au travail) ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail, par groupe d'âge, en Wallonie, Enquête santé, Belgique, 2018



En Wallonie, c'est la catégorie d'âge 25-34 ans qui est la plus active physiquement pour des bénéfices de santé, mais seulement pour la moitié (53,7 %). Les autres catégories d'âge sont encore en deçà.

Les bénéfices généraux de l'activité physique

Les bienfaits de l'activité physique ne sont pourtant plus à démontrer. On sait maintenant que trente minutes par jour d'activité physique modérée (150 minutes par semaine) sont associées à une diminution de 30 % de la mortalité, grâce notamment à un impact bénéfique sur les maladies cardiovasculaires, certains cancers, le diabète de type 2, l'hypertension artérielle...

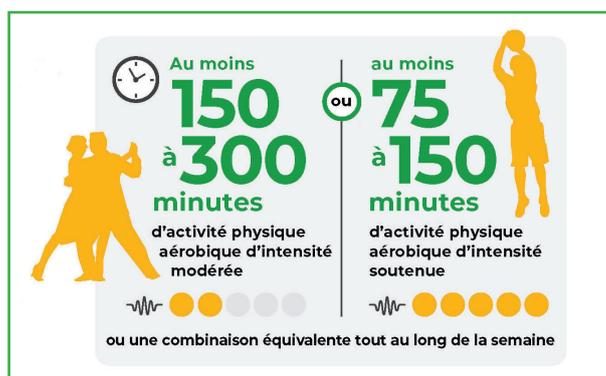
L'activité physique améliore la tonicité corporelle, le transit intestinal, la posture, la circulation sanguine. Elle stimule l'immunité, et améliore également l'esthétique corporelle et ainsi l'image de soi. Les bénéfices sociaux sont aussi reconnus.

Les recommandations¹

Tous les adultes devraient pratiquer une activité physique régulière.

Les adultes devraient pratiquer

- au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée ;
- au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue ;
- une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée et soutenue par semaine pour en retirer des bénéfices substantiels sur le plan de la santé.



Source : OMS

Pour des bénéfices supplémentaires

Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

Au moins

2 des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.

fois par semaine

L'illustration montre une silhouette d'une personne en train de faire un push-up sur un banc. En bas à gauche, il y a un pictogramme de calendrier et une légende avec des cercles colorés.

Source : OMS

Les adultes devraient également pratiquer des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires deux fois par semaine ou plus, au vu des bénéfices supplémentaires que ces activités apportent sur le plan de la santé.

De fait, l'OMS prône l'intégration de l'activité physique dans les politiques de santé publique par la création d'environnements favorables et incitants.

Les parcours santé d'accès libre et pour tous constituent donc un élément de réponse très concret en matière de prévention et de qualité de vie.

1. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Genève : Organisation mondiale de la Santé ; 2020

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un parcours santé (ou parcours de santé ou sportif ou parcours vita) est une promenade sportive rythmée par un ensemble d'activités, généralement dans un cadre naturel ou un parc urbain. Les parcours santé proposent des exercices en plein air où l'on peut courir, sauter, se muscler, respirer de l'air frais. Les exercices sont systématiquement diversifiés.

Pour utiliser un parcours santé, il suffit de se déplacer à un rythme plus ou moins rapide (marche ou course) et de s'arrêter aux endroits indiqués pour y effectuer les exercices proposés.

Au début de chaque parcours, tout est généralement expliqué sur un grand panneau. Aux différentes stations, les mouvements recommandés sont également décrits. Slaloms, tractions, poutres, barres parallèles ou fixes, rameurs, poutres d'équilibre, échelles suspendues, passages de haies, abdominaux... Il y en a pour tous les goûts.

Mieux vaut respecter l'ordre des étapes. Chaque parcours comporte la plupart du temps des phases d'échauffement, de progression dans l'effort et de récupération.

Les avantages

Pas besoin de s'inscrire, de réserver ou d'avoir un horaire fixe. Les parcours santé sont "ouverts", la plupart du temps situés sur des sites accessibles 24h/24, 7j/7.

La forêt, des parcs publics, les abords des plans d'eau, associés à d'autres équipements sportifs (tennis, gymnase, piscine...), connectés à des Ravels autant de lieux agréables où l'on trouve des parcours santé.

Il est possible d'y emmener des amis ou la famille. Ce sont des lieux ouverts pour tous. Les enfants peuvent très bien s'y défouler, les adultes peuvent décompresser de leurs stress quotidien et les personnes âgées peuvent passer du bon temps avec leur famille. Ils sont une des manières de bouger pour s'entretenir ou retrouver la forme, s'évader du quotidien, lutter contre le stress et la sédentarité. A l'abri du bruit, sans dérangement, on peut les utiliser au milieu d'arbres et sans véhicules à moteurs à proximité.

Lors du suivi des exercices, il est possible de sauter un exercice et de passer au suivant, ou de prendre un autre chemin car les parcours en proposent souvent plusieurs chemins. Les choix sont nombreux.

Toutes les activités sont gratuites, à la grande différence d'une salle de fitness.

Actuellement, des agospaces y sont souvent couplés. Il s'agit de terrains multisports de ballons ou autres, extérieurs et clôturés, comprenant par exemple deux ou quatre frontons ou plus, dans lesquels sont intégrés deux buts multisports, deux paniers de basket-ball réglables, des agrès, etc.

EXPÉRIENCES

DANS LE HAINAUT

L'OSH a interrogé des communes du Hainaut bénéficiant déjà d'un parcours. Une consultation téléphonique a permis de recueillir l'expérience de cinq communes concernant l'utilisation de huit parcours santé installés sur leur territoire.

Ont été explorés : la fréquence et le type d'usage des parcours, la nature de l'environnement dans lequel ils sont installés, leurs éventuelles dégradations à l'usage, les tendances et évolutions de leurs usages actuelles, etc.

Le cadastre des équipements disponibles en Wallonie Cadasports² du service Infrasports de la Région Wallonne a en partie permis d'identifier ces parcours en Hainaut.

En Hainaut, on dénombre 20 parcours/circuits de sport présents dans une dizaine de communes. On y trouve également les coordonnées de 98 terrains de "sport de rue" (agoraspace et street workout), 85 terrains multisports extérieur, 15 skate parks (piste de roller - skate board).

Ce cadastre permet de trouver de manière adéquate des coordonnées à la fois pour des sports plus encadrés ou de groupe (terrain de foot, rugby...) mais aussi pour des sports plus "individuels" (piste de cyclisme, d'athlétisme, escalade...).

Résultats

Infrastructure

Dans la plupart des cinq communes, les parcours sont installés depuis de nombreuses années, de dix à trente ans. Il peut en exister plusieurs sur une même commune et ils se trouvent dans des parcs publics, bois, espaces verts ou à proximité des centres sportifs. Des parkings sont à proximité des parcours santé.

Tous les répondants font état d'une utilisation des parcours par le public.

Accès et utilisation

Les parcours sont toujours d'accès libre et identifiables par la population.

Les parcours sont utilisés de manière autonome ou en groupe par les clubs sportifs ou les écoles, mais rarement dans le cadre d'animations collectives.

Certaines communes en font la promotion à l'occasion d'événements particuliers comme des journées "sport et santé", par exemple. Dans quelques cas, un moniteur est à disposition pour des démonstrations.

2. <http://www.cadasports.be/CADSPORT/#/home>

Les parcours plus anciens n'ont pas été étudiés pour prévoir l'accès et l'usage pour les personnes à mobilité réduite (PMR). Certains sont cependant accessibles partiellement aux PMR (chemin bétonné) et comportent quelques agrès adaptés. Plusieurs communes prévoient l'aménagement des chemins et agrès pour les rendre plus accessibles à l'avenir.

Dégradations

Il y a des dégradations dues à l'usure du matériel, aux intempéries et surtout au vandalisme.

Attention, les équipements en bois peuvent s'avérer glissants et se dégrader plus rapidement. Il faut veiller au bon éclairage des accès et du parcours santé.

Aucun accident n'est répertorié sur le parcours ou en utilisant les appareils, selon les communes répondantes.

Améliorations

Les parcours sont, pour une majorité, améliorés au fil du temps et de plus en plus associés à des agoraspaces (mini terrains de football ou basket-ball, barres fixes..). Ces derniers sont très fréquentés. Cette nouvelle tendance d'aménagement est assez répandue dans les communes interrogées.

Un projet de conversion d'un parcours santé en piste finlandaise (piste tracée comme un chemin recouvert de copeaux de bois) est également envisagé pour une commune. Ce sont les tendances actuelles.



LE DOMAINE PROVINCIAL DU BOIS D'HAVRÉ

Le Domaine provincial du Bois d'Havré franchit une étape supplémentaire dans la protection de la santé des Hainuyers.

Ce domaine qui accueille quatre institutions provinciales (Hainaut Sports, l'Observatoire de la santé, Hainaut Ingénierie Technique, et l'Ecole l'Orée du Bois) s'est déjà engagé en 2021 dans le programme "Génération sans tabac" et s'enrichit maintenant d'un nouveau parcours santé.

En effet, le site dispose d'un vaste parc, accueillant de nombreux visiteurs, des écoles avec leurs enseignants, des clubs sportifs, des professionnels et des parents, autant d'utilisateurs potentiels. C'est à l'évidence un lieu de santé, de sports, de nature et de développement durable. Quoi donc de plus logique que de proposer aux jeunes ou adultes qui le fréquentent un environnement sain, une alimentation équilibrée et le plus grand nombre de possibilités de pratiques d'activités physiques et sportives ?

Dans ce contexte, l'installation d'un parcours santé sécurisé, ponctué de nombreux appareils invitant au mouvement revêt tout son sens, en offrant une opportunité supplémentaire d'adopter un mode de vie actif physiquement.

Les quatre structures provinciales présentes sur le site sous la coordination de Hainaut Sports se sont lancées dès 2020 dans la réalisation de ce parcours.

Il est situé dans son entièreté à l'intérieur du domaine et couvre une distance de 1 000 mètres. Un parcours pour les personnes à mobilité réduite (PMR) y est intégré sur une distance de 600 mètres.



Huit espaces dotés d'appareils³ (agrès) le jalonnent, prévus pour les adolescents⁴, les adultes ou les PMR. Sur ces huit appareils installés, cinq sont accessibles aux PMR.



1 : Zone avec panneau pour exercices d'échauffement + agrès : double pôle barre de traction

2 : Agrès double volants

3 : Agrès combiné push-pull

4 : Agrès slalom

5 : Agrès triple poutre

6 : Agrès rameur et balancelle

7 : Agrès chaise romaine et duo PMR

8 : Zone avec panneau pour exercices de stretching + agrès pôle Stretch et triple barre de suspension

Le parcours peut bien sûr être réalisé plusieurs fois.

Précisément les étapes 1 – 2 – 3 – 7 – 8 sont communes au parcours général et aux PMR.

Les étapes 4 - 5 - 6 ne sont pas accessibles aux PMR.

Hainaut Sports, par le témoignage de Jean-François Bailly, Directeur Régie Mess et Hébergement d'Havré, retrace l'historique du projet.

"C'est à notre collègue Patricia Facciolini que revient l'initiative dès 2019 de lancer le projet ainsi que de son suivi. L'idée a été introduite dès 2019 auprès du Comité de gestion du site rassemblant les quatre institutions présentes sur le domaine et fut immédiatement adoptée ! Elle correspondait à la philosophie et l'image que veut renvoyer le site, à savoir un espace de santé, de nature et de sports.

Les collègues de Hainaut Ingénierie Technique (HIT) et leur inspecteur général Monsieur Francis Personne ont notamment répondu présents dès la constitution du dossier auprès de nos autorités et lors de la définition des aspects techniques à réaliser. Etablissement de plans en collaboration avec le service des espaces verts de Hainaut Gestion Patrimoine, lancement d'appels d'offres auprès de sociétés spécialisées, recherche de financements, suivis des travaux ont ponctué le déroulement du projet sur près de trois années.

Il a été recherché la possibilité, au travers des équipements installés et du tracé du parcours, de pouvoir se mettre en action de manière autonome, sans forcément avoir recours à un encadrement particulier, en toute sécurité et à tout moment.

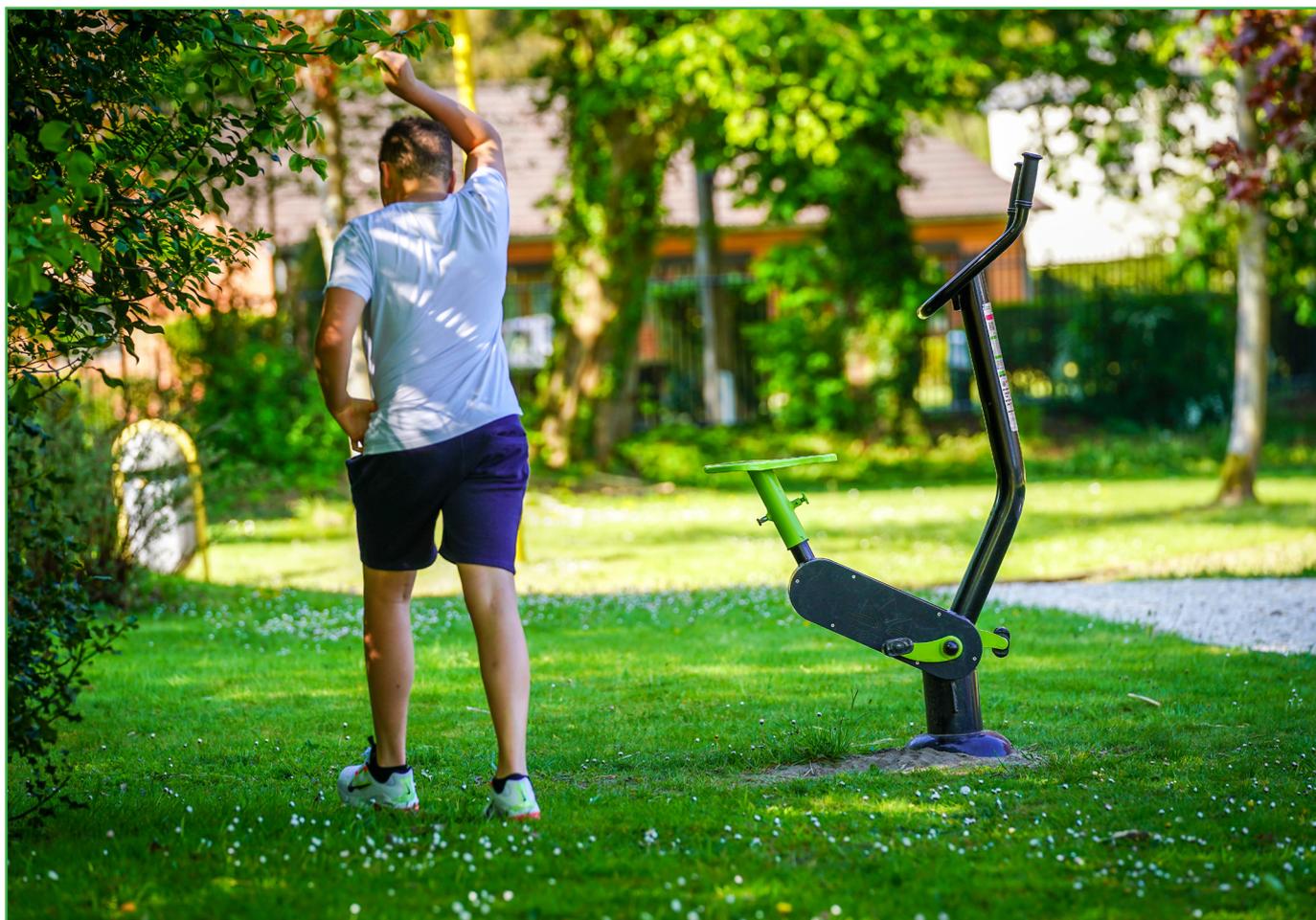
Disposer d'installations sportives de premier choix sur le site, être intégré au travers du mess au réseau Proxial, s'inscrire dans le processus Green Deal 2.0 en vue de l'acquisition du label "Cantines durables" (dont un des huit piliers est la santé et le bien-être), être membre de "Génération sans tabac" et offrir à tous un tout nouveau parcours santé, sont de véritables atouts, renforçant encore l'identité du domaine".

3. Les appareils sont conformes aux normes de sécurité en vigueur, notamment à la norme EN16634.

4. + de 14 ans et mesurant minimum 1,40 mètre

Christophe Renard de l'OSH a suivi et contribué à la réalisation du parcours. Il témoigne :

"Tout d'abord, il faut signaler que le travail d'équipe entre tous les partenaires dans la réalisation du projet a été remarquable. Cela a débouché sur la réalisation d'un parcours santé sur le site très intéressant pour valoriser une activité physique de loisirs de manière ludique. Il offre des appareils très variés avec une graduation des exercices proposés. Les agrès sont bien disposés pour associer les échauffements, le travail cardiovasculaire et l'endurance. L'équilibre est aussi mis en avant dans le bois avec le slalom et la triple poutre. L'inclusion de tous est présente avec la plupart des appareils accessibles aux PMR ou en proposant une alternative. Je trouve notamment pertinent de prendre en compte le poids du corps pour déterminer le niveau d'intensité car cela permet d'être adapté à chaque personne. Le sentier fait +/- 1 km, il peut donc être reproduit plusieurs fois en marchant ou en courant en fonction de son niveau et de sa forme pour satisfaire les 30 minutes d'activités physique recommandées. C'est un premier pas vers une vie plus active et moins de sédentarité".



- Avant tout, il est conseillé de s'assurer qu'un projet s'intègre à une politique de promotion de l'activité physique dans la commune, qu'un environnement (espaces verts, proximité d'installations sportives, bois, plan d'eau, etc.) y est favorable.

- Il convient de s'entourer dès le début d'un groupe de travail (comité de pilotage) et de professionnels du sport et de l'activité physique, de l'expertise de construction, de la sécurité. Un coordinateur porteur de projet, reconnu par les partenaires, doit assurer le suivi.
- Il convient aussi de définir les publics visés (jeunes, aînés, clubs...) pour adapter le projet. Par exemple, l'âge des usagers peut déterminer l'intérêt d'investir dans un type de parcours de santé plus qu'un autre.
- Concevoir un parcours se fait aussi en fonction du budget disponible.
- Il faut être particulièrement attentif aux normes de sécurité. Par exemple, un parcours type "street workout"⁵ en vogue actuellement, a besoin d'un sol spécifique et de zones de réception. Certains agrès peuvent dépasser 1 mètre de hauteur et il est dangereux pour les sportifs d'atterrir sur un sol en béton. Autre exemple, les équipements en bois peuvent au fil du temps se dégrader et devenir glissants.
- Parmi les nombreuses normes, les panneaux décrivant l'utilisation des machines sont obligatoires. Toutes ces affiches indiquent de façon claire comment profiter des différents modules. Elles proposent de nombreux exercices accompagnés de leurs consignes de sécurité pour les réaliser correctement. Un âge d'usage est également préconisé. Il appartient aux utilisateurs de lire et respecter ces règles. Une blessure n'est jamais la bienvenue.

Infrasports est le service de la Région wallonne vers lequel adresser une demande de subventions pour financer l'installation d'un parcours.

Dans le cadre du décret du 3 décembre 2020, la Wallonie peut octroyer un subside pour les opérations d'acquisition, de construction, de rénovation et d'extension d'une infrastructure sportive ou d'une infrastructure sportive de quartier.

Vous pouvez prendre contact avec le service Infrasports, avant même le dépôt de vos candidatures.

Infrasports.dgo1@spw.wallonie.be

<https://infrastructures.wallonie.be/entreprises--non-marchand/nos-thematiques/infrastructures-locales/infrasports.html>

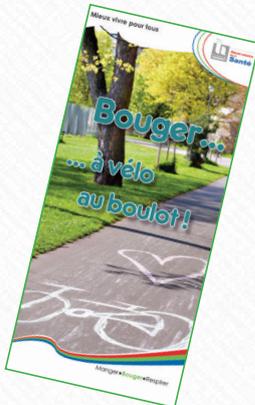
5. Le street workout est une manière d'entraîner son corps afin de réussir à le mettre dans des positions difficiles à tenir ou à réaliser. C'est un mélange entre la musculation et la gymnastique. Contrairement à la musculation, tout le travail est effectué avec le poids du corps. Le street workout se pratique dans des endroits divers où on retrouve le plus souvent des barres de tractions, des barres de dips, des échelles, etc.

Cadasports est un cadastre en ligne qui recense tous les équipements sportifs en Wallonie et notamment les "parcours Vita". Certains d'entre eux ont été subsidiés par la Région wallonne.

<http://www.cadasports.be/CADSPORT/#/home>

Vous trouverez sur le site de l'OSH ses publications sur le thème de l'activité physique: bulletins "Bouger en Hainaut" précédents, brochures grand public, résultats d'enquête.

<https://observatoiresante.hainaut.be/categorie-produit/bouger/>



Mieux vivre pour tous
Bouger en Hainaut
Les aînés en mouvement !
Édito

Un vieillissement actif permet aux personnes âgées de réaliser leur potentiel de bien-être physique, intellectuel et social tout au long de leur vieillesse. Cela permet également de réduire les dépenses de santé liées au vieillissement. Le vieillissement actif est un processus continu et dynamique, impliquant la participation à des activités physiques, mentales, sociales et spirituelles. L'activité physique est un pilier essentiel de ce processus.

Quelle que soit votre activité, vous êtes en mesure de promouvoir la pratique d'une activité chez les autres.

Mettez donc pied à l'écart pour les professionnels pertinents dans ce bulletin. Bonne lecture !

Remerciements pour leur collaboration à la rédaction de ce bulletin :

- Chloé Baudouin, DR Digitaliser - HADIS Hainaut
- Christine
- Lucie Baudouin, Jean-Yves Carrez - Hainaut Santé
- Christine Van der Linden
- Renata Baudouin, Département des Services de la mobilité (Département de l'Énergie)

Table des matières :

- 1. État des lieux 2
- 2. Les enjeux des experts 3
- 3. État des lieux des professionnels 4
- 4. Le sport après 20 ans : enjeux et défis 5
- 5. Le rôle de la méditation pour améliorer l'activité physique 6
- 6. A l'écoute du citoyen 7
- 7. Actualité 8
- 8. Ressources 9

OSHA 2019
Observatoire de la Santé

Bouger en Hainaut
Manger • Bouger • Respirer
Observatoire de la Santé

1 EDITORIAL
Prescrire l'activité physique, un enjeu de santé publique
Activité physique adaptée, sport sur ordonnance...

En ce 1er numéro de l'année, nous abordons le thème de l'activité physique à l'ère du numérique. Le sport connecté est une réalité et ouvre de nouvelles perspectives. L'activité physique peut intervenir non seulement en prévention de maladies, mais de plus en plus souvent en cours de traitement. Elle peut agir comme un véritable levier, une véritable médication de la qualité de vie.

Ce bulletin "Bouger" n° 5 est dédié aux professionnels de la santé et des activités physiques adaptées et d'activités sportives. Il propose de faire le point sur les connaissances actuelles en matière de sport sur ordonnance, en France et en France.

Bonne lecture !

Sommaire

- 2. État des lieux et recommandations 2
- 3. Focus sur les experts 4
- 4. État des lieux des professionnels 11
- 5. Ressources 14
- 6. Conclusion 17
- 7. En savoir plus 18

Remerciements

Remerciements pour leur collaboration à la rédaction de ce bulletin :

- Dr. Nicolas Dupuis - Hainaut Santé
- Dr. Régine Van Acker - Viroennes Institut Santé
- Dr. Patricia Baudouin - Institut de recherche du Centre de la médecine et du sport santé - Hainaut - France
- Christine Van der Linden - Santé, Société et Développement - Hainaut Santé
- Bernard Baudouin - A. vos mandats, part 1 - Hainaut
- Ludovic Wany - Services des sports - Hainaut

Bouger en Hainaut
Manger • Bouger • Respirer
Observatoire de la Santé

1 EDITORIAL
Activité physique et sédentarité en période de confinement

Le confinement a entraîné une augmentation des comportements sédentaires et une diminution de l'activité physique. Cette situation est préoccupante car elle contribue à l'augmentation des maladies chroniques. Il est donc essentiel de promouvoir l'activité physique adaptée et d'activités sportives pendant cette période.

Le présent bulletin propose de faire le point sur ces enjeux et de présenter les résultats des études réalisées en matière de sédentarité et d'activité physique pendant le confinement.

En plus de leur impact sur la santé physique et métabolique des individus en bonne santé, les comportements sédentaires sont fortement associés à la sédentarité, à l'obésité, au diabète, au cancer et au risque accru de complications cardiovasculaires. Ces personnes de tous âges ont été particulièrement affectées par le confinement et le risque de complications est accru.

Bonne lecture !

Sommaire

- 2. État des lieux 2
- 3. Focus sur les experts 4
- 4. Recommandations 4
- 5. Ressources 11

Remerciements

Remerciements pour leur collaboration à la rédaction de ce bulletin :

- Dr. Anne Baudouin - Clinique médicale et orthopédie de la Fondation contre le cancer.



L'OSH propose également un module de formation de 3 demi-journées à l'attention des professionnels désireux de développer un projet en lien avec l'activité physique.

A venir

L'Observatoire de la Santé du Hainaut place l'année 2022 sur le thème de Bouger sans pour autant délaissier les autres thèmes. La collection des bulletins - Manger•Bouger•Respirer - s'enrichira donc encore cette année d'un numéro Respirer.



Rue de Saint-Antoine, 1
7021 Havré - Belgique



+32 (0)65 87 96 00



observatoiresante.hainaut.be



observatoire.sante@hainaut.be

