

LES PARCOURS DE SANTÉ

#Communes #Aménagement urbain #Prévention



ACTION

Vous souhaitez offrir aux habitants la possibilité de pratiquer un peu d'activité physique de façon souple et ludique, selon leurs envies et leurs disponibilités, sans même qu'ils aient à franchir les portes d'un stade ou d'un gymnase ?

C'est possible, et c'est même simple et peu onéreux ! Des aménagements légers suffisent, ainsi que des conseils d'utilisation adaptés, pour dessiner de véritables « parcours de santé » au cœur de la ville.

Cette action présente de nombreux avantages :

- Elle répond à une attente des habitants qui perçoivent de plus en plus que santé et bien-être nécessitent de « **bouger plus au quotidien** ».

- Elle renforce le rôle des clubs sportifs, en développant et en mutualisant l'offre d'encadrement.
- Elle engage les clubs sportifs dans une démarche sport santé, qui leur permettra de s'ouvrir à de nouveaux publics.
- Elle sensibilise au développement durable à travers les choix de parcours.

Parcours numériques ou parcours avec flash codes :

Il s'agit de parcours interactifs, équipés de flashcodes pour bénéficier de conseils sur l'usage du mobilier (sportif ou existant) et les exercices physiques à réaliser.

Parcours animés (ou avec animation) :

Organiser des rendez-vous encadrés par des éducateurs sportifs de clubs, afin de promouvoir l'offre des clubs à travers les parcours de santé.

OBJECTIFS

- Lutter contre la sédentarité et l'inactivité grandissante au sein de la population française et plus particulièrement chez les jeunes.
- Offrir un accès gratuit et convivial à ces parcours pour tous les publics.
- Sensibiliser aux bienfaits d'une activité physique et sportive modérée.
- Faciliter le passage à l'acte des indécis et de ceux qui n'osent pas passer la porte d'un club sportif.

ETAPES POUR LA MISE EN PLACE ET MOYENS NÉCESSAIRES

- 1 **Identifier le parcours** en fonction de la facilité d'accès pour les publics cibles : parcs, promenades, bords de l'eau, chemins verts, etc.
- 2 **Mettre en place la signalétique.**
- 3 **Développer l'application /** mettre en place des rendez-vous avec les clubs locaux.
- 4 **Communiquer en direction du public cible** (via les réseaux, affiches, journaux locaux, cabinets médicaux, etc.



BUDGET

Le coût des aménagements est variable selon la nature des équipements mis en place :

- Fléchage et marquage du mobilier urbain : quelques centaines d'euros.
- Pose de panneaux équipés de QR codes et tournage d'une vingtaine de vidéos de 30 secondes dispensant des conseils : de l'ordre de 7500 euros pour 2 parcours de santé.

- Indemnisation du club sportif pour la mise à disposition d'un éducateur pour 250 rendez-vous dans l'année : 11 000 euros (compter 40€ par séance environ).

Il est possible de faire financer les outils de communication (panneaux, flyers etc..) par des annonceurs dont l'activité est compatible avec la promotion de l'activité physique.

PARTENARIATS POSSIBLES

- Le mouvement sportif pour encourager à la pratique de l'activité physique en l'encadrant. Cette action peut alors figurer dans le contrat d'objectif annuel que la collectivité passe avec le club en échange de sa subvention.

Contact avec les organismes suivants pour la mise en place d'actions :

- CNOSF: <https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/>
- CROS: <https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6053-les-comits-rgrionaux-olympiques-et-sportifs---cros.html>

- CDOS: <https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6208-les-comits-dpartementaux-olympiques-et-sportifs---cdos.html>

- Le milieu associatif (CCAS, etc...), dont les publics sont concernés.
- Les acteurs du soin.
- Des partenaires privés notamment pour financer les actions de communication.



BONNES PRATIQUES

A. Rouen : aménagement de la promenade des quais rive gauche

<https://www.caue-observatoire.fr/ouvrage/quais-bas-rive-gauche-a-rouen/?export=pdf>

B. Courbevoie : parcours numérique sport-santé

Mise en place de tutoriels accessibles sur smartphones axés sur des équipements pour la pratique du street work out, et sur des panneaux d'exercices de renforcement musculaire.

<https://www.ville-courbevoie.fr/1066/parcours-sportif-de-sante.htm>

C. Lyon : application Enform@Lyon

Application permettant d'accéder à des exercices de renforcement musculaire avec du mobilier urbain et des équipements de fitness.

<https://www.lyon.fr/sport/la-pratique-du-sport-au-quotidien/enformlyon>

D. Biarritz : les rendez-vous de la forme

Rendez-vous gratuits, ouverts et accessibles à tous sans inscription, encadrés par des éducateurs sportifs de clubs et proposant marches et exercices simples avec le mobilier urbain existant. Il faut prévoir une indemnisation du club pour la mise à disposition de l'éducateur sportif (40 euros par séance)

<https://www.cotebasquesportsante.fr/les-rdv-de-la-sante/le-programme/>

Contact :

Nicolas Guillet www.cotebasquesportsante.fr
Tel. 06 17 06 67 56

Bulletin de l'Onaps réalisé en partenariat avec l'IRFO qui valorise les « **Chemins de la forme** » : https://onaps.fr/wp-content/uploads/2021/04/Onaps_Un-pour-tous_07_vf.pdf

METHODOLOGIE ET CRITERES D'EVALUATION

- Nombre de rendez-vous.
- Nombre de clubs partenaires mettant à disposition un éducateur sportif.
- Nombre de pratiquants recensés.
- Nombre de prises de licences par les nouveaux pratiquants à la suite de cette initiation.

Contact

bougerplus2024@gmail.com

Réalisée par le Collectif pour une France en Forme pour Paris 2024 avec l'expertise du Ministère chargé des Sports et de l'ONAPS

