



Hamilton  *à la marche*

**GUIDE PRATIQUE POUR LA MISE SUR
PIED D'UN GROUPE DE MARCHÉ**

*www.doitwell.ca
(cliquez sur Hamilton Walks)*



Produit et distribué par le Service de santé publique de Hamilton en 2005, et mis à jour en 2006.



Vie saine Hamilton assure un appui soutenu à la Stratégie Hamilton Walks/ Hamilton à la marche. L'impression du présent guide a été rendue possible par Vie saine Hamilton.

Vie saine Hamilton est subventionnée, en partie, par le gouvernement de l'Ontario. Les opinions exprimées dans ce guide appartiennent à Vie saine Hamilton et ne reflètent pas nécessairement celles du gouvernement de l'Ontario.

Les groupes ci-dessous ont collaboré à l'élaboration du guide.

Service de santé publique de Hamilton

- Personnel et étudiants du Programme de prévention
- des maladies chroniques (adultes)
- Personnel du Programme de prévention des chutes et des blessures
- Personnel du Programme de prévention des maladies chroniques (enfants et adolescents)

Chefs ou organisateurs de groupes de marche

- Centre Mall Walking Program
- *The Hamilton Spectator*, comité de santé et de mieux-être
- North End Sunny Strollers
- Southwest Walking Group
- Strollerbabes
- Wal-Mart – Ancaster Senior Centre Walking Group
- West Walkers Group

La couverture a été conçue par Laura Duxbury – *The Hamilton Spectator*, comité de santé et de mieux-être

Documentation imprimée disponible au Service de santé publique de Hamilton 905 546-2424, poste 3521.

Guides d'activité physique canadiens (adultes, aînés, jeunes et enfants) de Santé Canada

Lignes directrices pour les membres et les chefs de groupes de marche (exemple)

Stretches: To Do Before and After Activity

Trousses « *Ça marche* » (guide et calendrier aimanté)

La marche : une activité pour la vie
www.lin.ca/resource-details/6173

Calendrier « *Hamilton Walks into Spring* »

Calendrier « *Hamilton Walks into Fall* »



South West Walking Group

Photo par Sherly Nadler, *The Hamilton Spectator*, le 6 août 2003

9. Autres ressources disponibles

Sites Web canadiens

Canada en mouvement -

www.canadaenmouvement.ca/complete/index_fr.htm

Guides d'activité physique canadiens – Santé Canada -

www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html

Châtelaine – Clubs de marche <http://fr.chatelaine.com/santé/clubdemarche/index.jsp>

Hamilton à la marche (groupes de marche, matériel de soutien et podomètres) www.doitwell.ca, cliquez sur « Hamilton Walks ».

Club de marche Cœur en mouvement – Fondation des maladies du coeur www.heartandstroke.ca

Sites Web internationaux

American On the Move: Simple steps to better health

www.aom.americaonthemove.org/site/c.krLXJ3PKuG/b.1524889/k.BFFA/Home.htm

“The How To” about walking - www.walking.about.com

Walk Your Way to Health Record Sheet -

www.lancaster.unl.edu/food/walk.pdf

Walking the Way to health - www.whi.org.uk

Walk Texas - www.dshs.state.tx.us/diabetes/walktx.shtm

Walking Works: The Blue Program for a Healthier America – Blue Cross Blue

Table des matières

1. Introduction	1
2. Pourquoi faire de la marche?	2
• Les avantages de la marche	3
• Marcher en groupes	4
3. Par où commencer	5
• S'informer	5
• Trouver de l'aide	5
4. Liste de vérification du groupe de marche	6
• Objectifs	6
• Structure	6
• Attentes à l'égard des marcheurs	7
• Attentes à l'égard des chefs de groupes de marche	9
5. Établir des parcours de marche	10
6. Recruter des membres	11
7. Garder les marcheurs motivés	12
• Réunions	12
• Activités de marche communautaires	12
• Mises à jour régulières	13
• Mettre son groupe en vedette	13
• Varier le parcours ou la structure	13
• Utiliser un podomètre	13
8. Surveiller son groupe	14
9. Autres ressources	15
• Sites Web	15
• Documentation imprimée	16

1. Introduction

Hamilton Walks/Hamilton à la marche est une stratégie conçue pour encourager les résidents à incorporer la marche à leur quotidien. Outre les avantages qu'elle procure sur le plan de la santé, la marche est un bon moyen de passer du temps avec sa famille et ses amis ainsi que de protéger l'environnement de la pollution créée par les voitures. Plus il y a de gens qui optent pour la marche, plus il y a de gens visibles dans la rue et plus notre communauté est sûre.

Les groupes de marche sont une façon d'inciter les gens à marcher régulièrement. Le présent guide vise à aider les personnes qui travaillent auprès des aînés, des populations spéciales, des résidents de Hamilton et des employés à mettre sur pied et à soutenir des groupes de marche là où les gens vivent, travaillent, apprennent et jouent.



The West Walkers Group, photo par Paul Hourigan,
The Hamilton Spectator, le 20 novembre 2003.

8. Surveiller son groupe

A. Vérifier l'aptitude à la marche du groupe et les progrès réalisés

- À la première séance de marche de votre groupe, déterminez l'aptitude des membres à marcher en chronométrant votre marche. Après la marche, demandez à ces derniers comment c'est allé. Au bout de quelques mois, faites la même marche chronométrée et constatez les progrès réalisés par le groupe.
 - Les améliorations sont une grande source de motivation, surtout pour les débutants.
 - Gardez un journal des progrès. Pour voir un exemple, visitez www.bcbs.com/innovations/walkingworks/walklog.pdf

B. Obtenir de la rétroaction des membres du groupe

- Il est important de parler au groupe au sujet de ce qui fonctionne bien et de ce qu'il faut changer.
- Consultez le groupe régulièrement (tous les mois). Examinez les besoins en matière de motivation, les objectifs, la structure et les attentes. Avant d'apporter un changement, déterminez si le changement envisagé encouragera ou découragera les membres actuels ou les nouveaux membres.
- Discutez des changements avec le groupe pour vous assurer de répondre aux besoins des membres.

C. Envoyer des mises à jour régulièrement

- Informez les membres des marches et des événements spéciaux au moyen de courriels, d'affiches, du courrier ou d'un arbre téléphonique.

D. Mettre son groupe en vedette

- Appelez votre journal local pour mettre votre groupe en vedette. Profitez de la publicité et de la promotion gratuites et affichez votre fierté.

E. Varier le parcours ou la structure

- Pour mettre le groupe au défi et éviter l'ennui, modifiez le parcours ordinaire.

F. Utiliser un podomètre

- Le podomètre est un dispositif simple qui sert à compter le nombre de pas qu'on fait chaque jour. On a montré qu'il motivait les gens à marcher davantage³.

Pour en savoir plus long sur les podomètres :

www.ACTIVE2010.ca - recherchez « podomètres »

www.centre4activeliving.ca/category.cgi?c=3;s=16

www.doitwell.ca/pages/projects/Hamilton+Walks.html



³ fitness.gov/pcpfsdigestjune2002.pdf

2. Pourquoi faire de la marche?

Bon nombre de Hamiltoniens ne sont pas assez actifs pour rester en bonne santé. En effet, les sondages révèlent que 49 % des Hamiltoniens de plus de 12 ans sont physiquement inactifs¹. Par ailleurs, Hamilton affiche une augmentation des taux d'obésité, d'asthme, de chutes et de blessures. Ces signes avertisseurs laissent entendre que la population doit apporter des changements à son mode de vie maintenant!

L'activité physique favorise la santé générale, la maîtrise du poids et le vieillissement sain et elle réduit le risque de maladies chroniques, telles que les maladies du cœur, le diabète de type 2 ainsi que les blessures et les chutes. Pour jouir de ces avantages, il faut faire de 30 à 60 minutes d'activité à intensité moyenne la plupart des jours de la semaine. La marche, c'est l'exercice idéal pour les personnes de tous âges pour les raisons suivantes :

- elle ne pose pas de danger à la plupart des gens;
- elle ménage les articulations;
- c'est pratique;
- c'est gratuit, sauf le prix de chaussures confortables;
- c'est un exercice que presque n'importe qui peut faire.

¹ Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2005

Quels sont les avantages de la marche?

A. Avantages pour la santé

À court terme, la marche :

- réduit le stress;
- augmente le niveau d'énergie;
- aide à mieux dormir;
- améliore l'humeur.

À long terme, marcher régulièrement :

- réduit les courbatures;
- améliore la posture et l'équilibre;
- renforce les os et les muscles;
- améliore la santé du coeur et des poumons;
- peut contribuer au maintien d'un poids santé si on mange sainement.

Réduit le risque :

- de diabète de type 2;
- de maladies du coeur et d'hypertension;
- de certains cancers (par exemple du sein et du côlon);
- d'ostéoporose;
- d'obésité;
- de chutes et de blessures;
- de dépression.

7. Garder les marcheurs motivés

A. Tenir des réunions de motivation

Vous pouvez motiver les membres du groupe en tenant des réunions régulièrement.

- Invitez un conférencier pour parler d'activité physique, d'alimentation saine et d'autres sujets intéressants.
- Trouvez des articles, des outils et des événements liés à la marche et partagez-les avec les marcheurs.
- Échangez des histoires de réussite.
- Reconnaissez les membres du groupe qui ont atteint leurs objectifs. Ils pourraient avoir amélioré leur santé, perdu du poids ou augmenté le nombre de pas faits par jour.

B. Participer à des activités de marche communautaires

- Consultez les calendriers communautaires pour repérer les événements spéciaux comme « Jingle Bell Walk », la Semaine des randonnées en Ontario, Traversons le Canada à pied ou « Walktober ».

6. Recruter des membres

Une fois que vous avez mis la dernière main aux détails concernant votre groupe de marche, c'est le temps de recruter des membres. Placez des annonces aux endroits où vous voulez trouver des membres :

- **Lieu de travail** – babillard, courriel ou bulletins
- **Quartier** – babillard à l'épicerie, journal local, bibliothèque, lieux de culte ou centre communautaire de loisirs ou pour personnes âgées
- **Organisme communautaire** – lieux de culte, groupes de soutien, activités hebdomadaires ou babillards

Exemple de contenu d'affiche

Titre : Vous aimez faire de la marche?

Vous cherchez des gens avec qui marcher?

Nom du groupe : Si oui, rejoignez-vous au Groupe de marche de quartier ensoleillé

Jour et heure : Le mardi soir, à 18 h 30

Lieu : Rencontre à la Bibliothèque Grant, au 480, rue Grant Ouest, à l'entrée principale

Coût : Gratuit

Renseignements : Téléphonnez à Julie au 905 _____

B. Avantages pour la communauté

- Plus il y a de Hamiltoniens qui font de l'activité physique, plus on économise. En augmentant de 10 % le nombre de Canadiens qui deviennent actifs, le pays économisera environ 5 milliards de dollars en soins de santé².
- Plus il y a de personnes qui font de la marche, plus il y a de personnes qui surveillent les rues et plus les quartiers sont sûrs.

C. Avantages pour l'environnement

- Plus il y a de personnes qui optent pour la marche, moins il y a de voitures sur les routes et moins l'air est pollué.

Pourquoi marcher en groupes?

Les groupes :

- rendent la marche plus agréable et stimulante;
- donnent l'occasion de faire la connaissance d'autres personnes et de parler avec elles;
- permettent aux marcheurs de se sentir plus en sécurité, surtout en soirée;
- créent des possibilités de découvrir de nouveaux endroits;
- aident les gens à persévérer.

²www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/au_travail/activite.html

3. Par où commencer

A. S'informer

- Visitez le site Web de Hamilton à la marche à www.doitwell.ca – cliquez sur « Hamilton Walks » ou appelez la Ligne d'information sur la nutrition et l'activité physique au 905 546-3630.
- Rendez visite à un groupe de marche existant.
- Songez à former une section locale d'un organisme de marche, par exemple Volkssport Ontario <http://web.ncf.ca/ao877/>
[Strollerbabes home.cogeco.ca/~strollerbabes/](http://Strollerbabes.home.cogeco.ca/~strollerbabes/).

B. Trouver d'autres personnes qui vous aideront à mettre sur pied un groupe de marche

- Invitez d'autres personnes à vous aider à former un groupe de marche à votre lieu de travail, à votre centre communautaire ou dans votre quartier.
- Tenez une réunion dans un lieu public, comme une salle dans votre lieu de travail, le centre communautaire ou la bibliothèque ou le café-restaurant du coin.



Strollerbabes Walking Group Photo par Debra Downey
Dundas Star News, le 26 mars 2004.

5. Établir des parcours de marche

Pour consulter des cartes locales, appelez ou visitez

L'Office de protection de la nature de la région de Hamilton
905 648-4427 www.conservationhamilton.ca

Les Centres de services municipaux 905 546-CITY (2489)
www.myhamilton.ca/myhamilton/cityandgovernment/cityservices/municipalservicecentres.htm

Le Centre d'information de Tourisme Hamilton 905 546-2666
www.tourismhamilton.com

Explore Hamilton Trails – www.hamilton.ca (recherchez le mot « trails »). Pour obtenir des renseignements détaillés sur les sentiers, visitez www.trailscanada.com

Il est important que les chefs fassent le parcours au préalable. Il faut surveiller :

- la circulation;
- l'état des trottoirs et des sentiers;
- la mesure dans laquelle il est facile de traverser la rue;
- la durée de la marche;
- la disponibilité de salles de bain;
- la disponibilité de stationnement gratuit;
- l'accessibilité du parcours aux personnes en fauteuil roulant, aux marcheurs et aux poussettes;
- tout obstacle qui pourrait poser problème aux marcheurs débutants.

Pour consulter des listes de vérification pour des parcours propices à la marche, visitez

www.walkableamerica.org/checklist-walkability.pdf

www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped/walk1.html

Pour planifier des parcours de marche, visitez

www.whi.org.uk/uploads/documents/2335/Advice%20Note%202%20Route%20Planning%20for%20Health%20Walks.pdf

- S'il n'y pas de passage pour piétons, de signes ou de signaux, le piéton doit donner priorité à tous les véhicules.
- Regarder et être visible. Porter des couleurs pâles ou des vêtements réflecteurs, puis regarder à gauche, à droite et à gauche encore avant de traverser.

Pour en savoir plus long, visitez
www.ci.vancouver.wa.us/transportation/brochures/pedsafety/ped.html

D. Attentes à l'égard des chefs de groupes de marche

- Souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres.
- S'assurer que tous les marcheurs connaissent les attentes à l'égard du chef et des membres du groupe.
- Encourager l'adoption d'un « système de jumelage » afin que les marcheurs moins rapides, qui perdent du terrain, ne marchent pas tout seuls.
- Planifier - apporter :
 - une petite trousse de premiers soins;
 - un téléphone cellulaire.
- Annoncer l'existence du groupe et attirer de nouveaux membres.
- Contribuer à garder l'intérêt du groupe (voir les pages 14 et 15).
- Connaître les autres groupes de marche pour orienter les membres vers les groupes qui répondraient mieux à leurs besoins.

Rappel : Les besoins des membres du groupe changeront avec le temps.

4. Liste de vérification pour les groupes de marche

Pour donner le coup d'envoi à votre groupe, songez aux aspects ci-dessous:

A. Objectifs du groupe

- Qu'est-ce que les gens veulent tirer de ce groupe de marche?

B. Structure du groupe de marche

- Date, heure et lieu des marches.
 - Allez-vous vous rencontrer le même jour et à la même heure toutes les semaines pendant l'année?
 - Allez-vous toujours marcher à la même place ou allez-vous changer le parcours régulièrement?
- Dans quelle mesure le groupe sera-t-il formel ou informel?
 - Allez-vous prendre des rafraîchissements ou tenir une réunion après la marche?
 - Nom du groupe?
 - Adhésion?
 - Coût (limiter les coûts ou gratuit)?
 - Quels renseignements seront recueillis, s'il y a lieu (nom, numéros de téléphone, adresse, etc.)?
 - Allez-vous remettre des cartes de membre?
 - Les membres auront-ils à aviser le groupe quand ils ne peuvent pas se présenter?

- Quelle distance le groupe parcourra-t-il et à quel rythme?
- Dans quelles conditions le groupe marchera-t-il?
 - Glace sur les trottoirs et les routes?
 - Journées d'avertissement de smog?
 - Températures extrêmes?

C. Attentes à l'égard des marcheurs

- Utiliser le Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP) pour s'assurer qu'ils sont capables de faire de la marche et qu'ils consultent leur professionnel de la santé au besoin. Le Q-AAP bénéficie de l'appui de Santé Canada et peut être téléchargé à partir de www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/questionnaire.html
- Marcher à un rythme qui est fonction de leur capacité. Ils devraient :
 - s'entendre respirer;
 - avoir chaud;
 - être capables de tenir une conversation.
- Se protéger contre le soleil à longueur d'année. Ils devraient :
 - porter un chapeau et des lunettes de soleil;
 - appliquer un écran solaire sur la peau exposée 20 minutes avant de sortir;
 - vérifier l'indice UV prévu pour la journée.

Pour en savoir plus long, visitez www.canadiancancersociety.ca (cliquez sur « Publications », puis sur « Publications sur la réduction du risque personnel », « Bien à l'ombre : Protection contre le soleil » ou « Bon sens sous le soleil ») ou www.dermatology.ca/french/index.html (cliquez sur « Pour public et patients », puis sur « Prudence au soleil »).

- Être prêts en cas de temps chaud.
 - Si le smog, l'humidité ou la chaleur est insupportable, songer à faire de la marche dans un centre commercial.
 Autrement :
 - Boire beaucoup d'eau.
 - Porter des vêtements amples et légers.
 - Envisager de marcher tôt le matin ou en soirée.

- Être prêts en cas de temps froid.
 - S'il fait trop froid, s'il neige ou si c'est glissant, songer à marcher dans un centre commercial.
 Autrement :
 - Porter plusieurs épaisseurs de vêtements.
 - Boire beaucoup d'eau.
 - Porter un chapeau, des gants ou des mitaines; un foulard, un cache-cou ou une cagoule et des chaussures ou des bottes imperméables.

Pour en savoir plus long, visitez www.walking.about.com/od/cold/a/coldwalking.htm

- Utiliser un insectifuge quand ils font de la marche dehors. Pour en savoir plus long, téléphonez au 905 546-3575 ou visitez www.hamilton.ca/westnile.
- Suivre les règles de sécurité pour piétons.
 - Toujours marcher sur le trottoir si celui-ci est sûr. Autrement, marcher en sens contraire de la circulation, le plus à gauche possible.
 - Respecter les feux de circulation.
 - Traverser aux intersections. Aux passages pour piétons où il n'y a pas de feux de circulation ou d'agent de police, les piétons ont priorité. Établir un contact visuel avec l'automobiliste avant de traverser.