

# Chaque pas, ça compte!

Trousse d'outils pour  
mettre en œuvre une  
campagne de promotion  
de la marche

2024

---

Avancez de pied ferme



---

# Bienfaits de la marche

Des recherches montrent que la marche peut aider à prévenir divers troubles de santé, ce qui permet de maintenir l'autonomie physique et cognitive en vieillissant. De plus, elle s'avère bénéfique sur le plan social. Les bienfaits de la marche comprennent les suivants :

- Accroître la force musculaire.
- Stabiliser le poids.
- Réduire le risque de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, de cancer du côlon et de diabète.
- Renforcer les os et prévenir l'ostéoporose ainsi que l'arthrose (pratiquée régulièrement, la marche pourrait réduire de moitié le nombre de fractures de la hanche chez les personnes de plus de 45 ans).
- Contribuer à abaisser la tension artérielle chez certaines personnes souffrant d'hypertension.
- Améliorer l'équilibre et la coordination et réduire le risque de chute.
- Maintenir la flexibilité des articulations.
- Améliorer la confiance en soi, l'humeur et le bien-être.
- Donner de l'énergie et accroître l'endurance.
- Réduire l'anxiété et la dépression.
- Renforcer les liens sociaux. La marche est l'occasion idéale de rencontrer des gens et de voir ses amis.

---

# Chaque pas, ça compte

Chaque pas, ça compte est une campagne de promotion de la marche. On peut marcher seul(e) ou en groupe, à l'intérieur ou à l'extérieur. La présente trousse peut être utilisée pour élaborer une campagne de promotion de la marche qui encouragera les membres de la communauté à être plus actifs en marchant. En outre, la campagne peut renforcer les liens sociaux entre les participants et, ainsi, réduire l'isolement social. La trousse renferme les ressources nécessaires pour mener à bien une campagne de promotion de la marche.

## Vue d'ensemble

La campagne Chaque pas, ça compte a été adaptée d'un projet pilote réalisé en 2022 intitulé *Spring in Your Step*, qui a été conçu en collaboration avec la Ville de Mattawa, Avancez de pied ferme et le Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound. À l'instar de *Spring in Your Step*, la campagne Chaque pas, ça compte est d'une durée limitée (p. ex., six semaines). Au cours de cette période, les participants déterminent quelle distance ils souhaitent parcourir et prennent note du nombre de pas qu'ils ont faits ou du temps consacré à la marche. Pour ce faire, ils peuvent utiliser une montre intelligente, un téléphone cellulaire, un podomètre ou toute autre méthode à laquelle ils ont accès. À la fin de la campagne, les participants peuvent partager leurs résultats. La campagne Chaque pas, ça compte s'adresse aux personnes de tout âge et réunit les familles, les amis et les autres membres de la communauté qui souhaitent marcher ensemble.

## Mise en œuvre

### Promotion

Faites connaître votre campagne de promotion de la marche de la façon qui convient le mieux à votre organisme et à votre communauté (p. ex., médias sociaux, affiches, courriels ou publicités à la radio ou dans les journaux). Vous pourrez ainsi joindre des personnes que la campagne pourrait intéresser et accroître le taux de participation. Demandez aux partenaires communautaires de vous aider à faire connaître la campagne et à distribuer le matériel promotionnel.

Il est important d'y indiquer la date et l'heure du début du programme de marche, l'endroit où les participants peuvent se procurer la feuille de suivi et les documents d'information et la personne à contacter pour obtenir plus de renseignements.

Vous trouverez ci-après des exemples d'affiches de promotion et de messages à afficher sur les médias sociaux. N'hésitez pas à vous en inspirer pour créer les vôtres. Vous les trouverez également sur le site [www.myhealthunit.ca/walkingtoolkit](http://www.myhealthunit.ca/walkingtoolkit).

## Médias sociaux



**Exemple de message :** Partez du bon pied! Faites une marche avec des amis ou des membres de la famille ou participez au programme de marche de @MattawaRecreation. Vous ferez de belles rencontres et de l'exercice! Renseignements : [www.myhealthunit.ca/soyf](http://www.myhealthunit.ca/soyf).



**Exemple de message :** La marche peut aider à réduire le stress et l'anxiété. Dites-nous quel est votre endroit favori où marcher! Pour en savoir plus, consultez le site [www.myhealthunit.ca/soyf](http://www.myhealthunit.ca/soyf).

## Affiches

# Partez du bon pied!

- Allez chercher un pedomètre *gratuit* au Centre d'information de Mattawa.
- Comptez vos pas ce printemps.
- Soumettez votre nombre de pas pour courir la chance de gagner une carte d'épicerie de 50 \$!

Pour les personnes de 55 ans et plus

1.800.563.2808 poste 5215  
[myhealthunit.ca/SOYF](http://myhealthunit.ca/SOYF)

Affiche de promotion de la campagne

# Allons-y!

11 mai 2022 • 10 h 30 à midi  
Aréna Mike Rodden (en haut)

Participez au concours *Spring in Your Step!*

Rencontrez le groupe de marche local.

Découvrez les avantages de la marche.

1.800.563.2808 poste 5215  
[myhealthunit.ca/SOYF](http://myhealthunit.ca/SOYF)

Affiche annonçant le lancement de la campagne

# Faites vite!

Soumettez votre feuille de suivi au Centre d'information de Mattawa ou écrivez à [taylor.matson@healthunit.ca](mailto:taylor.matson@healthunit.ca) pour participer au concours.

Soumettez une photo de vous en train de marcher, pour les médias sociaux, et courez une deuxième chance de gagner.

Pour les personnes de 55 ans et plus.

1.800.563.2808 poste 5215  
[myhealthunit.ca/SOYF](http://myhealthunit.ca/SOYF)

Affiche sur la feuille de suivi

---

## Documents de la campagne

Les documents créés aux fins de la campagne, comme les feuilles d'instructions et de suivi, permettent de fournir des renseignements importants aux participants potentiels et aux membres de la communauté.

La feuille d'instructions peut être adaptée à votre campagne et indiquer les itinéraires de marche dans la région, les groupes de marche qui existent dans votre communauté et les prix offerts. Vous trouverez un modèle de feuille d'instructions à la page 7 de la présente trousse.

Les participants peuvent inscrire sur la feuille de suivi la distance qu'ils souhaitent parcourir et le nombre de pas ou de minutes de marche par jour. Leur objectif les motivera à marcher. Les participants peuvent soumettre leur feuille de suivi à la fin de la campagne pour courir la chance de remporter un prix. Vous trouverez un modèle de feuille de suivi à la page 8 de la présente trousse.

Nous vous encourageons à organiser régulièrement des rencontres de marche tout au long de la campagne afin de développer un esprit de groupe et un sentiment d'appartenance. Assurez-vous que ces rencontres sont adaptées à votre groupe. Les participants peuvent également prendre note de leurs marches en dehors des rencontres du groupe.

Le [site Web Avancez de pied ferme](#) renferme les fiches d'information Soyons actifs, Soyons sociaux et Soyons forts, ainsi que des renseignements sur les chaussures adéquates et la marche en hiver. Vous trouverez des renseignements supplémentaires et des ressources sur divers sujets sur le [site Web du Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound](#) sous « Health Topics », notamment sur [le vieillissement en santé](#), [la saine alimentation](#), [la vaccination](#) et [la santé des yeux](#).

## Planification des itinéraires

Planifiez des itinéraires qui permettent à tous les participants de marcher en toute sécurité, quelles que soient leurs capacités. Vous pouvez choisir des rues bordées de trottoirs où il y a des passages pour piétons et où la circulation est faible, ou encore des sentiers asphaltés de marche ou à usages multiples où il y a des bancs et des lampadaires. Vous pouvez également organiser des séances de marche à l'intérieur, comme dans les arénas, les centres commerciaux ou les centres sportifs ayant une piste de marche. Il se peut que les activités de marche ne puissent pas avoir lieu à l'extérieur l'hiver en raison de la neige et de la glace.

---

## Conseils et facteurs dont il faut tenir compte

1. **Lancement de la campagne.** Organisez une activité pour marquer le lancement officiel de la campagne. Annoncez-la par voie d'un communiqué, d'une affiche et des médias sociaux, et par l'entremise de vos partenaires communautaires. Vous pouvez l'adapter aux intérêts de votre groupe. Assurez-vous de mentionner la période d'inscription, ainsi que les bienfaits de la marche et de l'activité physique, faites une courte présentation, aidez les participants à se familiariser avec la technologie utilisée pour compter les pas et organisez la première marche du groupe.
2. **Carte des itinéraires.** Créez et distribuez une carte illustrant les itinéraires de marche afin que les participants puissent choisir des itinéraires où ils pourront marcher en toute sécurité.
3. **Organisez un concours.** Les personnes qui partagent leur nombre total de pas ou la distance totale parcourue courent la chance de gagner des prix. Vous pouvez également offrir des prix aux personnes qui partagent des photos où on les voit marcher afin de faire la promotion des bienfaits de l'activité physique.

## Évaluation

Il est important d'évaluer la campagne pour la rendre plus efficace et orienter la prise de décisions au sujet de campagnes futures. Pour ce faire, vous pouvez avoir recours à des sondages ou à des groupes de discussion. Vous trouverez ci-dessous des questions qui vous aideront à évaluer votre campagne. Vous pouvez ajouter des questions adaptées à votre campagne et aux aspects que vous souhaitez évaluer.

### Questions pour les participants

- Comment avez-vous entendu parler de cette campagne?
- Avez-vous aimé participer au programme de marche?
- Y participeriez-vous à nouveau?
- Allez-vous continuer de marcher ou faites-vous maintenant plus d'exercice grâce à cette campagne?
- Quelles améliorations pourrions-nous apporter?
- Quel était votre aspect préféré de la campagne?
- Avez-vous dû surmonter des obstacles pour y participer?

---

## Conclusion

La campagne Chaque pas, ça compte s'adresse aux organismes qui souhaitent faire la promotion de l'activité physique dans leur communauté. Vous trouverez de nombreuses ressources pour la planification, la mise en œuvre et l'évaluation d'une campagne sur le site [www.myhealthunit.ca/walkingtoolkit](http://www.myhealthunit.ca/walkingtoolkit). Assurez-vous de respecter les politiques et procédures de votre organisme lors de la mise en œuvre de votre campagne.

# Chaque pas, ça compte!

## Feuille d'instructions

La marche est une excellente activité physique que l'on peut pratiquer presque partout! En réduisant l'inactivité physique, vous améliorerez votre santé. De plus, la marche est une activité sociale à laquelle vous pouvez vous livrer avec vos amis et votre famille. *Soyons actifs! Soyons sociaux! Soyons forts!*

## Comment participer

- À l'aide d'un appareil personnel (p. ex., application pour téléphone intelligent, montre intelligente, podomètre, etc.), comptez vos pas ou calculez la durée de vos marches (en heures ou en minutes) et inscrivez-les tous les jours sur la feuille de suivi.
- Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis quelque temps, consultez votre fournisseur de soins primaires avant de commencer un programme d'exercice.
- Joignez-vous à un groupe de marche ou faites des marches avec des amis ou des membres de votre famille.
- Fixez-vous un objectif quant à la distance que vous voulez parcourir au cours des prochaines semaines et inscrivez les progrès accomplis sur la feuille de suivi.
- Déposez la feuille de suivi dans la boîte se trouvant à/au **[endroit]** ou envoyez une photo de votre feuille par courriel à **[adresse courriel]**.
- Les personnes qui envoient leur feuille de suivi courront la chance de gagner [prix].
- Pour participer au concours, vous devez envoyer votre feuille de suivi d'ici le **[date et heure]**.



Nipissing Parry Sound  
Districts

## Où marcher

Joignez-vous au groupe de marche de **[ville]**! Pour plus de renseignements, composez le **[numéro de téléphone]** ou envoyez un courriel à **[adresse courriel]**.

Faites une promenade **[endroits sûrs et accessibles où marcher, p. ex., centre-ville/bord de l'eau/sentiers/centre commercial/centre sportif]**.

## Exemples de distance

De Corbeil à Bonfield	16 km	20 992 pas	3 heures 34 minutes
D'Astorville à Trout Creek	32 km	41 984 pas	7 heures 23 minutes
D'Almaguin Highlands à Callander	47 km	61 664 pas	13 heures 28 minutes
De McKellar à Commanda	79 km	103 648 pas	17 heures 44 minutes
De Sturgeon Falls à Mattawa	100 km	131 200 pas	23 heures 30 minutes
De la Première Nation Wasauksing à Powassan	132 km	173 184 pas	30 heures
De North Bay à Parry Sound	149 km	195 488 pas	36 heures
De Sundridge à Toronto	293 km	384 416 pas	66 heures
De Verner à Ottawa	410 km	537 920 pas	92 heures

Les distances servent à se fixer un objectif quant au nombre total de pas ou à la durée totale de marche pendant la campagne.

Pour plus de renseignements, composez le **[numéro de téléphone]** ou envoyez un courriel à **[adresse courriel]**.

Votre logo

