

Cas pratique
L'ACTION «ÇA MARCHE
AVEC MON PODOMÈTRE!»



20.03.2013

Aperçu



«Ça marche avec mon podomètre!»: une action ludique et conviviale de sensibilisation à la marche
(Source: programme cantonal «Ça marche!»)

Tout le monde le sait, marcher est bon pour la santé. 10'000 pas par jour suffisent pour combler le déficit d'activité physique constaté auprès de 68% de la population suisse. Avec l'action «Ça marche avec mon podomètre!», les communes sensibilisent leurs employés et/ou habitants aux bienfaits de la marche. Les participants prennent conscience de leur déficit de marche et sont encouragés à marcher d'avantage. Durant une semaine ou plus, les participants comptent leurs pas grâce à un podomètre. Les pas sont transformés en kilomètres et la distance réalisée est reportée chaque jour sur une carte géographique.

L'exemple d'Orbe

Chaque année, au mois de septembre, le Service de la mobilité du canton de Vaud invite les communes vaudoises à participer à la Semaine de la mobilité. Dans le cadre de cette manifestation, les administrations communales sont encouragées à sensibiliser leur population à la mobilité durable. «Ça marche avec mon podomètre!» fait partie des actions clés en main qui leur sont proposées en collaboration avec le programme cantonal «Ça marche! Bouger plus manger mieux». En 2012, six communes vaudoises ont mis en place cette action. La commune d'Orbe a participé du 13 au 23 septembre. Trente-cinq collaborateurs de l'administration communale se sont munis d'un podomètre et ont compté leurs pas. En onze jours, les participants ont effectué tous ensemble 4'063'222 pas, soit environ 3'050 km.

Description



L'action «Ça marche avec mon podomètre!» encourage la mobilité douce. (Source: [istockphoto.com/olaser](https://www.istockphoto.com/olaser))

Contexte

En Suisse, deux tiers de la population ne sont pas assez actifs et le taux d'adultes en surpoids s'élève à 37%. Une tendance plutôt inquiétante puisque la sédentarité et l'excès de poids sont à l'origine d'une grande partie des maladies cardio-vasculaires, du diabète de type II et de certains cancers. Que ce soit en tant qu'employeur ou en tant qu'autorité publique, les communes peuvent influencer de manière positive et durable l'environnement et la santé de leurs employés et/ou habitants. Avec l'action «Ça marche avec mon podomètre!», les communes sensibilisent les participants aux bienfaits de la marche et agissent en tant qu'acteurs de promotion de la santé.

Offre

La marche à pied est favorable à la santé. En effet, 10'000 pas par jour suffisent pour combler le déficit d'activité physique en Suisse. Un tel effort s'intègre facilement à la vie quotidienne et est réalisable en toute saison, quel que soit l'âge ou le mode de vie. Avec l'action «Ça marche avec mon podomètre!», les communes sensibilisent leurs employés et/ou habitants contre la sédentarité et aux bienfaits de la marche. L'action permet aux participants d'évaluer leur activité physique quotidienne et de prendre des mesures pour bouger davantage s'ils le jugent nécessaire. Durant une semaine ou plus, les participants enregistrent au moyen d'un podomètre le nombre de pas effectués au cours de la journée. Le total cumulé des pas réalisés par l'ensemble des participants est transformé en kilomètres, puis reporté chaque jour sur une carte géographique.

Expériences

Dans le canton de Vaud «Ça marche avec mon podomètre!» est organisée régulièrement à diverses occasions. Elle est notamment proposée chaque année dans le cadre de la Semaine de la mobilité aux communes vaudoises ainsi qu'à l'ensemble de l'administration cantonale. Ainsi, durant le mois de septembre 2012, près de 800 Vaudois ont porté un podomètre. A la fois ludique et sérieuse, cette action rencontre à chaque fois un vif succès auprès des participants. Elle provoque souvent une prise de conscience : effectuer 10'000 pas par jour ne va pas de soi.

Profil

Moyens de transport

- ✓ mobilité piétonne
- mobilité cycliste
- mobilité combinée
- transports publics
- transports individuels motorisés
- transports de marchandises

Motifs de déplacements

- ✓ déplacements domicile-travail
- ✓ déplacements pour les achats
- ✓ déplacements pour les loisirs
- ✓ déplacements professionnels
- ✓ déplacements pour rendre service
- ✓ déplacements domicile-école

Domaines d'action

- ✓ prestation de service
- marketing
- management de la mobilité
- planification du trafic et du territoire
- véhicules et équipements

Importance de la commune

- ✓ < 5'000 habitants
- ✓ 5'000 – 10'000 habitants
- ✓ 10'000 – 20'000 habitants
- ✓ > 20'000 habitants

Type de commune adapté au projet

- ✓ ville / agglomération
- ✓ commune résidentielle située à l'extérieur d'une agglomération
- ✓ commune à forte densité d'emploi
- ✓ commune rurale
- ✓ commune touristique

Durée de mise en œuvre du projet

- ✓ 6 mois
- 1 an
- 2 ans
- 5 ans

Coût d'investissement

- ✓ faible (< Fr. 10'000.--)
- moyen (Fr. 10'000.-- - Fr. 50'000.--)
- élevé (> Fr. 50'000.--)

Frais d'exploitation annuels

- ✓ faibles (< Fr. 5'000.--)
- moyens (Fr. 5'000.-- - Fr. 20'000.--)
- élevés (> Fr. 20'000.--)

Effets

Environnement et énergie

En sensibilisant ses employés et/ou ses habitants aux bienfaits de la marche, la commune promeut la mobilité douce. Chaque pas compte et les participants seront donc encouragés à privilégier la marche à pied plutôt que les modes de transports motorisés, que ce soit pour se rendre au travail, durant les loisirs ou pour amener les enfants à la crèche ou à l'école.

Société

L'action «Ça marche avec mon podomètre!» peut ainsi contribuer au bien-être des collaborateurs et/ou habitants de la commune. Moins de trafic motorisé améliore la qualité de vie en ville et la santé des participants est favorisée. Ludique, cette action renforce en outre les échanges et la convivialité entre les marcheurs.

Economie

Intégrée à d'autres mesures de promotion de la santé, l'action peut apporter des avantages économiques à la commune. Que ce soit en tant qu'employeur ou en tant que collectivité publique, la commune peut en retirer visibilité et amélioration de son image. Indirectement, les coûts liés à la maladie et à l'accident qui lui sont imputés peuvent être réduits.

Outils

Démarche

La mise en œuvre d'une action «podomètres» peut être organisée de manière simple par toute commune intéressée. L'action peut s'adresser aux collaborateurs de l'administration communale, aux habitants de la commune ou aux écoliers. Les étapes principales sont les suivantes:

1. Désigner une personne de référence pour coordonner l'action
2. Choisir la date et la durée de l'action
3. Informer les collaborateurs et/ou la population
4. Ouvrir les inscriptions
5. Commander les podomètres
6. Créer un fichier Excel pour comptabiliser les pas effectués par les participants
7. Afficher une carte grand format de la Suisse (< 30 participants), de l'Europe (> 30 participants) ou du monde (> 60 participants) dans un lieu commun
8. Durant l'action : récolter le nombre de pas effectués, les convertir en km et les reporter sur la carte chaque jour de l'action
9. Avant, pendant et après l'action : communiquer avec les participants

Pour un nombre important de participants, une interface internet devrait être envisagée pour comptabiliser directement les résultats. Les participants s'inscrivent sur le site puis y ajoutent chaque jour leur nombre de pas.

Il est important de choisir un podomètre de qualité. La Policlinique Médicale Universitaire de Lausanne a effectué une recherche scientifique et recommande le modèle Yamax Digi-Walker SW-200¹.

Les communes vaudoises qui sont intéressées par cette action peuvent contacter le programme cantonal vaudois «Ça marche! Bouger plus manger mieux». Ce programme met à disposition des communes une interface internet et un poster avec une carte géographique, gère la commande des podomètres nécessaires et propose une procédure détaillée pour organiser l'action (voir contacts dans la rubrique «Informations complémentaires»).

¹ Il peut être commandé chez le fournisseur à l'adresse info@yamaxx.com (Yamasa Tokei Keiki Co. Ltd, Japon) au prix de 20 frs / pièce TTC (tarif en janvier 2013).

Enfin, il existe d'autres prestataires, en Suisse ou à l'étranger, proposant des actions de promotion de la marche à l'aide d'un podomètre. Le plus souvent, elles s'adressent aux entreprises et sont payantes. Le déroulement de l'action et les conditions de participation varient d'un prestataire à l'autre : choix du podomètre, interface internet utilisée, coût et charge de travail pour la commune, etc. (voir contacts dans la rubrique "Informations complémentaires").

Financement

Les coûts liés à l'organisation de l'action comprennent le prix des podomètres (CHF 20.-/pièce), l'achat d'une carte géographique et le temps de travail de la personne de référence. Dans le cadre de l'action proposée par le programme cantonal « Ça marche ! », sont à charge des communes : la location de l'interface internet (environ CHF 35.- pour une action de 7 jours avec 30 participants), l'achat des podomètres (CHF 20.-/pièce) et d'un poster (CHF 15.-/pièce) ainsi que le temps de travail de la personne de référence (tarif janvier 2013). Les conseils et la mise à disposition des documents pour organiser l'action sont gratuits. En cas de renouvellement de l'action, les coûts pour la commune diminuent généralement (réutilisation possible des podomètres et de la carte acquis l'année précédente). Enfin, le prix des actions clés en main proposées par les différents prestataires varie : les actions « Objectif 10'000 » et « tappa.ch » coûtent par exemple CHF 49.50 par participant.

Marketing

La communication de l'action « Ça marche avec mon podomètre » doit tout d'abord servir à recruter des participants, que ce soit parmi les collaborateurs de l'administration communale et/ou les habitants de la commune. Avant, pendant ou après l'action, un travail de communication externe peut également être effectué afin d'améliorer sa visibilité. Ainsi, en fonction du public cible à atteindre, l'organisateur peut ajouter une actualité sur l'intranet ou le site internet de la commune, publier une annonce ou un article dans le journal local, ou encore réaliser un flyer. Ce sera l'occasion d'informer sur les méfaits de la sédentarité et les avantages que procure la marche par rapport aux modes de transports motorisés.

Informations complémentaires

Liens utiles:

- Programme cantonal vaudois «Ça marche! Bouger plus manger mieux»: www.ca-marche.ch
- Toutes les informations relatives à l'action «Ça marche avec mon podomètre!»:
www.ca-marche.ch/index.php?rubrique=255&langue=F
- Site de démonstration de l'interface utilisée dans le cadre de l'action «Ça marche avec mon podomètre!»:
<https://demo.itnux.ch>
- Objectif 10'000 (Ligues de la santé, VD): www.objectif-10000.ch
- Santé en marche (Fondation Sportsmile, M. Max Huber et Réseau Delta, GE): www.sante-en-marche.ch
- Tappa.ch (Tappa Schweiz, LU): www.tappa.ch
- Pedometer in Aktion (fit im job, ZH): www.pedometer.ch

Autres documents à télécharger:

- Télécharger le kit pour organiser l'action «Ça marche avec mon podomètre!»:
www.ca-marche.ch/DocUpload/Kit_podometre.zip

Adresses de contact et fournisseurs:

Programme cantonal VD «Ça marche! Bouger plus, manger mieux»
c/o Ligues de la santé
Av. de Provence 12
CH-1007 Lausanne
Tél. 021 623 37 90
info@ca-marche.ch

Demandez conseil auprès des représentants de Mobilservice PRATIQUE de votre canton:

www.mobilservice.ch/mobilservice/dossiers/mobilite/conseils-pratiques.html

Responsable de l'élaboration de ce cas pratique:

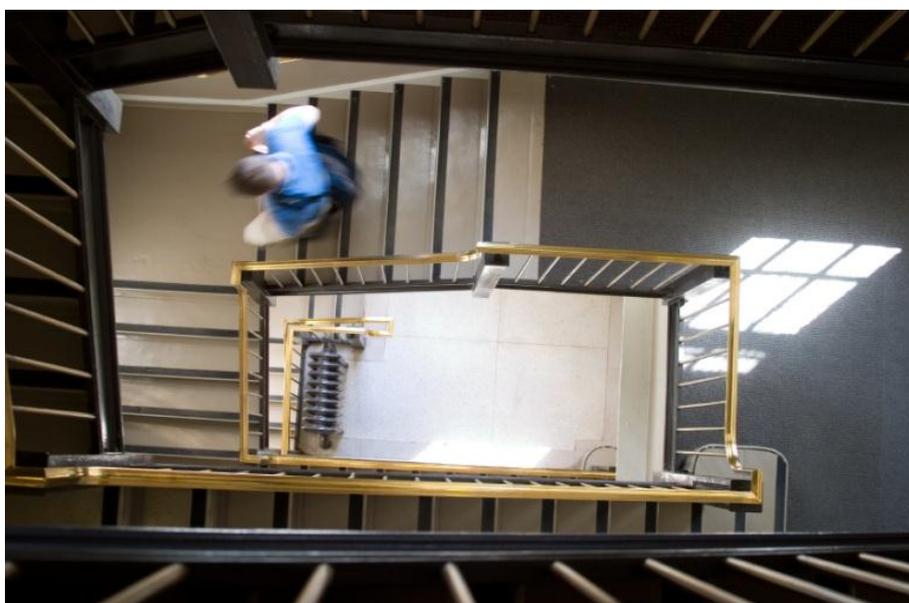
Etat de Vaud
Service de la mobilité
Av. de l'Université 5
CH-1014 Lausanne
Tél. 021 316 73 73
info.sm@vd.ch

Galerie de photos



Chaque pas compte, que ce soit pour se rendre au travail ou durant les loisirs.

(Source: [istockphoto.com/ArtisticCaptures](https://www.istockphoto.com/ArtisticCaptures))



Emprunter systématiquement les escaliers plutôt que l'ascenseur est bénéfique pour sa santé.

(Source: [istockphoto.com/epicurean](https://www.istockphoto.com/epicurean))



Toute occasion de marcher est bonne à saisir! (Source: istockphoto.com/ola_p)



*Le podomètre: un outil de sensibilisation aux bienfaits de la marche
(Source: programme cantonal «Ça marche!»)*