



« Le topoguide des balades-santé » un outil de prévention co- construit avec les citoyens

Martine et Marie-Christine,

Citoyennes ayant participé à l'élaboration du topoguide

Clément Lemaire,

Coordinateur du Contrat Local de Santé du Pays de Tarascon



Le topoguide des balades-santé en Pays de Tarascon : 20 parcours de 15 minutes à 1 heure 30 pour reprendre une activité physique en douceur



Objectifs

Lutter contre la sédentarité, **reprendre l'activité physique** via la marche douce, lutter contre le mal-manger, promouvoir le « **Manger Mieux - Bouger Plus** »



Budget 5000



Fonctionnement et modalités

Un groupe de citoyens impliqué : **émergence de l'idée** lors d'une formation citoyenne, **identification et repérage** des parcours, travail de **reporting** scrupuleux (durée, distance, dénivelé, nature du terrain, points d'intérêts et de vigilance ...)

Conception et réalisation par une agence de communication, **diffusion à 2 000 exemplaires** aux professionnels de santé, à leurs patients, à l'office de tourisme, au centre de cure thermale...



Freins

Gestion des émotions humaines : capacité à travailler en groupe et à fédérer des individualités dans un même collectif

Présence parfois inconstante des membres du groupe dans le temps (désengagement ou ajout de nouvelles personnes)

Défaut d'outillage : partir de zéro au lancement du projet



Leviers

Un stagiaire « **chef de projet** »

Mobilisation partenariale : professionnels de santé, citoyens, Maison Sport Santé, Mairies, institutions (ARS, CPAM, MSA), association du patrimoine, groupes de marches locaux

Culture de la **participation citoyenne** ancrée dans le CLS

Disponibilité, réactivité, bonne ambiance, vision commune



Le topoguide des balades-santé en Pays de Tarascon : 20 parcours de 15 minutes à 1 heure 30 pour reprendre une activité physique en douceur



Perspectives

Elaboration en cours d'un second volet
sur d'autres communes du territoire



Notre ingrédient secret de réussite

- Le travail en partenariat sur le Pays de Tarascon : **logique de co-construction**
- Des citoyens **fortement mobilisés**
- Esprit de **cohésion, bonne humeur** partagée



Bénéfices / Plus-value du travail en partenariat

- **Richesse et diversité d'expertise** : élus, professionnels de santé, citoyens
- **Complémentarité** des acteurs mobilisés : connaissance du territoire, représentation des communes concernées
- **Chacun apporte sa pierre à l'édifice !**

