

**CÉSECÉM**



LE CONSEIL ÉCONOMIQUE, SOCIAL,
ENVIRONNEMENTAL, DE LA CULTURE
ET DE L'ÉDUCATION DE MARTINIQUE



RÉFLEXION SUR LA PRATIQUE ET LES LIEUX DE LA MARCHÉ SANTÉ EN MARTINIQUE

**COMMISSION SPORT, SANTÉ, SOLIDARITÉ
ET CADRE DE VIE ASSOCIATIVE**



Flashez le QR code pour rejoindre le groupe WhatsApp du CÉSECÉM

SOMMAIRE

Introduction	page : 3
Toute l'utilité de la marche santé au quotidien	page : 4
2.1 <i>Recommandation du PNNS, de l'OMS et du Ministère de la Santé et de la Prévention</i>	<i>page : 5</i>
2.2 <i>La marche à pied : Bon pour le Corps et l'Esprit</i>	<i>page : 5</i>
Motiver la population à marcher plus	page : 7
3.1 <i>Marcher pour une bonne cause :</i>	<i>page : 7</i>
Point de vue des Associations	page : 8
Les Parcours Santé de la Martinique	page : 12
5.1 <i>Parcours Santé : Ville de TRINITÉ</i>	<i>page : 12</i>
5.2 <i>Parcours santé : Ville du GROS-MORNE</i>	<i>page : 13</i>
5.3 <i>Parcours Santé : Ville de SAINT-PIERRE</i>	<i>page : 13</i>
5.4 <i>Parcours Santé : Ville de SAINTE-LUCE</i>	<i>page : 14</i>
5.5 <i>Parcours Santé : Ville de SCHŒLCHER</i>	<i>page : 14</i>
5.6 <i>Le parcours santé du Domaine de Tivoli</i>	<i>page : 15</i>
5.7 <i>Le CTOSMA (Comité Territorial Olympique et Sportif de Martinique) :</i>	<i>page : 15</i>
Notre sondage en ligne	page : 16
Nos recommandations	page : 18
Conclusion	page : 19
Sources	page : 19

INTRODUCTION

La pandémie du COVID-19 et les mesures prises pour enrayer sa propagation ont eu un impact significatif et visible sur les pratiques sportives quotidiennes des Martiniquais

A la faveur de la fermeture des salles de sport et du confinement dû à la crise sanitaire de 2020 qui limitait dans le temps (une heure maximum autorisée) et dans l'espace (dans un rayon d'un kilomètre autour du domicile) le déplacement de la population, les Martiniquais ont découvert des lieux de promenades autour de chez eux en marchant quotidiennement.



On a pu constater également une augmentation très sensible de **la pratique de la marche active** dans les parcours santé.

La marche active, selon les experts également appelée **marche sportive** ou plus simplement **marche santé**, est souvent assimilée au simple fait d'accélérer le pas et n'est pas forcément vue comme un véritable sport.

Et si ce n'était qu'une simple idée reçue ?

Car **la marche santé** est un sport qui mobilise, les bras, les dorsaux, le bassin et les jambes.

C'est aussi une activité rythmique et dynamique qui oxygène l'organisme en développant l'endurance et les capacités cardiovasculaires.

Si les Martiniquais pratiquent autant la marche santé aujourd'hui comme hier, le confinement a pu donner l'impression d'une plus large diffusion de sa pratique parce qu'elle était devenue plus **visible**.

Plus **visible** dans le paysage car les pratiquants ont été poussés à se rendre tous au même moment

dans les rares endroits où il était possible pour eux de se dépenser.

Autre élément qui a concouru à la **visibilité** des marcheurs sur les trottoirs, dans les parcours santé de proximité, autour de la maison ou dans la nature pendant la pandémie, c'est le fait que des non-sportifs se soient eux aussi aventurés à l'extérieur, venant ainsi gonfler leurs rangs sans pour autant les rejoindre dans leur pratique.

En effet, au cours du confinement, les locaux ont parfois utilisé le sport comme prétexte pour sortir.

Aucune étude ne vient démontrer que les Martiniquais ont amplifié ces bonnes habitudes de pratique de **marche active** quotidienne adoptées pendant les périodes de restriction sanitaire une fois les contraintes levées.

Cependant en observant régulièrement la fréquentation des parcours santé, on peut constater que le niveau d'activité de plein air s'est maintenu grâce à un regain d'intérêt pour la marche.

TOUTE L'UTILITÉ DE LA MARCHÉ SANTÉ AU QUOTIDIEN

Depuis la fin des années 90 et la publication d'un article scientifique américain intitulé «Marcher pour sa santé», les recherches sur les bienfaits de la marche se sont multipliées.

Elles montrent qu'une pratique régulière de la marche pourrait, ainsi, contribuer à la prévention, et même au traitement des maladies cardiovasculaires, de l'obésité et du diabète, mais aussi de la dépression, du stress et de l'anxiété.

Elle pourrait même ralentir le déclin cérébral lié à l'âge.

On entend souvent dire que marcher tous les jours c'est excellent pour la santé !

« La marche est le meilleur remède pour l'homme », c'est ce qu'aurait dit HYPPOCRATE le père de la médecine il y a environ 2000 ans et c'est d'autant plus vrai aujourd'hui dans nos sociétés où règnent la voiture et la sédentarité.

La marche à pied est l'activité la plus naturelle pour l'homme puisque nous sommes anatomiquement fabriqués pour marcher et c'est également le

sport le plus simple à pratiquer, gratuit et accessible pour tous.

Les nombreux bénéfices de la marche santé autant pour la silhouette que pour la santé et le bien-être lui ont valu d'être recommandée par tous les médecins autant pour la santé mentale que la santé physique.

Simplicité déconcertante, efficacité surprenante, preuves scientifiques étayées études après études.

La pratique de la marche, quelques minutes par jour, peut transformer votre santé votre corps et votre esprit.

Les médecins du sport, recommandent de marcher **150 minutes par semaine à un pas modéré, soit 30 minutes de marche par jour, à raison de 5 fois par semaine.**



2.1 Recommandation du PNNS¹, de l'OMS et du Ministère de la Santé et de la Prévention

Madame Roxana MARACINEANU, ministre des Sports, et Agnès BUZYN, ministre des Solidarités et de la Santé ont mis en œuvre une Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024 avec la conviction que la pratique des Activités Physiques et Sportives (APS) pour la santé relève de l'intérêt général.

Objectif : Améliorer l'état de santé de la population en favorisant les mobilités actives et sportives de

chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie.

De façon générale, afin que **la marche active** soit efficace, le PNNS (Programme National Nutrition Santé) qui a pour objectif l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population française, recommande de marcher « 30 minutes de plus par jour », pour rester en bonne santé.

Mais pourquoi 30 minutes de marche rapide quotidienne et pas autre chose ?

Cela permet de préserver la santé et la forme au quotidien, mais aussi d'améliorer la condition physique tout en vous musclant et en favorisant la circulation sanguine et en entretenant la souplesse des articulations.

Chacun est libre de programmer sa marche hebdomadaire comme il le souhaite.

Avec nos activités quotidiennes et quelques aménagements, nous devrions atteindre vite 30 minutes supplémentaires. Ce seuil est bon pour la santé car régulier et quotidien.

30 minutes de marche en plus par jour sont donc plus efficaces qu'une activité intensive le dimanche, même si l'un n'empêche pas l'autre.

De nombreuses activités sportives sont, bien sûr, bénéfiques pour la santé mais la marche est re-

commandée car elle est efficace et l'une des activités les plus accessibles et les plus simples à pratiquer au quotidien.

Même si la marche n'est pas une activité aussi intense que la course, elle n'en demeure pas moins un sport complet.

Selon les chercheurs de l'**OMS (Organisation Mondiale de la Santé)**, marcher tous les jours au moins 30 minutes tout comme faire du vélo à un rythme modéré permet de se protéger des dangers de la sédentarité.

Cette pratique va contribuer au maintien de la santé physique, mentale et psychologique chez les sujets sains mais aussi à améliorer l'état de santé et prévenir l'aggravation et la récurrence des maladies chroniques.

2.2 La marche à pied : Bon pour le Corps et l'Esprit

Le cerveau, grand gagnant : La marche est le partenaire santé privilégié du cerveau. Seulement deux heures de marche par semaine auraient pour effet de diminuer le risque d'accident vasculaire cérébral de 30 %.

La mémoire n'est pas en reste, marcher durant 40 minutes, trois fois par semaine, aurait des effets

protecteurs sur les zones du cerveau en charge de la mémorisation.

Enfin, les symptômes de la dépression se verraient réduits de 36 % avec la simple réalisation de 30 minutes de marche quotidienne. La liste des bénéfices de la marche sur le cerveau est longue, mais la marche est aussi et avant tout un moyen de lutte contre le stress sans pareil.

1 Programme National de Nutrition Santé

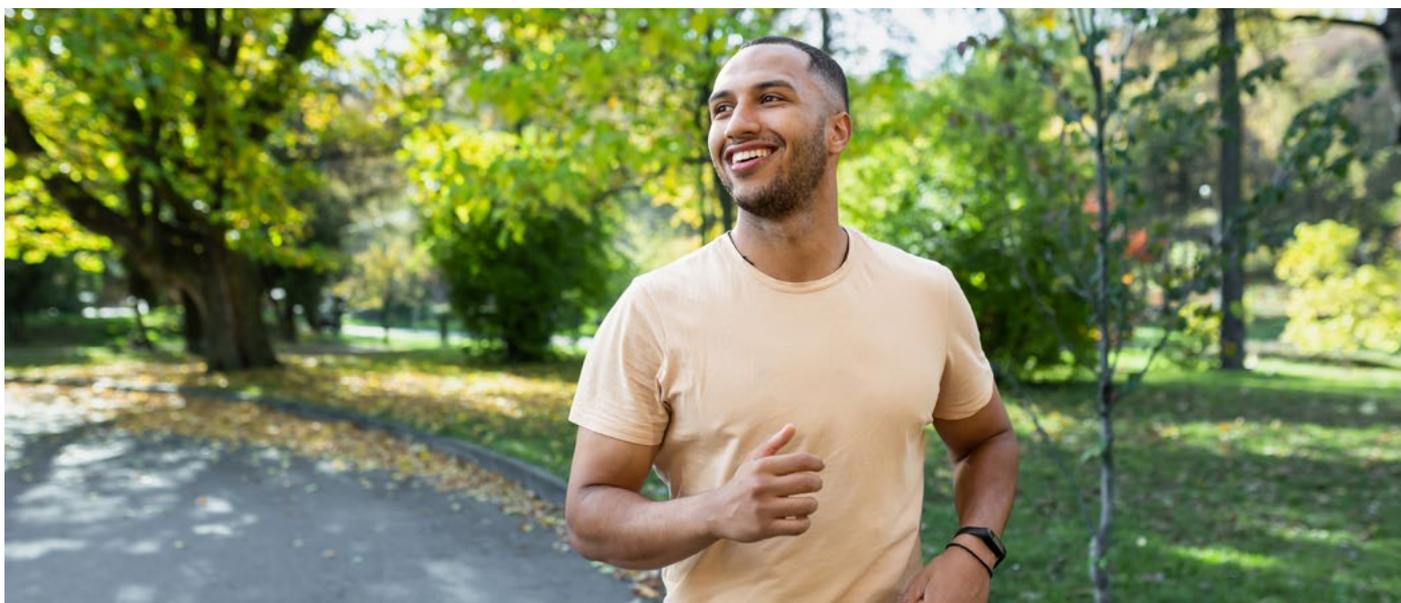
Brûler des calories : La marche peut vous aider à brûler des calories, ce qui peut vous aider à maintenir ou à perdre du poids.

Selon certaines études menées dans le monde, marcher est aussi efficace que courir lorsqu'il s'agit de renforcer le cœur et de prévenir les maladies coronariennes. Il est démontré qu'une heure de marche au quotidien suffit pour faire chuter les risques de manière très significative.

Abaisser votre glycémie : Faire une courte promenade après avoir mangé peut aider à abaisser votre glycémie.

Soulager les douleurs articulaires : La marche peut aider à protéger les articulations, y compris vos genoux et vos hanches.

Améliorer votre humeur : La marche peut améliorer votre humeur et réduire le stress. La marche à pied est recommandée à tous(te)s, y compris aux personnes atteintes de maladies chroniques, et n'a que de rares contre-indications ou effets indésirables.



Elle permet de lutter contre :

La Sédentarité

La sédentarité est définie par une situation d'éveil caractérisée par une faible dépense énergétique en position assise ou allongée. Elle est considérée de manière distincte de l'inactivité physique, avec ses effets propres sur la santé.

La sédentarité entraîne une augmentation du risque de mortalité de maladies cardio-vasculaires et de diabète de type 2.

Obésité et Surpoids

L'enquête Kannari sur la surcharge pondérale et l'obésité abdominale menée par l'observatoire régional de santé Martinique, réalisée sur la population, révèle que sur dix enfants de 3 à 15 ans, plus de trois affichent une surcharge pondérale, dont un, une obésité.

Le constat le plus alarmant concerne la forte proportion d'obésité féminine.

Ainsi 31% des hommes de 16 ans et plus sont en surpoids et 21% sont obèses.

Le Diabète

Les Outre-mer sont bien plus touchés par le diabète que l'Hexagone, comme le montre une étude publiée mardi 14 novembre 2023 par **l'agence de santé publique**, dans la presse locale.

Cette étude relève une forte prévalence du diabète de type 2 dans les départements et régions d'outre-mer, dans cette enquête menée par des chercheurs **de Santé publique France**, auprès des habitants de la Guadeloupe, la Martinique, la Guyane et la Réunion.

Le diabète de type 2 représente plus 90% des cas de diabète.

Selon cette même étude et les diabétologues de la fédération française des diabétiques, le diabète de type 2 est essentiellement lié au mode de vie : surpoids, sédentarité, hypertension artérielle, manque d'exercice et prédisposition génétique chez certains.

Cette étude estime que 11,5% des Martiniquais sont diabétiques, à comparer avec une proportion de 5,7% en métropole.

Les auteurs de l'étude, menée **par l'épidémiologiste Sandrine Fosse-Edorh**, avancent même que la proportion réelle est probablement plus élevée.

Les médecins de la fédération française des diabétiques informe que : *«la pratique d'une activité physique adaptée et en particulier la marche quotidienne participent au traitement du diabète, car elle contribue à faire baisser la glycémie et permet ainsi de mieux la contrôler, de plus, elle participe à l'atteinte des objectifs fixés avec **votre médecin** et a un effet bénéfique sur l'équilibre de la tension artérielle et le cholestérol.»*

Les chercheurs de Santé Publique France soulignent que nos populations *«cumulent des facteurs de risque importants»*.

En effet, **la sédentarité, le surpoids, l'obésité et le manque de mobilités actives** demeurent les principaux facteurs de risques.

MOTIVER LA POPULATION À MARCHER PLUS

La marche est une activité à promouvoir puisqu'elle constitue une activité de loisir et un mode de déplacement permettant de répondre aux recommandations en matière d'activité physique quotidienne.

3.1 Marcher pour une bonne cause :

Participer à une marche pour une bonne cause peut aider à se sentir motivé et à contribuer à une cause importante.

Chaque année le Parcours du Cœur nous invite à bouger.

Le Parcours du cœur et octobre Rose sont des opérations de prévention annuelles sur le terrain pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires et le cancer du sein.

Ce type d'évènement sur le terrain à travers la marche et différentes activités sportives contribuent à favoriser et à développer plus de pratiques sportives santé.

L'idée est simple : bouger ensemble et apprendre les bonnes habitudes d'hygiène de vie pendant une journée, pour **avoir envie de le faire pendant toute l'année**.

Le développement actuel de la sédentarité pourrait avoir de graves conséquences pour notre santé future. Nous devons en prendre conscience.

Bouger davantage est un enjeu majeur !

Pour inciter et motiver une population à pratiquer la marche santé quotidiennement, voici quelques astuces :

- **Organiser des marches en groupe** : La marche en groupe peut être une activité sociale et amusante qui peut aider à maintenir la motivation et à renforcer les liens sociaux.
- **Utiliser une application de suivi de la marche** : Les applications de suivi de la marche peuvent aider à suivre les progrès, à fixer des objectifs et à rester motivé.
- **Trouver un partenaire de marche** : Trouver un ami ou un membre de la famille pour marcher ensemble peut aider à maintenir la motivation et à rendre l'activité plus agréable.



POINT DE VUE DES ASSOCIATIONS

Madame George ARNAUD Présidente de l'Association féministe CULTURE ÉGALITÉ, nous parle ici de son expérience personnelle de la MARCHÉ active dans le Parc de TIVOLI zone où elle pratique régulièrement, tout en nous délivrant ses analyses et réflexions pour améliorer et entretenir les sites et les parcours santé dédiés à la marche afin de motiver le public féminin à pratiquer quotidiennement.

Question posée par nos conseillers(ères) CÉSECÉM de la section Section de la Culture, de l'Éducation et des Sports :

Quel est votre analyse, vos actions ou éventuelles propositions pour promouvoir la marche Santé au sein de votre association et de la population féminine en générale ?».

Madame George ARNAUD répond :

*Dans notre association « **Culture Égalité** », pour motiver les femmes à marcher plus nous avons créé une structure que nous appelons **hors des murs**.*

Il faut mettre la question de la marche santé pour les femmes dans un contexte global de notre société.

La question du sport et de la marche est arrivée assez tard dans la pratique des femmes en Martinique.

Dans le passé les femmes n'ont jamais été valorisées ni motivées pour aller marcher et faire du sport sauf une certaine classe sociale.

Dans le parcours santé du Parc de TIVOLI, zone où je pratique régulièrement, lieu fréquenté par des

femmes dans la tranche d'âge de 40, 50 ans et quelques personnes agrées de la classe moyenne, mais malheureusement peu d'habitants du quartier de TIVOLI.

Je vois peu de femmes de conditions modestes fréquenter ce parcours.

*Celles qui le font, pratiquent souvent seules, car cela leur donne un **sentiment de liberté et d'indépendance tout en renforçant la confiance en soi**.*

La question est comment faire sortir les femmes de leur foyer et surtout celles qui ont des enfants en bas âge. C'est une réalité sociale des gens des quartiers environnants.

Il ne faut pas se tromper sur la réalité des chiffres en pensant que c'est massif.

Certains parcours peu recommandables au grand public méritent un aménagement beaucoup plus sécurisé, et un éclairage public de meilleure qualité.

En dehors des parcours santé, sur certains sites fréquentés aussi par des véhicules, le long des routes on met sa vie en danger par **l'absence de trottoirs et de signalisation** afin d'informer les usagers, les conducteurs et les piétons, quant aux règles à respecter lors de leurs déplacements.

Le parc de TIVOLI lieu ventilé et très agréable pour marcher dans la journée perd de son attractivité à partir du coucher de soleil à cause du **manque d'éclairage**.

Dans ces lieux où parfois on a envie de passer du temps à méditer, de se détendre avec les enfants d'échanger et discuter entre voisins ou amis, mais le manque **d'équipements sanitaires pour les femmes** fait défaut ainsi que les bancs pour s'asseoir et faire une pause sont tous cassés ou inexistantes.

Manque d'espace de convivialité favorisant la Cohésion et la mixité Sociale

Par contre les espaces verts sont soignés et bien entretenus

Dans le centre-ville du côté de la savane et bord de mer espace agréable pour marcher, mais éclairage insuffisant.

La mauvaise qualité du **transport** qui laisse parfois à désirer n'incite guère et n'encourage pas la population féminine des quartiers éloignés à se rendre l'après-midi ou en début de soirée sur les sites du centre-ville ou du bord de mer pour pratiquer une activité de marche régulière

Pour aider toutes ces personnes qui souffrent de surcharge pondérale ou autres problèmes de santé chroniques, **un coach formé** s'avère indispensable à travers **une politique volontariste des pouvoirs publics** avec des rendez-vous quotidiens **d'animation**.

Il faut penser à **la garde des enfants**.

La mairie de Fort-de-France a tenté au centre-ville une expérience d'animation avec coach sportif

pendant un certain temps, mais je n'ai pas d'information sur la suite qui a été donné à cette initiative intéressante.

Au sein de notre association Culture Égalité nous avons lancé l'action que nous appelons « **hors des murs** » hors des murs de la maison... hors des murs du bureau... hors des murs de la ville...hors des murs du sexisme... hors des murs des oppressions en direction des femmes...

Avec un point de rendez-vous précis dans la ville, le but étant de faire redécouvrir les rues de la ville afin d'affronter tout sentiment d'insécurité et de dissiper les peurs.



Les premiers jours beaucoup de femmes présentes, mais toujours la même classe sociale donc quelques difficultés à attirer une certaine classe sociale moins aisée à cause de **l'inorganisation des transports urbains** dans la ville à cette époque.

Avec le temps, la fréquentation a diminué, car certaines femmes arrivaient épuisées après leur journée de travail.

Toutes les installations sportives des villes sont occupées très majoritairement par des garçons.

Pour lutter contre le sexisme Il faut commencer depuis l'école pour enseigner et motiver les filles à pratiquer un sport pour ainsi améliorer l'autonomie des femmes pour une **société plus égalitaire**.

Tout est une question d'éducation dès l'enfance.

Je propose d'organiser deux communes pilotes au nord et au sud de la Martinique pour mener des actions à travers une politique volontariste pour mieux intégrer le public féminin (enfants, ados, adultes) à partager les lieux d'activités sportives très souvent occupés par le public masculin.

Il faut organiser la cité ou le quartier autour de la mobilité active et sportive pour lutter contre la sédentarité.

Un comité de femmes au sein des conseils municipaux peut réfléchir sur tous ces sujets et proposer des actions ciblées.

Les sociétés HLM ont des budgets pour l'animation favorisant **la cohésion sociale et la mixité**.

Madame Rita BONHEUR présidente de L'association UNION DES FEMMES nous écrit :



Il serait intéressant que ces lieux soient accessibles aux personnes à mobilité réduite et que les femmes avec enfants en bas âge puissent venir pratiquer la marche avec un accueil possible ou une animation pour les jeunes enfants pendant ce temps, pour les inciter à venir.

Monsieur Marcel MARIE-SAINTE, Président l'association OSONS DÉCOUVRIR dit :

Notre spécialité c'est avant tout la randonnée découverte du nord

Pour nous la randonnée c'est la contemplation, la découverte de la faune et de la flore tropicale et l'histoire des sites historiques de notre marche dans nos sentiers pédestres.

Pour la marche les gens fréquentent surtout les parcours sante et il y en a à Sainte MARIE au ROBERT à TRINITÉ « Quand on découvre la nature on apprend à respecter et protéger la faune et la flore.

La randonnée est une véritable aventure nature sportive et solidaire, c'est un art de vivre.

Nous organisons des événements pour motiver les familles à venir en toute convivialité dont le but est de leur donner envie de continuer longtemps.

On n'est plus dans la notion de performance, mais dans l'entraide et le partage tout en pratiquant une activité physique à son rythme en pleine air.

La marche à pied en randonnée est un moyen amusant et passionnant de perdre du poids et de brûler des calories.



Cependant, tous les endroits ne sont pas sûrs et idéaux pour ce type d'activités.

Une différence importante entre les terrains de randonnée et de marche est que la randonnée se fait généralement sur des chemins naturels plus accidentés et que la marche se fait sur des chemins usés ou construits.

La situation du marcheur est différente et bien souvent quotidienne, l'aventure du marcheur ne dure que peu de temps, en randonnée on prend le temps.



Entretien avec Monsieur Bernard BOLOSIER marcheur randonneur

Président et créateur de RANDO TOUR sans FRONTIERES et nous parle de son expérience de randonneur et de marcheur dans le parc santé de morne cabri.

Le parcours santé de Morne cabri jadis très fréquenté tôt le matin et en fin d'après-midi par beaucoup d'adeptes de la marche sportive quotidienne n'a plus le même attrait que par le passé.

Il faut tout reconstruire sur ce site, les agrès en bois et les ateliers d'exercices physiques sont à reconstruire.

L'accessibilité est parfois compliquée à cause de la montée des eaux, car situé dans la mangrove du LAMENTIN, les agrès sont hors d'usage.

Notre programme a été conçu de manière à permettre au plus grand nombre d'aller au contact de cette nature martiniquaise, nature qui apaise dans un esprit de partage et certainement de pause bien-être après ces périodes de confinement et de pandémie.

Durant le confinement et les restrictions de libre circulation, beaucoup se sont inscrits dans les clubs de randonnée et ont fait de la marche en randonnée le moyen de s'évader.

Aujourd'hui, pas moins de 25 clubs de randonnée proposent leurs activités sur le territoire de la « Martinique et ils semblent connaître un regain dans les adhésions depuis le Covid. »

Les différents parcours sont répartis sur différents niveaux avec des circuits faciles (niveau 1) jusqu'à ceux conçus pour les plus aguerris (niveau 3) avec

des distances allant de 5, 10 voire 13 km selon l'étape.

Quant à la durée, elle avoisine les 3 heures de marche, ceci dans une ambiance conviviale où l'esprit de groupe est fondamental pour une bonne tenue des étapes.

Le randonneur est porté par le sport, le plaisir de la nature, le défi et, bien souvent, la contemplation.

Beaucoup viennent en famille.

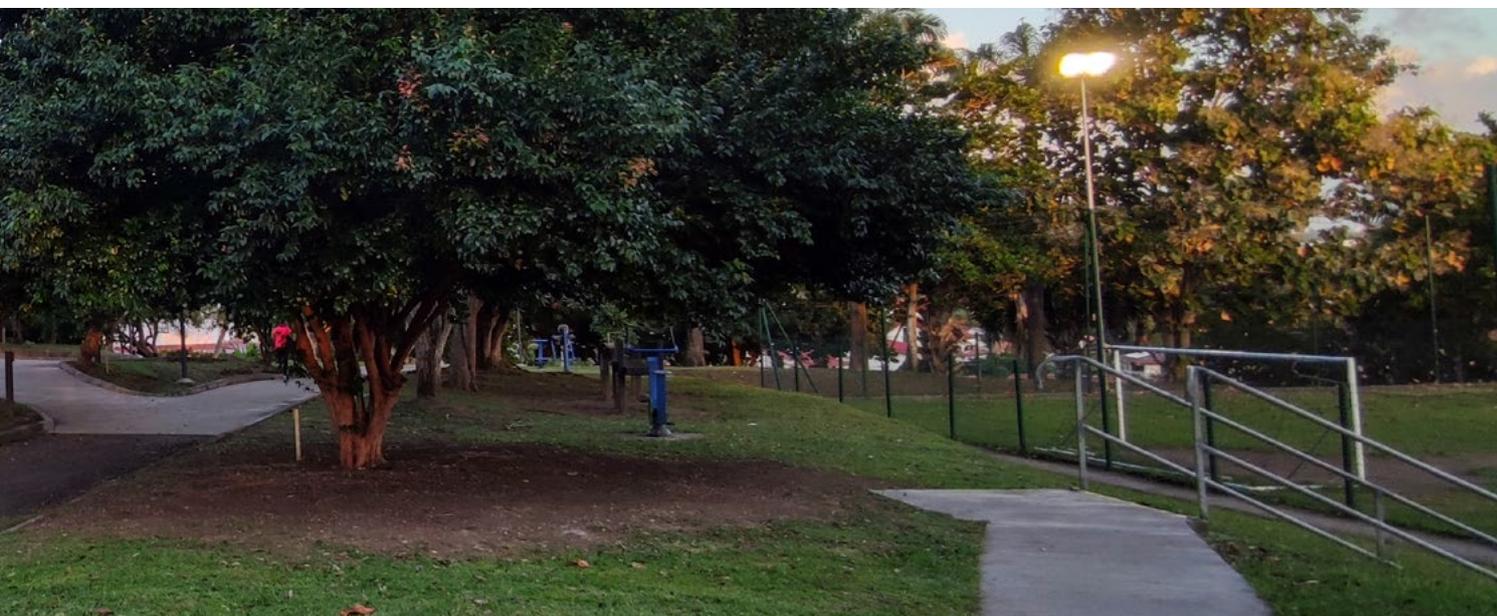
Après un week-end en randonnée, on ressent un effet de forme et de bien-être toute la semaine.

Avec la crise, on a parlé du monde d'après, mais, s'il y a bien un sport du monde d'après, c'est le sport de plein air comme la randonnée.



Avec une pratique modérée et régulière et de basse intensité comme la marche, le fait de s'entraîner en pleine nature réduira forcément les risques de comorbidités.

Nous sommes faits pour le plein air.



LES PARCOURS SANTÉ DE LA MARTINIQUE.

L'émergence du sport santé devient un facteur sociétal qui va augmenter la fréquence des parcours santé et le nombre de pratiquants de la marche active en Martinique et devra inciter les collectivités à mettre à disposition des usagers des équipements supports d'activité physique.

La population souhaite pouvoir exercer une pratique sportive de manière autonome et en plein air sans être licencié ou adhérents à un club.

En **zone urbaine** ou **péri-urbaine**, à la campagne, le long des plages ou des côtes des communes littorales, les parcours santé en Martinique ont conquis petit à petit le cœur des pratiquants de la marche active et/ou santé et prennent parfois le pas sur le sport dans les salles de fitness.

Le parcours santé possède un avantage de taille : **il est gratuit pour les usagers.**

En **plein air ou en pleine nature**, son côté divertissant, moderne et parfois convivial constitue la véritable raison de son adoption croissante.

C'est en fait un bon moyen pour **rassembler les citoyens** de tout âge autour d'une activité physique, **la marche santé ou sportive.**

Les usagers des parcours santé sont avant tout des personnes en âge de pratiquer des activités physiques, de la rééducation comme à l'entraînement intensif.

Toutefois, la création et l'entretien d'un parcours santé requiert des moyens financiers et des équipements sportifs de plein air de qualité.

Les agrès et différents équipements peuvent être en **bois** ou en **acier.**

Le bois par exemple offre une bonne résistance aux intempéries, s'intègre parfaitement au décor extérieur, mais se dégrade rapidement par défaut d'entretien et c'est déjà le cas sur certains parcours santé du centre de la Martinique dans certaines zones humides.

La sécurité, il est vivement recommandé de mettre en place un panneau général d'information à l'entrée des parcours, panneau qui présente le parcours dans son ensemble, sa distance, sa difficulté, les consignes de sécurité sur la santé et l'usage, les coordonnées du gestionnaire et un numéro de téléphone en cas d'accident.

Beaucoup de sécurité, de pédagogie pour certainement beaucoup d'efforts physiques...

C'est l'objectif de tout parcours santé.

Les villes consultées nous informent :

5.1 Parcours Santé : Ville de TRINITÉ

Destiné aux adultes et aux enfants, sous surveillance, ce parcours santé permet aux petits et grands d'entretenir leur forme physique en pratiquant la Marche active et d'autres activités physiques.

Créé au quartier Beauséjour, ce nouvel espace sportif offre désormais aux habitants un lieu de détente et de bien-être dans un cadre naturel et sécurisé.

Un site accessible à tous les publics.

Au milieu des immeubles et à quelques pas de la cité scolaire, ce nouvel aménagement est un véritable poumon vert pour les habitants du quartier. Le parcours, réalisé dans un espace boisé où la plupart des arbres ont été conservés, offre une valeur ajoutée à la zone.

Le site compte deux parcours différents, l'un est accessible aux personnes à mobilité réduite qui peuvent également profiter de trois agrès adaptés.

Le site offre un lieu de détente avec des bancs.

Ce parcours santé entre dans le cadre d'un vaste projet de redynamisation et d'aménagement du quartier Beauséjour, en partenariat avec la Simar et la SMHLM» Trinité.

Zone fortement urbanisée, la plus peuplée de Trinité.

Ce nouvel espace sportif devrait également séduire les habitants des autres quartiers, voire des villes environnantes, désireux d'entretenir leur

forme physique ou de passer un moment convivial en famille.

Le coût prévisionnel du projet est de 865 000 euros. Ce financement a été possible grâce à l'apport foncier de la Simar, le Feder (40%), le plan de relance du Conseil régional (30%), la ville (25%), la réserve parlementaire (3%) et la SMHLM (2%).

Longueur totale du parcours :

- 200 mètres pour le parcours dédié aux personnes à mobilité réduite ;
- 335 mètres pour le parcours sportif réservé aux autres pratiquantes.

Accessible tous-les-jours de 5 heures à 21 heures.

5.2 Parcours santé : Ville du GROS-MORNE

Ce parcours Santé Bien-être, labellisé « **bien manger local en santé** » entre dans le cadre de la mise en œuvre de la feuille de route régionale de lutte contre le cancer 2022-2025. Il a pour but d'apporter une aide complémentaire dans leur traitement aux patients atteints de cancer, mais pas seulement, car il s'adresse à toute la population pour favoriser les pratiques sportives.

La commune du Gros-Morne prévoit de lancer un programme d'actions pour favoriser la pratique de l'activité physique en valorisant les produits locaux.

Il devrait se décliner sous forme de parcours innovants tels que le « sport santé nature connecté » ou encore d'ateliers variés, cuisine, diététique, sport, ateliers de prévention.

Toutes ces activités seront gratuites et accessibles à tous.

Des programmes spécifiques ont aussi été pensés pour les personnes en situation de handicap.

5.3 Parcours Santé : Ville de SAINT-PIERRE

Le parcours santé de Saint-Pierre dénommé «Théodule-Auguste-Bonsang», situé entre le stade Paul Pierre-Charles et le CDST (Centre de Découverte des Sciences de la Terre) a été inauguré en octobre 2021.

À Saint-Pierre, les sportifs ont un tout nouvel outil pour s'adonner au sport en plein air.

Pour la municipalité, il s'agissait de lutter contre la sédentarité avec ses effets pervers, et de donner à

la population un espace sécurisé, libre d'accès et éclairé pour une pratique sportive adaptée à chacun.

Le conseil municipal a ainsi personnalisé ce lieu le dénommant « parcours de santé Théodule-Auguste-Bonsang » du nom d'un grand sportif émérite de Saint-Pierre.

5.4 Parcours Santé : Ville de SAINTE-LUCE

Le Parcours Santé de Sainte Luce, dans sa globalité, est un sentier de 13 kilomètres aller, retour.

Il est composé en deux circuits : un 1er de 1360 mètres et un 2eme de 5140 mètres

Sur le premier circuit de multiples exercices à l'aide d'équipement mis en place sur des espaces verts ou le long du sentier.

Sur le deuxième circuit, moins d'exercices mis à disposition, mais toujours de magnifiques panoramas et plages à découvrir.

Le parcours est accessible à toute la famille, peu dénivelé et des sentiers bien aménagés qui permettent aux pratiquants de la **marche active du jogging ou de la randonnée de profiter d'un cadre parfait pour garder une bonne santé physique.**

Des affiches de sensibilisation ont été mises en place sur les arbres contre les déchets sur les plages.

5.5 Parcours Santé : Ville de SCHŒLCHER

Les zones du site initialement fermées pour rénovation sont désormais opérationnelles.

Les adeptes du sport et des activités physiques en plein air peuvent profiter des nouveaux aménagements et du cadre paysager de ce lieu de convivialité et de bien-être.

La ville Schœlcher, labellisée « ville active et sportive » en 2020, offre avec son parcours de santé un équipement à la fois moderne et respectueux de l'environnement.

La réhabilitation du site s'élève à 635 591,48 euros financés par la ville, la Collectivité Territoriale de Martinique, l'Etat et le Fonds Européen d'Investissement.

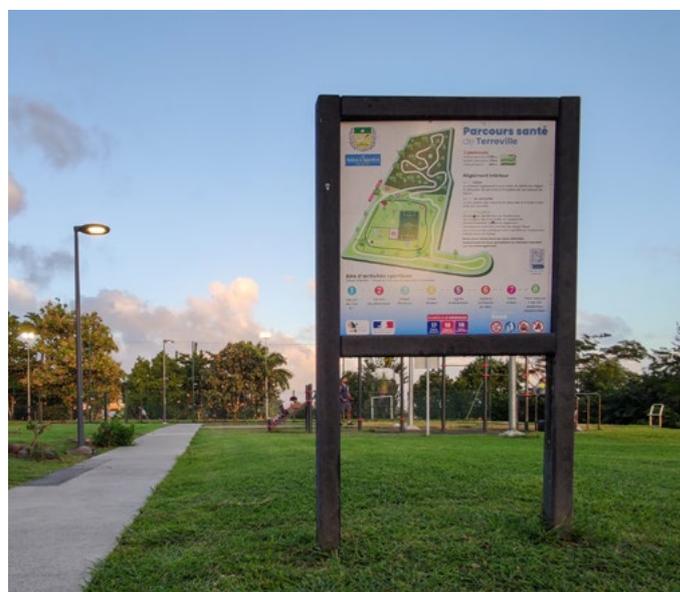
Inauguré en décembre 1996, le parcours santé est bien plus qu'un espace de pratiques sportives. En effet le site abrite un écrin de verdure de 33 146 m² niché sur les hauteurs de Terreville.

Avec une telle structure, la ville par le biais de sa Direction des sports entend rendre accessible la pratique physique au plus grand nombre.

Grâce à un système d'éclairage à LED moderne et économe, le site est accessible 24h sur 24h. Cependant, cet espace public nécessite le respect de quelques règles pour le bien vivre ensemble. Il est

donc strictement interdit d'y pique-niquer, de circuler avec des vélos, des trottinettes, de promener son chien même tenu en laisse et de s'adonner à toutes activités générant des nuisances sonores. Quelques aménagements restent à venir pour achever ce programme de réhabilitation du parcours santé.

Quelques caractéristiques du parcours santé de Terreville : **3 parcours sur un seul site**, Accessible 24h/24h, Grand parcours = **1012m**, Moyen parcours = **370m**, Petit parcours = **300m**. **Agrès** : Volant double, Vélo elliptique, Marcheur, Vélo simple, Tables d'exercices. **Aménagements** : Terrain de foot clôturé avec pare-ballon Étiquetage des essences



5.6 Le parcours santé du Domaine de Tivoli

Ancienne habitation sucrière, jardin botanique, parcours de santé et lieu culturel.

Les résidents des quartiers Balata et alentour ont vite compris qu'ils pouvaient s'aérer et pratiquer la marche santé dans le parcours santé du parc de Tivoli.

Le parcours santé de TIVOLI, selon les heures est plus ou moins fréquenté très peu à la tombée de la nuit à cause d'un défaut d'éclairage public.

Les usagers gardent une préférence pour les heures dites plus «douces».

Très tôt le matin dès 4,5, ou 6 heures ou fin d'après-midi avant la tombée de la nuit.



5.7 Le CTOSMA (Comité Territorial Olympique et Sportif de Martinique) :

Face au fléau de la sédentarité en Martinique et conscient de l'enjeu de santé publique que représentent les activités physiques et sportives de plein air le **CTOSMA** (Comité Territorial Olympique et Sportif de Martinique) propose en ligne une carte interactive qui répertorie les différents parcours santé en Martinique du Nord au Sud.

[https://www.ctosma.fr/news/parcours-sante-de-martinique/.](https://www.ctosma.fr/news/parcours-sante-de-martinique/)

NOTRE SONDAGE EN LIGNE

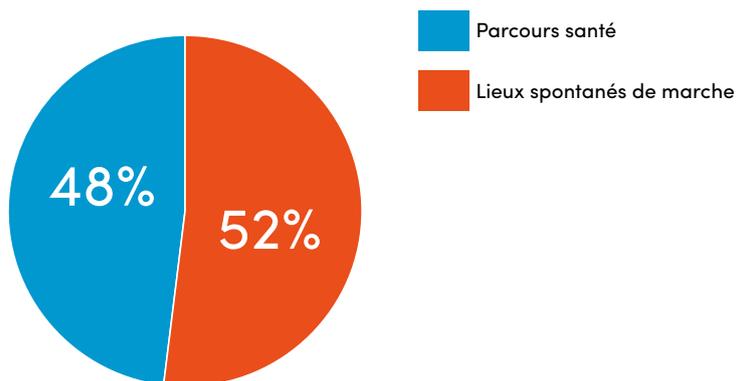
Notre questionnaire qui a transité sur les réseaux sociaux pendant 15 jours avait pour objectif :

1. Connaître le profil et la motivation des pratiquants de la marche.
2. Identifier les lieux de pratique de la marche santé en Martinique.

Le taux de réponses obtenu (77 réponses) par rapport au nombre de pratiquants, n'est pas suffisamment représentatif ni révélateur pour en tirer des conclusions définitives sur l'ensemble des marcheurs locaux.

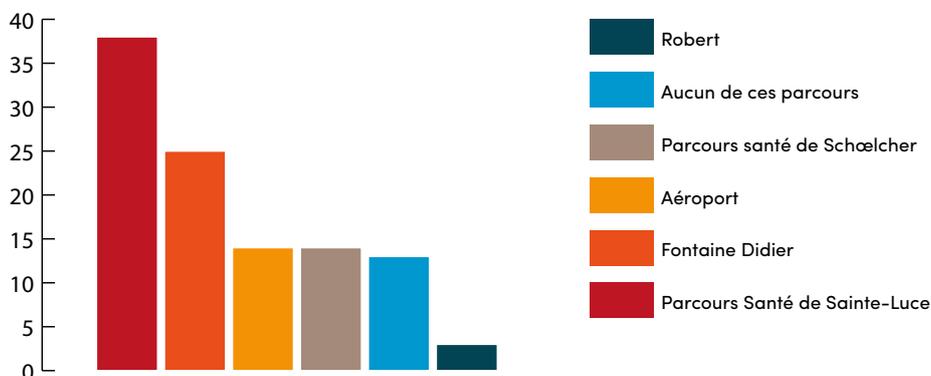
Cependant sur les 77 réponses obtenues nous pouvons faire les constats suivants :

Où pratiquez-vous la marche sportive ?



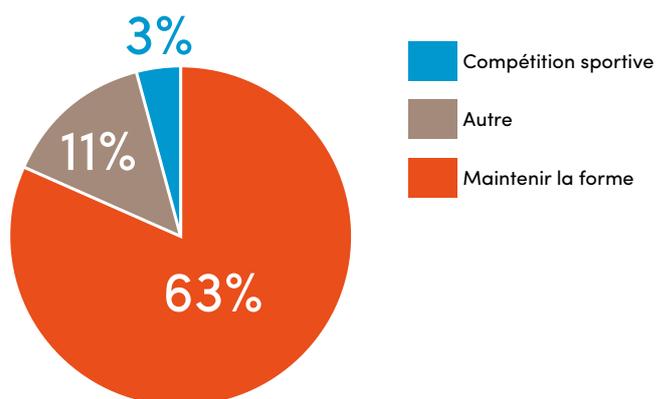
Les parcours santé les plus fréquentés ?

Le parcours santé de Sainte-Luce avec 49% des pratiquants demeure le parcours le plus fréquenté.



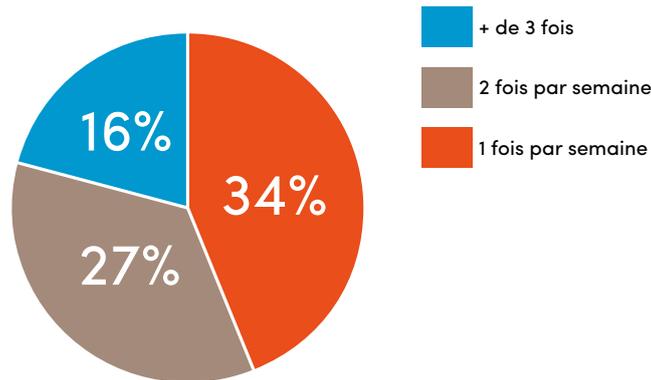
Motivation des pratiquants ?

82% répondent pour maintenir la forme

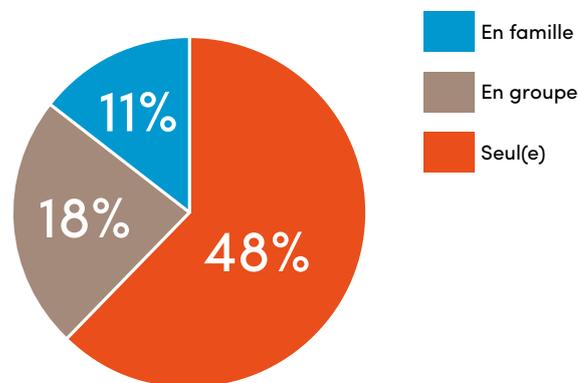


4. Fréquence ?

44% 1 fois par semaine, 35% 2 fois par semaine, 20% plus de 3 fois.



62% pratiquent seule, 14% en Famille, 23% en Groupe.



5. Qui êtes-vous ?



Une très forte majorité de femmes affirment pratiquer la marche.

Soit 75% des réponses.

6. Les tranches d'âges des pratiquants :

Les plus de 40ans représentent 38% des réponses et les plus de 50ans 45%

La tranche d'âge des pratiquants allant de 45 à 55 ans est largement majoritaire.

7. Vos Suggestions pour améliorer les parcours fréquentés :

Réponses : Améliorer l'accessibilité des parcours santé en cas de pluies, assurer plus régulièrement la maintenance et l'entretien des sites dédiés à la marche.

NOS RECOMMANDATIONS

Voici quelques suggestions basées sur diverses sources, pour favoriser la pratique de la marche santé sécuritaire et favoriser la fréquentation des Parcours santé et les lieux de marche spontanés :

Proposition n°1 : Réduire le volume et de la vitesse des véhicules motorisés par l'installation de ralentisseurs routiers.

Proposition n°2 : Améliorer la signalisation routière sur les sites de marches extérieures des centres-villes.

Proposition n°3 : Restaurer certains sites jadis très fréquentés comme le circuit de Morne Cabri au Lamentin accessible par la zone industrielle ou encore le celui de Fontaine Didier à Fort-de-France qui perd peu à peu de son attrait par manque d'entretien et de maintenance. Pour une pratique sécuritaire de la marche, ces deux Parcours santé requièrent une totale remise en état.

Proposition n°4 : Séparer le trafic et partager l'espace sur la chaussée pour faire davantage de place aux piétons.

Proposition n°5 : Rendre accessible à tous les utilisateurs en sécurisant l'accessibilité et en améliorant l'éclairage des sites (parcours santé et lieux habituels de marche).

Proposition n°6 : Équiper les parcours santé déjà installés de toilettes publiques adaptées pour le public féminin, masculin et les personnes à mobilités réduites. Il est important de rappeler qu'il est essentiel que les infrastructures piétonnes soient accessibles aux populations vulnérables.

Proposition n°7 : Créer un environnement sûr pour la marche, les gens sont plus susceptibles de marcher s'ils se sentent en sécurité. Il est donc crucial d'améliorer la sécurité routière et de créer des plans maîtres pour les piétons.

Proposition n°8 : Organiser des défis de groupe : mettre en place des défis de groupe peut encourager les gens à marcher plus. Par exemple, les employeurs peuvent organiser des défis pour encourager leurs employés à marcher pour se rendre au travail.

Proposition n°9 : Promouvoir davantage les bienfaits de la marche. Elle présente des avantages économiques, sociaux, environnementaux et sanitaires. Il est donc important de sensibiliser la population à ces avantages.

Ces stratégies, combinées à des améliorations de l'infrastructure, peuvent aider à encourager et à motiver la population à pratiquer plus souvent la marche à pied.

CONCLUSION

Face au fléau de la sédentarité en Martinique, nous sommes convaincus de l'enjeu de santé publique que représentent les activités physiques et sportives.

Si les pouvoirs publics souhaitent offrir aux habitants(es) la possibilité de pratiquer la marche santé et un peu d'activité sportive de façon souple et ludique, selon leurs envies et leurs disponibilités, c'est possible, et c'est même simple et peu onéreux.

Des aménagements légers suffisent, ainsi que des conseils d'utilisation adaptés, pour continuer à développer et dessiner de véritables parcours de santé au cœur de la ville.

La prévention par les mobilités actives dont la marche doit devenir culturelle en Martinique.

Elle est à initier dès l'enfance, en insistant sur les mesures d'hygiène de vie optimales, en impliquant les parents, les enseignants et les professionnels de santé.

Professeur François Carré, cardiologue et médecin du sport à l'OMS écrit :

« Si la sédentarité continue à progresser, les enfants qui naissent aujourd'hui pourraient avoir une espérance de vie inférieure à celle de leur parent ».

SOURCES

1. ville-data.com
2. prs-martinique.ars.sante.fr
3. martinique.ars.sante.fr
4. irbms.com
5. martinique.ars.sante.fr + 4 plus
6. [1] Site : Programme National de nutrition santé Volet Outre MER : <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/le-Programme-National-de-nutrition-sante/article/programme-national-nutrition-sante-pnns-professionnels>
7. <https://www.who.int/europe/fr/news/item/07-06-2022-cycling-and-walking-can-help-reduce-physical-inactivity-and-air-pollution--save-lives-and-mitigate-climate-change>
8. [2] Site : OMS : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Pages 30,31.
9. Site : La marche à pied : bienfaits et bonnes pratiques | OPPQ
10. Site : Stratégie Nationale Sport Santé : <https://www.sports.gouv.fr/strategie-nationale-sport-sante-2019-2024-85> file:///C:/Users/Claude/Downloads/hcspr20230328_strnatde-sanconduhaucondelasanpub%20(1).pdf
11. Stratégie nationale de santé 2023-2033 contribution du Haut Conseil de la santé publique p.169 et p.87 Volet consacré à la Martinique
12. Site : Ameli, le site de l'Assurance Maladie en ligne | ameli.fr | Assuré
13. Site fédération Française des Diabétiques : <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/diabete>
14. Site : <https://la1ere.francetvinfo.fr/diabete-une-situation-alarmante-dans-les-outre-mer-1443359.html>
15. Enquête kannari agence Régional de Santé : https://www.martinique.ars.sante.fr/system/files/2018-03/4%20pages%20Kannari%20OSM_surcharge%20pond%C3%A9rale%20%282%29.pdf
16. Site : <https://ent2d.ac-bordeaux.fr/disciplines/eps/wp-content/uploads/sites/33/2019/11/2019-PDC-PRESENTATION-2019.pdf>
17. Site : Promouvoir la marche et le vélo (who.int)



CÉSECÉM



LE CONSEIL ÉCONOMIQUE, SOCIAL,
ENVIRONNEMENTAL, DE LA CULTURE
ET DE L'ÉDUCATION DE MARTINIQUE

www.cesecem.mq

