

FORMATION D'UN CLUB DE MARCHE

Novembre 2010

ENSEMBLE
pour une vie active!



Fédération du sport francophone de l'Alberta

www.lafsfa.ca



Vieillir est un processus continu, progressif et irréversible. C'est une dure réalité qui nous rattrape un peu plus chaque jour. Il s'inscrit dans le continuum de vie. Par l'activité physique, si minime soit-elle, nous pouvons améliorer sa force et avoir un impact sur sa qualité de vie.

« Le plus grand risque pour la santé des personnes est la sédentarité. »

Organisation mondiale de la santé, Genève 1997.

En effet, l'activité physique est généralement associée à des bienfaits positifs. Elle peut améliorer la santé physique, aider à prévenir ou contrôler diverses problématiques de santé ou maladies, enchérir la santé mentale, bonifier le bien-être émotif et social. L'activité physique peut retarder la perte de masse musculaire, augmenter ou maintenir la densité osseuse, augmenter l'amplitude de mouvement des articulations, améliorer la proprioception et favoriser une bonne coordination des mouvements effectués tous les jours. Elle aide à accomplir des tâches de la vie quotidienne.

L'ensemble de ses facteurs fait en sorte que la participation à l'activité physique est primordiale. La marche est sans aucun doute une valeur sûre, une « activité payante ». C'est un moyen de locomotion naturel, simple et sécuritaire. Accessible à tous, elle peut se pratiquer toutes les saisons. Marcher comporte plusieurs bienfaits pour le corps. Pour ne nommer que ceux-ci, elle renforce les capacités cardio-vasculaires, stabilise l'hypertension et tonifie la musculature. L'importance n'est pas la distance ou la rapidité, vous devez marcher le plus souvent possible.

FORMATION D'UN CLUB DE MARCHE

ORGANISER UN CLUB DE MARCHE, CE N'EST PAS SORCIER!

Voici un guide qui vous permettra d'organiser un club de marche dans votre communauté et faire profiter vos amis, votre famille ou vos collègues de travail à faire de l'exercice, de prendre l'air ou de socialiser.

Suivez les étapes de ce guide et votre activité sera faite en criant « lapin ».

Allez-y!
Offrez la santé simplement et
gratuitement 😊

ÉTAPE 1: le lieu

Trouver un lieu de rassemblement pour vos activités de marche. Un endroit public, bien connu facile d'accès, central pour tous, près de toilettes et téléphones publics.

Ex : à l'église, au centre communautaire, centre d'achats, épicerie ou école.

ÉTAPE 2 : l'horaire

Trouver la ou les journées et l'heure idéale pour pratiquer votre activité. Établissez la fréquence de vos marches.

- Quel (s) jour (s) de semaine ou fin de semaine serait parfait?
- Quelle heure conviendrait à la majorité des participants?
- Est-ce deux fois ou trois fois par semaine?

Veillez tenir compte de l'horaire de l'organisateur, des besoins des membres, des particularités de la communauté, de la saison et de la période de clarté.

Ex. : Tous les mercredis de 10 h à 11 h

ÉTAPE 3 : le parcours

Choisir un parcours sécuritaire.

Il est conseillé de modifier le parcours après quelques semaines d'utilisation afin de garder l'assiduité et la motivation des participants. Vous pouvez changer le trajet, augmenter la vitesse, l'intensité ou la durée.

Veillez tenir compte de:

Durée du trajet (en temps et en kilomètres)	Sécurité et obstacles (escaliers, dénivellation)
Visibilité et éclairage du trajet	Condition physique des participants
Accessibilité au parcours, téléphone, toilettes ...	Un permis est nécessaire? Appeler votre ville.
Intensité désirée	Beauté des lieux
Trafic routier et pédestre	État des sentiers quotidiennement

ÉTAPE 4 : la vitesse

Les participants ne marchent pas tous à la même vitesse.

Voici quelques trucs pour votre groupe :

- Divisez celui-ci en 2 selon le rythme de marche des personnes;
- Laissez partir les plus lents en premier;
- Réduire la distance entre différents groupes en suggérant l'ajout de quelques exercices musculaires, d'équilibre, de flexibilité ou de coordination pour les plus rapides.

ÉTAPE 5 : la sécurité

- Faire une fiche de santé pour les participants. Remplir le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP) au besoin. <http://www.csep.ca/CMFiles/publications/parq/Q-AAP.pdf> ;
- S'assurer qu'une personne est apte à donner les premiers soins en cas d'accident;
- Vérifier les questions d'ordre légal au niveau de l'assurance responsabilité civile;
- Posséder l'équipement adéquat : vêtements conformes, bonnes chaussures avec des semelles antidérapantes, bouteilles d'eau et protection contre le soleil ou le froid. Avoir des bâtons de randonnées si nécessaires;
- Établir des règles de sécurité complètes et les rappeler régulièrement sur place. Elles doivent être claires, simples et brèves;
- Connaître les sentiers, les trottoirs, l'éclairage, la température et l'état du parcours;
- Faire une période d'échauffement avant la marche et un retour au calme après la marche;
- Respecter les limites personnelles de chaque individu;
- Avoir un ratio animateur/participants adéquat;
- Éviter les marches intenses pendant les temps trop humides ou chauds;
- Rappeler les principes de respiration, le temps de repos et la posture;
- Vérifier les signes de fatigue ou malaise.

ÉTAPE 6 : l'animation

- S'assurer d'avoir un animateur, que ce soit vous ou une autre personne du groupe. Cette personne sera responsable de :
- Accueillir les participants;
 - Dire bienvenue/bonjour;
 - Présenter les nouveaux membres;
 - La bouche à oreille est la plus grande publicité, assurez-vous que vos participants aiment votre dynamisme;
 - Animer l'échauffement et le retour au calme;
 - Rappeler les règles de sécurité;
 - Miser plutôt sur les capacités des participants que sur les incapacités;
 - Posséder des attentes réalistes envers le groupe;
 - Motiver les participants;
 - Prendre des pauses au besoin;
 - S'assurer que personne ne marche seule;
 - Rétroaction positive régulièrement;
 - Favoriser le sentiment d'appartenance au groupe. L'intégration sociale et l'engagement des participants dans le groupe sont importants;
 - Organiser un goûter (biscuit, thé) à la fin de l'activité pour permettre la sociabilité;
 - Il doit régner un climat agréable = inventer un thème, apporter de la musique ou de faire tirer des prix de présence;
 - Faire un suivi des absences.

ÉTAPE 7 : un nom de groupe

Trouvez-vous un nom de club de marche!
Faites un remue-méninges, lancez un
concours, et bâtissez votre club!

Ex. : Les trotteuses de la vallée, les mille-
pattes, etc.



LISTE DE TÂCHES À FAIRE

- ✓ Trouver un lieu de rassemblement
- ✓ Faire un horaire (journée/heure/fréquence)
- ✓ Déterminer le parcours
- ✓ Préparer une série d'exercices pour l'échauffement et les étirements
- ✓ La vitesse de marche (intensité)
- ✓ La sécurité
- ✓ Trouver un animateur
- ✓ Trouver un nom de groupe de marche
- ✓ Prévoir le matériel si nécessaire
- ✓ Faire des affiches pour promouvoir votre activité
- ✓ Inviter des amis, collègues, famille, entourage
- ✓ Poser les affiches dans des endroits fréquentés

Vous avez tous ces aspects? Vous êtes prêts!

Fiche de l'animateur du club de marche

Nom du club	
Date et heure	
Animateur	
Matériel	(facultatif)
Déroulement (avant)	<p>Le parcours et la température doivent être sécuritaires Bonjour et mot de bienvenue Échauffement (étirements dynamiques) Rappel des consignes de sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser le trottoir • Pas de trottoir = marcher face à la circulation • Traverser aux intersections en regardant des deux côtés avant • Soyez actifs à tous les obstacles vous entourant <p>Décrire le trajet de la journée</p>
Déroulement	S'assurer que personne ne marche seule pendant
Déroulement (après)	<p>Retour au calme (étirements statiques) Mot de la fin, merci et rendez-vous la semaine prochaine Goûter, prix de présences, café (facultatif)</p>

BONNE MARCHE!

SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS, COMMENTAIRES OU SUGGESTIONS,
 CONTACTER NOUS : INFO@LAFSFA.CA