

# ONAPS

Un pour tous et tout ce qui bouge

## LES CHEMINS DE LA FORME :

DES PARCOURS SPORT-SANTÉ INNOVANTS  
POUR FAIRE BOUGER LES FRANÇAIS DE MANIÈRE  
LUDIQUE, ORIGINALE ET ADAPTÉE

Mélanie LESSCHAEVE, Responsable marketing et communication  
Institut des Rencontres de la Forme (IRFO)



### Le terrain de jeu

Depuis dix ans, l'**Institut des Rencontres de la Forme (IRFO)** – association nationale experte en prévention santé - propose un dispositif innovant de **parcours sport-santé aménagés, proches des lieux de vie, accessibles au plus grand nombre**, conçus pour se rassembler et bouger de manière ludique et originale, quel que soit le cadre dans lequel il est mis en place : Les Chemins de la Forme®.

### \* De la nécessité de bouger

Les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à démontrer : il est reconnu que trente minutes par jour d'activité physique modérée sont associées à une diminution de 30% de la mortalité, grâce notamment à un impact bénéfique sur les maladies coronariennes et cardio-vasculaires, certains cancers, le diabète de type 2, l'hypertension artérielle... L'activité physique améliore la tonicité corporelle, le transit intestinal, la posture, la circulation sanguine. Elle stimule l'immunité, et améliore également l'esthétique

corporelle et ainsi l'image de soi. Bouger fait du bien à notre corps et également à notre esprit !

De fait, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), relayée par de nombreux organismes (telle que l'Agence Nationale de Santé Publique à travers le PNNS), prône l'intégration de la promotion de l'activité physique dans les politiques de santé publique.

Les Chemins de la Forme® constituent un élément de réponse très concret aux attentes de notre société sur les sujets de prévention santé, de développement durable et de cohésion sociale.

### \* Bouger malin quel que soit le lieu

Les Chemins de la Forme® sont des parcours sport-santé conçus dans l'objectif de favoriser la pratique des 30 minutes par jour d'activité physique recommandées par les autorités de santé (1h pour les enfants), en encourageant les individus à « **bouger malin** » sur le lieu où ils se trouvent !

Selon le public auquel ils sont destinés (grand public, élèves, seniors, salariés, patients,...), ils proposent des activités différentes :

- **En ville**, la marche est associée à la découverte du patrimoine local, des ateliers d'activité physique (conçus pour être à la portée de tous) ou des ateliers bien-être.
- **À l'école**, des tracés de cours de récréation incitent les plus jeunes à bouger de manière ludique.
- **En structure de santé**, des parcours adaptés aident à se remettre sur pieds après une intervention à l'hôpital, ou pour rester actifs en EHPAD.

Ces aménagements, qui peuvent être mis en œuvre de manière simple et peu onéreuse, suscitent de plus en plus l'adhésion des collectivités locales, des établissements de santé et même des entreprises, partout en France.



## L'action à la loupe

### \* Les chemins de la forme en ville

Les Chemins de la Forme® grand public visent à favoriser la mobilité en offrant **des espaces de loisir et de bien-être à la fois ludiques et pédagogiques dans des espaces urbains ou naturels**. Ils permettent de parcourir son environnement autrement, en alliant pratique de l'activité physique, détente, plaisir et découverte du patrimoine. Discrètement intégrés dans le milieu urbain, ils s'appuient sur la marche, vecteur de santé simple, pour des boucles de 1,5 à 10 km environ.

Ils sont rythmés par des contenus additionnels que l'utilisateur activera selon son envie et le temps dont il dispose : vidéos, photos ou audios décrivant des exercices d'activité physique (renforcement cardiovasculaire ou musculaire), des ateliers bien-être (Pleine Conscience, relaxation musculaire, marche afghane<sup>1</sup>...), patrimoine historique et culturel local.

Ces contenus sont accessibles en flashant des QR Codes sur les bornes placées tout au long de la balade, ou plus simplement encore, en se laissant guider par l'application Form'City, qui recense l'ensemble des Chemins de la Forme® disponibles pour le grand public sur le territoire national. Cette application a été créée en 2019, à l'initiative de l'IRFO et de son partenaire privilégié la Ligue Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme (AURA), pour faciliter le déplacement des utilisateurs sur les parcours. Elle permet en outre de sauvegarder leurs données (temps, distance parcourue...) et de partager leur expérience sur les réseaux sociaux.

Un soin particulier est apporté aux contenus qui ponctuent la balade, tant sur le fond que sur la forme, afin de les rendre attractifs et efficaces. Les **exercices, conçus et validés par des experts médicaux et sportifs**, proposent trois niveaux de difficulté pour veiller à rester à **la portée de tous**. Les contenus dédiés au

<sup>1</sup> Cet exercice de Pleine conscience permet de développer l'attention en se focalisant sur les sensations d'appui et de contact du corps. L'atelier de relaxation musculaire propose une succession de contractions-relâchements rythmée par la respiration. La marche afghane est une technique au potentiel énérgisant, qui synchronise la respiration au rythme des pas.



patrimoine historique et culturel sont développés en collaboration avec les services de la ville, comme par exemple à Valenciennes ou Biarritz où l'implication des personnels des services Sports ou Patrimoine ont été déterminants pour définir les parcours et les points d'intérêts, développer les contenus et faciliter la mise en œuvre du projet. Dans chaque ville, **une démarche de co-construction** est initiée afin que l'ensemble des services concernés (santé, sport, culture, patrimoine, tourisme,...) apporte sa contribution à la mise en place des Chemins de la Forme®.

Hormis quelques panneaux d'information pour baliser un minimum la balade, nul besoin d'installations techniques (ni entretien) : les ateliers utilisent le mobilier urbain (bancs, trottoirs, escaliers ou agrès déjà existants) comme support d'activité.

Les parcours publics, initiés par les villes au bénéfice des citoyens, sont **disponibles 24h/24, en accès libre**, et permettent ainsi à chacun, seul ou en groupe encadré, de suivre les recommandations de santé publique et de le faire de manière originale et ludique.

Dans la région des Hauts-de-France (où est basé l'IRFO), les villes de Valenciennes et Béthune disposent de leurs Chemins de la Forme® depuis le début de l'année 2020 tandis que d'autres sont actuellement en cours de développement, notamment à Amiens, Arras, Compiègne, Saint-Quentin, Le Portel et Lille. Sur le territoire national, on trouve des Chemins de la Forme® à Lyon, Grenoble, Roanne, Saint-Etienne,

Balaruc-les-Bains, Biarritz, et bientôt dans d'autres villes qui ont souhaité en étudier la faisabilité.

Soulignons enfin que les parcours de Béthune, bien que publics et libres d'accès dans un espace vert de 4,5 ha avec plan d'eau, ont été pensés pour permettre aux salariés des nombreuses entreprises des alentours de venir bouger ou se détendre pendant leur pause-déjeuner, avant ou après leur journée de travail, grâce à des exercices d'activité physique et des exercices audio dédiés au bien-être (développés avec des experts en sophrologie). Rien de plus propice qu'un écrin de verdure pour respirer et lâcher-prise en toute sérénité !

### \* Les chemins de la forme à l'école

La prévalence de surpoids et d'obésité a significativement augmenté ces dernières années, et particulièrement chez les enfants et les adolescents. Promouvoir l'activité physique dans les écoles est l'un des moyens pour endiguer cette tendance, en luttant contre la sédentarité.

À l'école, l'IRFO propose l'aménagement ou le réaménagement des cours de récréation sous forme de **tracés au sol spécialement conçus pour encourager la mobilité des enfants**. Ces tracés ont plusieurs objectifs: ils favorisent les activités de jeu des enfants, créent un temps d'activité supplémentaire, ils aident à la mise en œuvre des temps d'Éducation Physique et Sportive (EPS) et participent au développement moteur des enfants.





Le parcours Bien-Être de Béthune (Hauts-de-France) pour se détendre pendant la pause déjeuner.



**Conçus avec des experts de l'activité physique de l'enfant** afin de susciter le jeu actif spontané, ces aménagements sont adaptés aux âges et capacités de l'élève, et permettent de jouer, seul ou à plusieurs, encadré ou en temps libre, sur des thématiques guidant l'enfant vers les prémisses des apprentissages scolaires fondamentaux (Cycle 1) et vers l'éducation à la route (Cycles 2 & 3) avec une première approche du code de la route (quelques panneaux) et des parcours qui permettent de faire des simulations de déplacements à pied ou à vélo.

Construits en synergie avec l'Education Nationale, **ils sont également des outils pour les enseignants et animateurs du périscolaire.**

En pratique, des CDs de tracés de cours d'écoles sont remis à tout établissement qui en fait la demande auprès de l'IRFO. Ces CDs contiennent les fiches techniques qui vont aider l'équipe technique de la ville à la réalisation des tracés et des fiches pédagogiques à destination des équipes éducatives pour faciliter l'exploitation des tracés.

Le choix des tracés peut être fait sous forme de projet pédagogique dans chaque école, faisant participer enseignants et enfants, en leur laissant la liberté

de choisir ceux qui correspondront à leur projet. Par la suite, ces tracés pourront être utilisés soit en autonomie, soit encadrés lors de la mise en place des séances d'EPS par exemple, ou également lors d'une session de Diagnoform® Kid<sup>2</sup> pour évaluer l'état de forme des élèves, comme ont pu le faire les écoles de Roncq, Saint-André, Arras, Boulogne-sur-Mer, Tétèghem, de nombreuses villes du bassin minier (Courrières, Annaville-sous-Lens, Grenay,...) ou encore Villeneuve-la-Garenne.

#### \* Les chemins de la forme en structure de soin

A la suite d'une lourde opération, ou d'un long traitement, la convalescence est généralement vécue comme une phase passive et de repos. Cependant, après une hospitalisation par exemple, pour favoriser la pratique d'une activité physique adaptée dès le retour en ville, les Chemins de la Forme permettent **la reprise d'une activité physique légère et encadrée au sein même de l'hôpital** : lorsqu'ils existent, le lien avec les dispositifs, lorsqu'ils existent, d'activité physique sur ordonnance est alors facilité.

De la même manière, **en EHPAD ou en foyer, rester actif** permet de prévenir la perte d'autonomie



<sup>2</sup> Développé en partenariat avec les Conseillers Pédagogiques (Départementaux E.P.S. 59-62), le Diagnoform® Kid est un outil destiné à évaluer la condition physique des enfants des écoles primaires. Il se compose de 5 ateliers réalisables en 30 minutes.

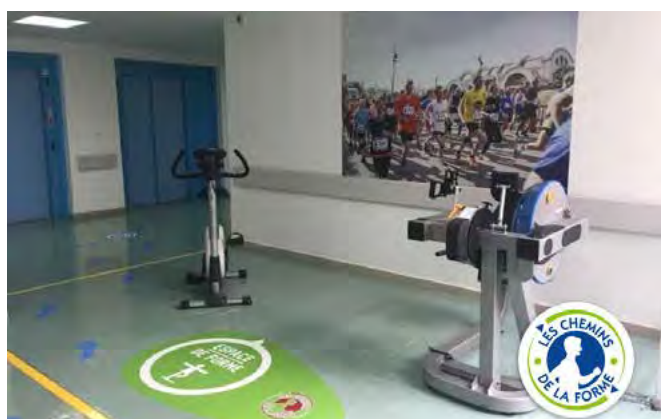
et de nombreuses maladies qui touchent plus particulièrement les personnes âgées vulnérables.

Dans cet objectif, la création et le développement des Chemins de la Forme® dans les établissements du secteur sanitaire et social contribuent à répondre aux attentes sur les sujets de prévention santé et de cohésion sociale. Il s'agit de mettre en place des espaces et parcours de pratique d'activité physique simples, facilement accessibles et utilisables de manière accompagnée ou en autonomie selon les cas.

Le parcours de forme, balisé et fléché, implanté dans les couloirs de la structure, propose 6 ateliers qui permettent, sans risque pour le patient et sur un temps relativement court, de stimuler la respiration, l'équilibre, la souplesse, la force, l'endurance ou encore la mobilité. Plusieurs niveaux de difficulté sont proposés. Une signalétique adaptée indique les consignes compréhensibles par tous les utilisateurs afin d'effectuer les bons gestes, en toute sécurité.

Destinés aux patients en capacité de se déplacer, ces exercices d'activité physique adaptée ont été conçus pour aider les patients à récupérer un peu de force et de mobilité après une intervention ou un accident cardio-vasculaire, à améliorer les capacités respiratoires et de marche, prévenir ou diminuer les risques vasculaires (hypertension artérielle, obésité, diabète) lors de leur séjour.

Un espace de forme peut également être aménagé pour mettre à disposition des équipements d'activité physique (vélo à bras, vélos fixes,...) faciles de fonctionnement et d'entretien afin de travailler l'effort cardiaque.



**Le parcours et l'espace de forme sont accessibles gratuitement et 24h/24** par les patients (ou résidents) qui peuvent en bénéficier en toute autonomie, ou accompagnés par l'équipe médicale ou un professionnel en Activité Physique Adaptée (APA). Le personnel soignant ou les familles peuvent également en disposer. Les Centres Hospitaliers de Lille et Valenciennes (avec chacun 2 parcours) ainsi que celui de Caen ont été les premiers à s'équiper de ce dispositif. D'autres établissements leurs ont emboîté le pas, comme le Centre Hospitalier de Roubaix, la Clinique Victor Pauchet à Amiens, la Clinique Saint-Claude à Saint-Quentin ou plus récemment la Polyclinique de Saint-Saulve près de Valenciennes, dans les Hauts-de-France.

Au Centre Hospitalier de Lens, où les Chemins de Forme® ont été implantés dans le service de rééducation en 2019, on envisage déjà d'implanter le parcours dans le futur nouvel hôpital et d'en créer un autre en extérieur avec, pourquoi pas, des bornes interactives alliant activité physique adaptée et contenus culturels, en lien avec le musée Louvre-Lens tout proche.



## BILAN ET PERSPECTIVES

### \* Faire vivre les parcours

Tout l'intérêt des Chemins de la Forme® réside dans l'appropriation que les individus et les structures initiatrices en font ou en feront. Si dans une structure fermée, il est plus aisé d'animer les parcours, ce n'est pas aussi simple avec les dispositifs urbains destinés au grand public. Lorsque la volonté de fédérer et de faire vivre les Chemins de la forme® est vive, cela fonctionne efficacement.

Nous pouvons en mesurer la portée à Biarritz, ville qui a inauguré les tout premiers Chemins de la Forme® en 2009 et s'est très vite emparée du sujet en lançant la démarche « Biarritz Sport Santé » et les



« Rendez-vous de la Forme » encadrés par des éducateurs sportifs d'associations locales. Initialement organisés pour animer les Chemins de la forme® balisant le littoral biarrot, ces rendez-vous ont pris beaucoup d'ampleur au fil des ans, dépassant les limites de la ville et donnant naissance à « Côte Basque Sport Santé » qui propose désormais ces marches sportives (gratuites, ouvertes à tous et sans inscription) tout au long de l'année, selon un planning d'activités très complet: marche active, marche active posturale, marche nordique, vélo santé, Pilates, tonification musculaire, stretching,... Animés par une multiplicité de partenaires réunis sous la direction de « Côte Basque Sport Santé », ces « Rendez-vous de la Forme » réunissent ainsi régulièrement de plus en plus d'adeptes de la forme.



Les dispositifs urbains plus récents, développés en région Rhône-Alpes et dans les Hauts-de-France en 2019 et 2020, ont eu à subir la crise sanitaire liée à la Covid-19, qui a malheureusement perturbé leur lancement et l'accompagnement auprès du grand public. Difficile dans ce contexte de mobiliser les associations locales et intervenants propices à mobiliser leurs publics et à faire vivre les parcours au quotidien, mais nul doute que les villes sauront, le moment venu, fédérer les partenaires et les prescripteurs les plus à même d'animer ces dispositifs au bénéfice de la santé de leurs concitoyens. Les établissements scolaires ont été nombreux, depuis 2015, à solliciter l'IRFO pour bénéficier gratuitement des tracés de cours d'école.

Quant aux établissements du secteur sanitaire et social,



si les implantations de parcours dans les hôpitaux et cliniques progressent d'années en années, il serait intéressant de les voir se développer dans les EHPAD et les foyers. Une expérimentation est en cours dans un EHPAD du Pas-de-Calais accueillant des personnes atteintes d'Alzheimer.

Enfin, des parcours sur-mesure peuvent encore être créés pour un opérateur qui voudrait les rendre uniquement accessibles à ses parties prenantes (clients, collaborateurs,...). Les Chemins de la Forme® étant parfaitement intégrables sur le lieu de travail ou à l'échelle de l'environnement proche, les entreprises - mais également les collectivités et les institutions publiques - de plus en plus impliquées dans leur Responsabilité Sociétale (RSE), disposent désormais d'un nouvel outil de Qualité de Vie au Travail (QVT) pour accompagner leurs collaborateurs sur le bien-être et sur la forme.

Qu'ils soient en ville, en entreprise, à l'hôpital ou à l'école, les Chemins de la Forme® constituent un outil de santé et de bien-être ludique et pédagogique, simplement accessible, qui joue un rôle de facilitateur dans la reconnexion des citoyens avec leur forme tout en répondant à leurs attentes en termes d'absence de contraintes, de respect de l'environnement et de lien social.

Encourager chacun à devenir acteur de sa forme, de manière ludique et originale, c'est l'essence même des Chemins de la Forme® !

Soutenu  
par



**MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

#### Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Université de médecine et des Professions paramédicales  
Laboratoire de physiologie et de biologie du sport  
28 place Henri Dunant BP38  
63 001 Clermont-Ferrand  
Cedex 1  
Tél : 04 73 17 82 19

Directeur de la publication : Benjamin Larras  
Maquette et relecture : Benjamin Larras et Pierre Melsens

ISSN : 978-2-9560116-6-9