

Topoguide des balades-santé en pays de Tarascon

Nature et Santé

Mots clés

bienfaits de la nature santé mentale

Descriptif, résumé de l'action ou du projet d'ESE mené

LE TOPOGUIDE DES BALADES-SANTÉ, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Au service du grand public, le « topoguide des balades-santé » est un outil inédit qui répertorie 20 parcours de marche en Ariège sur le territoire du Pays de Tarascon. D'une durée de 15 minutes à 1h30, ces parcours se déroulent sur terrain plat et sont pour certains accessibles aux personnes à mobilité réduite.

La réalisation de cet outil vise à répondre de manière concrète et globale aux enjeux de santé de la population du territoire (habitant, touriste de passage, curiste, jeune, moins jeune, en activité, à la retraite, en sortie d'hospitalisation, ou simplement adepte d'un mode de vie sédentaire) en permettant à chacun de se saisir du « dehors » afin de prendre soin de sa santé physique et psychique.

C'est là un des principaux enjeux portés par le Contrat Local de Santé (CLS) à l'initiative de ce topoguide : **mobiliser l'ensemble des ressources présentes dans notre environnement afin de faire du Pays de Tarascon un territoire générateur de bonne santé.**

Les difficultés rencontrées et/ou les réussites à valoriser

UNE FORTE MOBILISATION PARTENARIALE

Le premier topoguide des balades-santé en Pays de Tarascon est le fruit d'un travail réalisé par la Communauté de Communes du Pays de Tarascon dans le cadre de son Contrat Local de Santé, en étroite partenariat avec le Pôle de Santé Libéral, la Maison Sport Santé et plusieurs citoyens impliqués.

En effet, durant une formation citoyenne organisée en 2021 par le CLS dont l'objectif consistait à définir un plan d'actions territorial afin de promouvoir l'activité physique, les participants ont émis l'idée de recenser plusieurs balades faciles afin de permettre aux personnes sédentaires de reprendre en douceur une activité physique régulière. Par la suite, plusieurs membres d'un groupe de marche encadré par une infirmière ASALEE sont allés repérer un ensemble de 20 parcours en identifiant leurs principales caractéristiques : durée, distance, descriptif détaillé, accessibilité, points d'intérêts et de vigilance, anecdotes historiques. A l'issue de ce travail collaboratif, une présentation grand public du topoguide a été réalisée en juin 2023.

La réalisation de ce projet a notamment été rendue possible grâce au soutien financier de la **Caisse Primaire d'Assurance Maladie de l'Ariège, la Mutualité Sociale Agricole Midi Pyrénées Sud et l'Agence Régionale de Santé Occitanie.**

Ce livret a rencontré un franc succès à l'échelon local en ayant été distribué à 2000 exemplaires les professionnels de santé du territoire auprès de certains de leurs patients, l'Office de Tourisme, le centre de cure thermale...

Un second volet est aujourd'hui en cours d'élaboration afin de proposer de nouvelles balades sur d'autres communes du Pays de Tarascon, avec une finalisation prévue au cours du mois de juin 2025.



SE SAISIR DE NOTRE ENVIRONNEMENT POUR AGIR DE MANIÈRE PRÉVENTIVE ET DURABLE SUR NOTRE SANTÉ

Il n'y a pas d'âge pour enfiler ses chaussures et aller s'immerger dans la nature. Cette perspective est par ailleurs bien prise en compte dans le cadre autres actions menées par le Contrat Local de Santé qui visent à lutter contre la sédentarité et promouvoir une activité physique régulière à destination de plusieurs publics : jeunes enfants, adolescents, adultes actifs, retraités...

Afin d'explicitier ces éléments, le guide comprend également une partie préventive visant à démontrer la nécessité de "bouger au quotidien".

En effet, à tous les âges de la vie, une activité physique régulière nous permet de se saisir de notre environnement extérieur afin d'agir de manière préventive sur notre santé et afin d'en prendre soin, comme en témoignent notamment les nombreux bienfaits de la marche douce :

- **L'amélioration de la condition physique** : améliorer son endurance cardiovasculaire, renforcer ses muscles, améliorer la flexibilité et l'équilibre, réduire le risque de chute ;
- **L'augmentation de l'estime de soi et de la confiance en soi** : prendre un moment pour penser à soi, seul ou en groupe, se motiver, se faire plaisir, se concentrer sur des objectifs positifs, s'offrir une occasion de relever des défis physiques, être satisfait de sa progression ;
- **L'amélioration de la qualité du sommeil** : une activité physique

- régulière en pleine nature favorise un sommeil réparateur pour des effets bénéfiques sur la santé physique et mentale ;
- **L'amélioration de l'humeur** : réduction du stress, de l'anxiété, de la dépression et amélioration de l'humeur en stimulant la production d'endorphines qui sont des hormones naturelles ;
- **Augmenter ses dépenses énergétiques** : rééquilibrer sa balance énergétique ;
- Mais aussi **agir de manière préventive et durable** en réduisant le risque de maladies chroniques, en renforçant notre système immunitaire...

Air sur notre santé, ce n'est pas uniquement faire appel au soin et à une prise en charge médicale quand nous sommes malades. C'est aussi et surtout mobiliser notre environnement afin de promouvoir ses nombreux bienfaits sur notre santé physique et psychique. **Ce topoguide est ainsi un outil accessible à tous qui permet d'agir dans ce sens en valorisant la nature et le dehors.**

“
Bouger
 est une nécessité
 au quotidien,
 à tout âge et dans toutes conditions
 si cela reste adapté.



Quelques témoignages :

“ Depuis que je fais des séances d'activité physique adaptée, j'ai appris à mieux respirer en bougeant différemment mon corps -

“ Très calmement, l'enseignant en activité physique adaptée m'a appris à mieux mobiliser mon corps pour faire des gestes prévenants. -

“ J'ai énormément d'arthrose. L'activité physique adaptée est nécessaire pour que je puisse bouger plus facilement et de façon adaptée, chaque jour, sinon je m'oublie. -

“ Je suis diabétique insulino dépendant, cardiaque, et c'est le sport santé qui m'a sauvé. On me parlait d'amputation des jambes. Et aujourd'hui, grâce à l'arrêt du tabac, grâce à la marche au quotidien et au rugby santé, je vais bien. -

“ Tout a commencé lors d'un rendez-vous médical, qui m'a dirigé vers les infirmières Asalée.

A partir de ce jour, j'ai participé à des rencontres - Asalée - et aux divers ateliers sur la nutrition, sur la remise en mouvement par la marche. Ma façon de vivre a commencé à changer bénéfiquement au fil des jours.

Une anecdote : mon premier parcours était d'une distance de 400 mètres - Temps : 44 minutes. J'ai fait beaucoup d'arrêts en montant et même sur le plat. C'était difficile aussi en descendant.

Au bout de plusieurs trajets, j'étais arrivé à refaire le parcours en 14 minutes !

Certaines personnes avaient remarqué les 15 cm de découpe dans ma ceinture et mes 38 kg perdus en cours de route sur les sentiers de montagne et autres.

Il est vrai, et je tiens à le préciser, que sans l'intervention de mon médecin traitant et le guidage vers les infirmières Asalée, je n'en serais pas arrivé à ce stade. J'en suis à l'heure actuelle à plus de 120 parcours tous terrains confondus et toutes longueurs, de 400 à 25 km.

Je voulais préciser que, même avec les infirmières et docteurs, s'il n'y a pas un dédic mental, il n'est pas possible d'arriver à un bon résultat.

Merci à tous ceux qui participent à la remise en mouvement par la marche pour éviter la sédentarité ! -

Pourquoi bouger
 au quotidien ?
 TÉMOIGNAGES

JE SOUHAITE OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, COMMENT FAIRE ?

Vous retrouverez plus d'informations sur ce topoguide en vous rendant sur le site internet de la Communauté de Communes du Pays de Tarascon en cliquant **ICI**.

Vous pouvez également télécharger ce livret en format digital en cliquant [ICI](#).

Si vous souhaitez obtenir un exemplaire papier, ou pour toute autre question, n'hésitez pas à contacter le Contrat Local de Santé du Pays de Tarascon.

Fiche action rédigée par le CLS Pays de Tarascon et accompagné par le [R²ESE](#) dans le cadre d'une démarche de valorisation du [cycle thématique « Dehors et Santé »](#).

Informations sur l'action

Objectifs du projet

— Information, communication, sensibilisation

Publics/participants

- Petite enfance (0-6 ans)
- Enfants (7-12 ans)
- Adolescents (13-18 ans)
- Jeunes (12-25 ans)
- Famille
- Parents
- Professionnels
- Élus
- Publics spécifiques (handicap, milieu fermé ...)

Date de réalisation / période de réalisation

— ven 01/01/2021 - 12:00 - dim 01/06/2025 - 12:00

Financeurs

— [ARS Occitanie](#)

Mise à

05/03/2

Ba



Person

Clément

Lemaire

coordon

de Santé

[c.lemaire](mailto:c.lemaire@pays-tarascon.fr)

07 85 3

Adress

CLS du

Ariège

16 PLA

09400 T

ARIEGE

France

[Consu](#)

Porteu

•

P

D

C

**Communauté de
Communes du
Pays de Tarascon**
09400 TARASCON-
SUR-ARIEGE



Acteur de terrain

*Information,
communication,
sensibilisation*

Santé-Environnement