



DÉFI 10.000 PAS ! RETOUR SUR UNE ANNÉE À 10.000 PAS PAR JOUR PENDANT UN AN

PRÉMICES DU PROJET

Solidaris Liège et son réseau se sont lancés, en date du premier janvier 2018, dans un défi de taille. Celui-ci consistait à tester les normes de l'OMS* en matière d'activité physique. C'est-à-dire: pour un adulte de 18 à 64 ans, pratiquer 150 min d'activité physique modérée ou 75 min d'activité intense et ce, de façon quotidienne. Pour des raisons pratiques, cette norme a été traduite pour la marche à pied à hauteur de 10.000 pas/jour, ce qui équivaut à une heure et demi voire deux heures de marche.

Le choix de la marche à pied repose sur plusieurs critères :

- pratique et accessible à tous
- peu d'investissement financier
- facilité pour établir des statistiques, grâce au support d'outils connectés
- reprendre ce qui est diffusé massivement dans les médias : « faire 10.000 pas par jour ».

Effectivement, il s'agit avant toute chose de voir si ce qui est devenu une norme dans les médias, les différents secteurs travaillant dans la santé, ... est une norme réaliste et réalisable dans notre société actuelle.

POSTULAT DE DÉPART : « FAIRE 10.000 PAS PAR JOUR ! EST-CE POSSIBLE AU QUOTIDIEN? »

Le défi 10.000 pas, réalisé par Solidaris Liège et son réseau, ne se veut aucunement scientifique. Il a pour objectif de mettre en pratique une norme de santé, de découvrir si les messages santé qui sont diffusés correspondent à la réalité et/ou s'ils doivent être adaptés ou non et de voir aussi comment cela est vécu et mis en pratique par les participants qu'ils soient sportifs ou non.

MÉTHODOLOGIE

LA DURÉE: 1 an,

du 1^{er} janvier 2018 au 31 décembre 2018 Une année de défi, cela semble long mais cela permet de prendre en compte un grand nombre de situations de vie, de faire en sorte que le quotidien reprenne le pas sur l'enthousiasme du début et de voir si des habitudes ont changé ou non.





LE CHOIX DU PANEL

La proposition de participer au défi 10.000 pas, pendant un an a été lancée aux membres du personnel Solidaris de façon plutôt informelle dans un premier temps. Mais vu l'engouement, il est apparu comme évident d'élargir aux différents profils professionnels existant dans le réseau. Notamment parce que les emplois et donc le quotidien sont différents et apportent donc un autre point de vue. Enfin, le défi a été ouvert à des affiliés car il a semblé important d'inclure dans le projet des personnes qui n'avaient rien à voir avec le secteur de la santé; ce qui permettait d'élargir encore les points de vue par rapport à l'expérience.

ONT ÉTÉ SOLLICITÉS:

Le panel de départ s'est vu composé de 45 volontaires intéressés par le projet :

- travailleurs du secteur associatif (10 pers)
- travailleurs de la Mutualité (3 pers)
- travailleurs de la Fondation réseau Solidaris [4 pers]
- travailleurs de la CSD par un mailing à tous [21 pers]
- travailleurs de la CAR travaillant en diététique (2 pers)
- affiliés de tous âges ont été sollicités grâce au bouche à oreille, cela afin de sortir du cadre « travailleur dans le secteur santé » et apporter un autre point de vue. (5 pers)
 L'âge des participants allait de 30 à 68 ans et majoritairement des femmes.

19 personnes ont réalisé l'évaluation finale. 29 participants ont envoyé leurs statistiques en début de défi sur 6 en fin de défi. En fonction des mois, ce ne sont pas les mêmes mais on constate qu'il est difficile de motiver les participants sur la durée.

CONTRAINTE FINANCIÈRE

Les demandes ont été nombreuses. Mais pour des raisons de limite financière et de facilité de gestion de l'équipe, les porteurs de projet n'ont pu répondre positivement à toutes. Il s'agit en effet d'un projet pilote et il a été décidé de se limiter à l'achat de 45 capteurs d'activité.

En effet, afin de garantir une équivalence dans les statiques et dans la façon de calculer la distance, il a été décidé de fournir un matériel similaire à tous les testeurs du défi 10.000 pas.

Une étude de marché a été réalisée afin de sélectionner l'outil qui correspondrait le mieux à l'équipe et qui offrirait le meilleur rapport qualité/ prix. Fin 2017, la montre connectée qui répondait le mieux à nos attentes était la Nokia GO.





CRITÈRES DE LA SÉLECTION DU Capteur

• Son prix – 49.95€ (site Nokia)

Marcher est une activité gratuite et celui qui veut avoir une idée du nombre de pas réalisés sur une journée ne devrait pas débourser des sommes faramineuses

- Sa polyvalence : calcul les distances, calories dépensées et détection de plusieurs formes d'activités
- Son maintien et son confort
- Son étanchéité
- Sa compatibilité avec plusieurs systèmes d'exploitation (IOS, Android)
- L'App qui l'accompagne
- Une autonomie annoncée de 8 mois
- L'hygiène : le bracelet en silicone permet d'être facilement nettoyé, désinfecté.

Idéal pour le personnel médical.

PREMIÈRES OBSERVATIONS:

La prise en main de la nouvelle technologie n'est pas toujours aisée. Même si le choix s'est porté sur un capteur d'activité applicable à plusieurs systèmes d'exploitation, en pratique l'équipe du défi s'est adaptée et parfois transformée en gestionnaire informatique /smartphone.

- Certaines nouvelles marques de smartphone ne supportent pas l'application Nokia/Withing
- Certaines personnes ne sont pas à l'aise avec l'outil internet, création de compte personnel Les comptes sont personnels et pour des raisons de sécurité, de respect de la vie privée, l'équipe ne pouvait pas prendre en charge les accès aux comptes privés des participants.
- Du temps de travail a dû être consacré à l'aide en ligne.

L'équipe porteuse du projet a opté pour la mise en place de séances d'information pour la présentation des capteurs, un mois avant le lancement du défi.

- AVANTAGES : faire cela ensemble et faire partie du groupe.
- INCONVÉNIENTS: tout le monde n'avance pas au même rythme. C'est une nouveauté pour tous les participants. L'équipe porteuse du projet n'était pas toujours en capacité de répondre instantanément aux questions techniques.

GESTION DU SERVICE APRÈS-VENTE:

la gestion du retour des capteurs défectueux est assez complexe. Chaque montre étant liée à un compte personnel, l'usager doit faire les démarches de son côté. Ce qui est complexe même lorsque l'on est à l'aise avec les outils informatiques. A noter que les capteurs défectueux ont toujours été remplacés par l'entreprise Nokia/Withing.





DÉBUT DU DÉFI

Peu ou pas de participants savaient réellement à quoi correspondaient ces fameux 10.000 pas. Deux cas de figures sont apparus : une partie partait convaincue de la facilité de mise en place de la marche dans le quotidien si celle-ci faisait déjà partie de leur routine. L'autre partie était persuadée de s'engager sur une route difficile.

PREMIÈRE PRISE DE CONSCIENCE 10.000 PAS CORRESPONDENT À +- 7.5 KM, EN MOYENNE 1H30 À 2H DE MARCHE. Cela en fonction de l'âge, la foulée et la vitesse de marche de chacun.

COMMENT INCLURE 1H30 À 2H00 DE MARCHE DANS SON QUOTIDIEN ?

L'équipe porteuse du projet a apporté quelques balises notamment en terme de santé et sécurité. Les empêchements font partie des contraintes quotidiennes. Faire 10.000 pas au quotidien, ne consiste pas à se mettre en danger.

Les retours des participants amènent aux constats suivants : la santé, la gestion familiale, les infrastructures routières et les conditions météo font que ce n'est pas toujours évident. Il faut également souligner que ce n'est pas parce que l'on ne marche pas que l'on est inactif!

QUELS SONT LES PRINCIPAUX RETOURS

1/ LA PEUR DE L'ÉCHEC

Le fait de ne pas arriver à faire les 10.000 pas par jour, pour les différentes raisons évoquées ci-dessus, procure un sentiment d'échec chez beaucoup. Cela a été un motif récurrent d'abandon ou de souhait d'abandon.

Il a fallu spécifier que cela faisait partie de l'expérience. L'objectif étant de tester la faisabilité de la recommandation santé « 10.000 pas /jour », il est opportun d'avoir tous les retours y compris, si on ne faisait que 4000 pas par jour.

La frustration lorsque l'on atteint 9712 pas : une participante a fait part d'une théorie en psychologie du comportement qui préconise le fait de **fixer un objectif avec une fourchette basse atteignable et une fourchette haute, plus ambitieuse** (ex : 6500 et 10.000 pas). Le postulat de départ reposait sur les recommandations générales des 10.000 pas par jour mais aujourd'hui avec le recul, il parait évident que cet aspect doit être inclus afin de ne pas décourager les gens.



2/ PORTER LA MONTRE CHAQUE JOUR

Avoir les résultats de sa journée affichés en permanence peut-être source de motivation mais de stress pour d'autres.

Etre connecté en permanence pose aussi la question des ondes. Vivre dans une société toujours plus connectée n'est pas nécessairement facile.

A noter que, la plupart des participants ont commencé à ne plus prêter une attention accrue à l'écran du capteur après 6 mois. L'importance de la durée du défi fait sens ici, car c'est à partir de ce moment-là que les habitudes reviennent ou pas.

Le fait de participer au défi permet d'adapter ses habitudes pour augmenter son quota de pas. « On y pense donc on privilégie des petites décisions qui vont dans ce sens ».

3/ LA LUMINOSITÉ EN HIVER VS INSÉCURITÉ ROUTIÈRE

Les situations géographiques des participants apportent des réalités différentes.

« Lorsque l'on rentre à 18h et qu'il fait noir, marcher sur les routes de campagne s'avère dangereux : routes étroites, accotement inexistants, vitesse excessive des véhicules mettant en danger les piétons ».

« En cas de neige ou de gel, rien n'est adapté non plus ».

- → opter pour un gilet fluo sur les routes de campagne s'avère être une nécessité absolue pour être vu par les véhicules.
- ightarrow les infrastructures routières ne sont pas adaptées et ne facilitent pas la mobilité douce.

Ce constat est différent en ville grâce à la présence d'éclairages, de trottoirs.

4/ LA MÉTÉO

Un facteur déterminant. Pour certains, la pluie ne pose pas de difficultés mais elle en décourage d'autres. En été, les vagues de chaleur ont été un frein ; en ville bien plus qu'à la campagne notamment à causes des températures, ozone et pollution rendant l'air irrespirable.



5/ LE CADRE DE TRAVAIL

- Avoir un temps de midi court ou long offre ou non la possibilité de sortir ou non.
- L'environnement géographique du lieu de travail : est-ce agréable de sortir, est-ce possible ?
- La distance entre le lieu de résidence et le lieu de travail : est-il possible de se rendre au travail à pied ou non ?
- Les personnes pensionnées ont plus de facilité à intégrer les 10.000 pas dans une journée. Celle-ci sont souvent plus flexibles.

6/ LE CADRE FAMILIAL

Certains participants ont souligné que faire 10.000 pas quotidiennement revient à bousculer une grande partie de la vie familiale. « Amener les enfants à pied à l'école, c'est prendre plus d'une demi-heure d'avance sur le programme habituel mais aussi coucher les enfants plus tôt et donc sacrifier du temps prévu à la famille ». Ce qui n'est pas souhaitable.

D'autres ont motivé certains membres de la famille à les accompagner pour partager du temps/ un moment agréable avec eux. Au quotidien, ce n'est pas facile mais par contre faisable une fois par semaine.

Le fait d'être soutenu par un membre de la famille ou non, peut-être facilitant ou décourageant.

7/ QUELS CHANGEMENTS D'HABITUDES

Bien que l'objectif des 10.000 pas au quotidien soit très/trop ambitieux, la majorité des participants a modifié quelques habitudes. Les items les plus récurrents :

- garer sa voiture plus loin
- se déplacer pour voir des collègues plutôt que de téléphoner
- prendre les escaliers et effectuer les petits déplacements à pied plutôt qu'en voiture
- aller marcher les weekends

8/ LE BIEN-ÊTRE, LES EFFETS SUR LE CORPS, SUR LA SANTÉ - PERCEPTIBLE OU NON

L'impact sur le corps varie fortement en fonction de la sédentarité ou non des participants avant de se lancer dans le défi.

D'un point de vue « bien être personnel » ont été relevés :

- la notion de « prendre l'air » et plaisir de marcher
- la découverte d'endroits que l'on ne connait pas
- une activité sportive gratuite
- qui vide la tête, qui permet d'évacuer le stress, et de sentir la détente
- qui redonne confiance en ses capacités physiques et qui permet d'aller vers une autre activité plus sportive en douceur
- l'amélioration de l'endurance et du souffle
- le fait de lutter contre la sédentarité.



En général, les personnes qui tournent autour de 7500 pas au quotidien n'ont pas vraiment ressenti de changements en terme de santé. Une participante a demandé à son médecin généraliste de comparer ses prises de sang prises à un an d'intervalle. Et il n'y a, dans ce cas, pas de changements perceptibles. A contrario, une autre participante qui est passée de 1000 à 10.000 pas a constaté des changements positifs comme une perte de poids, meilleure musculature et souplesse (constaté par son kiné) : « Au début l'impression de ne pas avancer, que c'était long... mais plus le temps passait, plus tout devenait plus facile et rapide. Les muscles brûlaient moins et les jambes étaient plus légères ».

La majorité des participants souligne les bienfaits de sortir prendre l'air que ce soit lors de balades en pleine nature, le weekend ou sur un temps de midi. « je me suis rendu compte que la marche était une activité sportive qui me vidait l'esprit ».

Certains continueront sur leur lancée mais avec des objectifs plus raisonnables : 7500 pas ; marcher plusieurs fois semaine, ... juste pour le plaisir de voir de nouveau la nature changer au fil des mois...

9/ LE BURN OUT DES 10.000 PAS

Pour atteindre l'objectif, certains participants ont repoussé leur limite de façon intense et spectaculaire. L'une de nos marcheuses a réussi à atteindre l'objectif des 10.000 pas quotidiennement pendant 4 mois « un jour, je n'ai pas pu atteindre l'objectif par distraction j'ai été frustrée et après cela, j'ai totalement décroché ».

Le cas du décrochage total ou partiel a été rapporté à plusieurs reprises.

Au vu des faibles taux de retours des statistiques récoltés par l'application liée à la montre connectée, le groupe de travail n'a pas pu les exploiter.

Nous constatons qui si les outils informatiques apportent un côté ludique et fonctionnent dans le renforcement positif, cela ne dure qu'un temps et ne suffit pas à motiver les participants sur une longue durée. Cela peut également démotiver les personnes qui n'atteignent pas les objectifs fixés. Même s'il faut reconnaitre que l'application fournie ici se veut très déculpabilisante et motivante.



LE GROUPE DÉFI 10.000 PAS

Comment faire en sorte que cette expérience possède et conserve un caractère convivial et soit motivante. L'une des raisons de la création d'un groupe défi 10.000 pas a pour volonté d'échanger, de s'encourager si besoin.

Des RDV «officiels » ont donc été proposés aux participants. Lors de la Balade Santé organisée par la Fondation réseau Solidaris, lors du « Relais pour la vie » de Liège, lors d'un parcours au Solidaris Day d'Oupeye, visite guidée de la ville de Liège pour clôturer l'année.

Cependant, cela reste peu en termes de temps de rencontre pour créer une cohésion de groupe. L'équipe n'ayant pas la possibilité en termes de gestion de travail d'aller plus en avant dans la mise en place d'activités diverses, des rendez-vous ont été proposés les derniers dimanches de chaque mois autour d'une marche Adeps en province de Liège. Les porteurs de projet se sont joints bénévolement afin de toujours offrir un accueil aux éventuels participants.

Avec plus ou moins de succès :

FAIBLESSE : les participants trouvent l'idée sympathique mais ont souvent d'autres obligations le weekend.

FORCES : ceux qui se sont joints à l'activité l'on fait de façon récurrente .

OPPORTUNITÉS : cela a permis de rencontrer des personnes extérieures au projet et qui ont décidé de se joindre au défi pour une durée limitée ou non. Offre une autre visibilité à Solidaris.

Remarque: en terme visibilité, l'équipe porteuse du projet portait une veste Solidaris mais n'était pas identifiée « Défi 10.000 pas » (mis à part un badge également offert aux personnes qui se lançaient dans l'aventure).

Le défi s'est clôturé par une visite guidée du cœur historique de la ville de Liège qui a fait l'unanimité auprès des 11 participants. Certains auraient souhaité plus de rencontres de ce type.



PRÉSENTATION ET ÉMULATION DU DÉFI 10.000 PAS

Le projet Liégeois a été présenté à l'Union lors d'un midi démo dont le fils conducteur était la santé au travers les nouvelles technologies. Ce qui lui a permis de faire des émules en interne dans les fédérations de Namur et Charleroi. Des tracés ont notamment été réalisés autour de la fédé de Namur et la création d'un groupe fermé sur FB.









Par ailleurs, d'autres groupes ont contacté l'équipe Défi car elle souhaite lancer un projet similaire et bénéficier de notre expertise.

COMMUNICATION DÉVELOPPÉE

Une identité visuelle photographique cohérente a été créée et déclinée sur les différents supports de communication

Ils ont été utilisés avec un double objectif :

- Visibilité externe/ interne
- Participer à la cohésion du groupe et partager des trucs et astuces

SITE WEB: www.defi10000pas.be

Un site a été développé pour apporter du contenu au défi. Y figure des articles santé, des reportages et témoignages, trucs et astuces, ainsi que l'agenda.

La création du site est basée sur le système du Wordpress. Ce qui signifie un coût financier très minime (paiement nom de domaine + hébergeur de base coute environ 50€/an).

AVANTAGES: outre son faible coût, **ce système permet une autonomie et une rapidité** en terme de publication et d'adaptation du contenu en ligne. Permet aussi de travailler à distance, puisque nous avons choisi de travailler sur la plateforme de l'hébergeur et non en local (cette formule impliquerait des installations de logiciel sur les ordinateurs du travail, des autorisations, ...et une grosse lourdeur logistique).

FAIBLESSES : Le système nécessite tout de même un minimum de connaissances, une formation de base même s'il est relativement accessible. L'équipe n'est pas composée d'expert en IT donc en cas de problème, c'est la débrouille.



FACEBOOK

Avec une volonté de réaliser une publication par semaine, pas facile de se renouveler. Pas toujours possible d'en faire plus avec le temps de travail imparti sur le projet. Permet de faire connaître le site web. Car un grand nombre de post renvoyait vers celui-ci. La page Facebook a également permis le partage de conseils et d'articles parus dans la presse sur la thématique de la marche.

Il a été noté que pas mal de participants n'ont pas de compte FB et qu'il était nécessaire de trouver un autre canal pour la communication. D'où la création d'une lettre d'information.

NEWSLETTER

Créée pour éviter l'envoi des mails et donner un caractère plus professionnel et ludique à la mise en page de nos infos. Elle permet aussi de donner des informations aux extérieurs qui souhaitent participer au challenge d'un mois. Elle fait également lien vers le site web et les interviews, articles réalisés en court d'année. De plus en terme de gestion, elle permet à tous de se désinscrire et respecte les nouvelles normes RGPD.

CHALLENGE UN MOIS

En avril et en octobre, des challenges d'un mois ont été proposés au public lors de nos actions de terrain, lors de nos rencontres marches Adeps, Facebook, etc

LE CHALLENGE D'AVRIL a rencontré plus de succès par le simple fait que le temps de travail des porteurs de projets sur celui-ci a été plus important.

LE CHALLENGE D'OCTOBRE n'a pas pu être porté de façon similaire par l'équipe car les actions de terrain sont très nombreuses à cette période de l'année. Une petite centaine de personnes se sont inscrites officiellement pour les challenges.

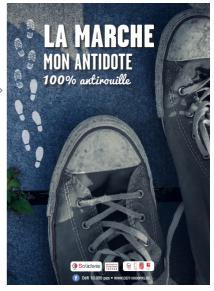


DOCUMENTATION

Remise en forme et remise à jour d'outil comme « La marche mon antidote ». Un carnet pour le « starter en 10.000 pas » a été réalisé.

CRÉATION DE BADGES

Offerts lors des marches Adeps aux participants au défi





CONCLUSION

Bien que le cadre de l'expérience ne soit pas scientifique, il s'avère que réaliser un défi sur un an soit éclairant sur nos habitudes et la possibilité de les changer.

Le constat est que la majorité des participants n'avaient pas conscience de leur sédentarité et que même s'il est impossible d'atteindre l'objectif de 10.000 pas au quotidien, le fait d'essayer de privilégier les déplacements à pied est rentré dans les envies et les habitudes des participants. Marcher reste accessible et facile.

Nous avons remarqué que ne pas atteindre les résultats était souvent perçue comme un échec et ce malgré la motivation de départ. Dès lors l'imposer à un public qui n'a pas les capacités physiques, le temps au quotidien, ... c'est l'amener vers un découragement et un abandon du projet. La proposition d'une fourchette d'objectif est à prendre en considération.

Nous observons également que notre société et son mode de fonctionnement ne facilite pas nécessairement l'application de cette norme. Que le fait d'avoir des journées actives (famille, travail, déplacements) et de ne pas arriver à y inclure le défi alors qu'il s'agit « juste » de marcher induit une forme de culpabilisation. Si une personne doit bouger plus pour des raisons de santé, il faut inclure les facteurs sociaux et environnementaux de celle-ci sans quoi c'est risquer le découragement et l'abandon.

Dès lors, pour changer ses habitudes durablement ce type de défi nécessite également un réel travail sur la motivation personnelle et l'engagement. Enfin, si le test des 10.000 pas par jour a pris fin le 31 décembre 2018, il est évident que le projet a une autre vie qui l'attend. Les thématiques telles que les maladies cardiovasculaires, l'alimentation, le diabète, le bien-être sont autant de lien pour promouvoir la marche comme moyen de se maintenir en bonne santé. Grâce au défi, nous avons pris conscience qu'il faut adapter le message santé « faire 10.000 pas par jour » pour ne pas décourager les personnes désireuses ou obligées de se lancer dans une activité physique. Et qu'il faut aussi prendre en considération les motivations et le milieu social, familial, environnemental dans leguel évolue chacun.

LE DÉFI 10.000 PAS EN IMAGES















