

# Tous à pied

## en Bourgogne-Franche-Comté

### BILAN DU DÉFI 2023



En partenariat avec :



## Table des matières

Introduction.....	3
1. Rappel du contexte.....	4
2. COMMUNICATION RÉALISÉE.....	5
3. PARTICIPATION AU DÉFI.....	6
4. DÉROULEMENT.....	6
5. RÉSULTATS.....	8
6. BILAN ET PERSPECTIVES .....	10

## Introduction

La promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité sont deux enjeux majeurs de santé publique qui s'inscrivent dans le Programme National Nutrition Santé (PNNS) 4<sup>1</sup> et au niveau régional dans le Projet régional de santé (PRS) de Bourgogne-Franche-Comté.

Ces deux enjeux se distinguent : il est possible d'être inactif tout en étant sédentaire.

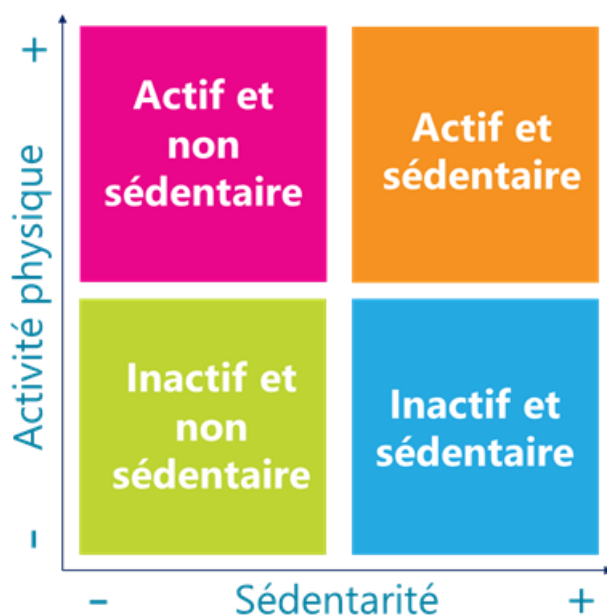


Figure 1 : Infographie ONAPS

Figure 2 : Infographie issue du Kit Anti-Couac pour les pros, Rrapps BFC<sup>2</sup>.

Les bénéfices de la pratique de l'activité physique et de la diminution de la sédentarité sont nombreux :

- Diminution du risque de mortalité<sup>3</sup> ;



### ACTIVITÉS PHYSIQUES

Quantité et intensité des mouvements produits par la contraction des muscles (que ce soit par le sport, le jardinage, les déplacements, le ménage, etc.), et qui entraînent une dépense en énergie supérieure au repos.

### INACTIVITÉ PHYSIQUE

On dit qu'une personne est inactive lorsqu'elle ne cumule pas 2h30 d'activité modérée par semaine pour les adultes (30 minutes au moins 5 fois par semaine) ou 5 heures par semaine pour les enfants.

### SÉDENTARITÉ

Les comportements sédentaires sont ceux qui, en période d'éveil, nécessitent une dépense énergétique proche de celle du repos. Il s'agit principalement des activités réalisées en position assise ou allongée : conduire, regarder la télévision, travail de bureau sur ordinateur, lire, écrire, converser par téléphone, etc.

<sup>1</sup> Programme national nutrition santé 2019-2023. Paris : Ministère des solidarités et de la santé, 2019, 94 p.

En ligne : [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf)

<sup>2</sup> RRAPPS BFC. 2020. Le kit anti-couac pour les pros. En ligne : [https://rrapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/REFPRO\\_JUIN\\_2020\\_WEB.pdf](https://rrapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/REFPRO_JUIN_2020_WEB.pdf)

<sup>3</sup> Rezende LFM and all. All-Cause Mortality Attributable to Sitting Time: Analysis of 54 Countries Worldwide. Am J Prev Med. 2016;51(2):253-263. doi:10.1016/j.amepre.2016.01.022

- Diminution du risque de développer des maladies chroniques (maladies cardiovasculaires<sup>4</sup>, diabète de type 2...);
- Amélioration de la condition physique ;
- Amélioration du bien-être : sommeil, diminution de l'anxiété...

En France, les adultes sont assis en moyenne 12 heures par jour les jours travaillés, et 9 heures par jour les jours non travaillés<sup>5</sup>. Limiter la sédentarité en milieu professionnel est un levier fort pour améliorer la santé<sup>6</sup>.

Une stratégie considérée comme efficace par Santé publique France consiste à s'appuyer sur la comparaison sociale : inciter une personne à porter attention au comportement d'autres personnes plus ou moins sédentaires et à le comparer à son propre comportement.

## 1. Rappel du contexte

Dans le cadre du réseau régional d'acteurs du PNNS, sous l'égide de l'Agence Régionale de Santé de Bourgogne-Franche-Comté, l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (Ireps) s'est associée au Réseau sport-santé pour proposer un challenge de pas connecté **du 19 juin au 9 juillet 2023**.

En partenariat avec l'application Start'R, les participants accèdent à l'application pendant une durée d'1 an, avec la possibilité de réaliser un bilan sport santé, de bénéficier de recommandations personnalisées et de recevoir les conseils d'un médecin expert.



**Objectif : Encourager les personnes à marcher davantage de façon ludique avec une application sur leur smartphone.**

**Public ciblé :** Le challenge était ouvert à tous les habitants de la région. La participation était acceptée à titre individuel, au titre de son club de sport, de la Mutuelle Nationale Territoriale, de son travail, d'une collectivité...

La mise en place du défi a nécessité plusieurs temps de préparation et coordination avec les partenaires afin de préciser les modalités et préparer les outils de communication.

<sup>4</sup> Ekelund U, and al. Do the associations of sedentary behaviour with cardiovascular disease mortality and cancer mortality differ by physical activity level? A systematic review and harmonised meta-analysis of data from 850 060 participants. *Br J Sports Med.* 2019;53(14):886-894. doi:10.1136/bjsports-2017-098963

<sup>5</sup> Saidj, M., Menai, M., Charreire, H., Weber, C., Enaud, C., Aadahl, M., Kesse-Guyot, E., Hercberg, S., Simon, C., & Oppert, J. M. (2015). Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study. *BMC public health*, 15, 379. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>

<sup>6</sup> Escalon H. Revue de littérature sur l'efficacité des interventions visant à limiter la sédentarité en milieu professionnel. Saint-Maurice : Santé publique France, juillet 2023. 46 p. Disponible à partir de l'URL : [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)

## 2. COMMUNICATION RÉALISÉE

Ciblage de communication	Actions de communication
Présenter le défi aux partenaires	- Webinaire de lancement pour présenter le défi et les modalités organisationnelles le 08 juin 2023 (41 participants)
Informers par mailing de la mise en place du défi	- Par l'Ireps : auprès des acteurs PNNS (collectivités et entreprises), auprès du listing de contacts (base de données Ireps) - Par le Réseau Sport Santé : bénéficiaires PASS, animateurs et structures, partenaires (FeMaSCo, RéPPOP, OPSAT...) - Par le CROS BFC : Liges, comités régionaux et CDOS - Par le partenaire MNT : à l'ensemble des adhérents en région
Solliciter un relais de communication auprès des publics par les partenaires	- Sollicitation des animateurs des CLS, CPTS, URPS Pharmaciens... - Services de santé au travail - Relais par la ville de Nevers à l'ensemble des associations, par la commune d'Offemont auprès des habitants - Relais spontanés - Foyer d'hébergement Traditionnel « Les Tilleuls » (71) - Associations Bouger Ensemble et Associations des Diabétiques
Communication web	- Site internet du Rapps - Site de l'Agence régionale de santé - Pass'Santé Jeunes - Site de l'Ireps - Site sante-environnement-bfc.fr - Sites de collectivités et application pocket
Radios	- Émission RCF Bourgogne - Radio Bac FM (58) - Radio Morvan (58)
Réseaux sociaux	- Publication en amont et pendant le défi (Linkedin, Facebook, Twitter) - Republications réalisées par des partenaires : Maison des Adolescents 58, Comité régional olympique et sportif, Interim'R santé...
Mobilisation du grand public	- Affichage et présentation du défi lors d'événements : journée douleur chronique (CTS 58), festival VYV (10 et 11 juin), Fondation day décathlon Besançon (10 juin) ...

Les résultats de la communication notent un engouement pour le défi sur les réseaux sociaux. En mai, l'annonce du webinaire est la publication la plus partagée sur le compte LinkedIn Ireps (20 partages), et la plus vue, cliquée, likée et partagée sur le compte Facebook. Elle figure aussi dans le top 3 en juin. Au total elle a permis d'informer plus de 1500 personnes.

### 3. PARTICIPATION AU DÉFI

723 personnes se sont inscrites à l'application Start'R.

**533 personnes ont participé au défi**

80% sont des femmes.

Plus de la moitié des participants (52%) ont réalisé un bilan sport santé.

Certaines entreprises, établissements, collectivités ou administrations ont souhaité inscrire des équipes de salariés, agents ou membres des associations :

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| - ARS BFC                                  | - Mission Locale de Besançon |
| - MSA                                      | - Asept FCB                  |
| - Interim'R santé                          | - CPTS Loue Lison            |
| - Peugeot MotoCycles                       | - Ireps BFC                  |
| - Communauté d'Agglomération du Grand Dole | - Préfecture 89              |
| - Association ABCSobriété (71)             | - RSS BFC                    |
|  | - CROS BFC                   |

L'inscription en équipes départementales a constitué à la fois un levier et un frein à l'inscription. En effet, quelques demandes ont été exprimées de pouvoir réaliser une inscription au titre d'une structure : Conseil Départemental Nièvre, associations sportives et il n'était pas possible de constituer des équipes par structure. La ville de Chenôve souhaiterait reconduire le défi à l'échelle de la commune.

### 4. DÉROULEMENT

Chaque jour, les participants étaient invités à répondre à une question via l'application. Cela a permis d'inscrire des messages de prévention concernant l'alimentation et l'activité physique au challenge.

Exemple de questions :

**LA QUESTION DU JOUR** ✕

Quelle est la quantité d'activité physique recommandée pour un enfant/adolescent sur une journée de 24h ?

- 85 minutes
- 75 minutes
- 60 minutes
- 30 minutes

**CONFIRMER VOTRE CHOIX**

**LA QUESTION DU JOUR** ✕

Le Nutri-Score est un logo synthétique simple, reconnaissable et compréhensible qui renseigne sur la qualité nutritionnelle des produits. Il prend en compte :

- les résidus de pesticides
- le rapport qualité / prix
- les additifs
- les nutriments et aliments à favoriser et ceux à limiter

**CONFIRMER VOTRE CHOIX**

Un tchat était mis à disposition de chaque équipe afin de s'encourager et si besoin de solliciter le support de l'application.

La mise à jour du classement était régulière, et certains ont rencontré quelques difficultés dans la comptabilisation de leur nombre de pas, lié à leur smartphone et non à l'application.

Des points hebdomadaires avec le développeur de l'application ont permis d'assurer le suivi de la mise en œuvre.

## 5. RÉSULTATS

C'est dans la Nièvre que le défi a eu le plus de succès avec 105 participants et un Nivernais est en tête du classement régional.

Les Haut-Saônois (70) sont en tête du classement des départements avec une moyenne de 175 909 pas. Le Jura arrive en seconde position (moyenne de 136 616 pas). Les habitants de Nord-Franche-Comté sont 3<sup>e</sup> (130 563 pas).

Équipe	Nombre de joueurs	Distance parcourue en mètres	Moyenne des pas réalisés	Classement
<b>Haut-Saônois (70)</b>	<b>25</b>	3 342 277	175 909	1
<b>Jurassiens (39)</b>	<b>75</b>	9 972 969	136 616	2
<b>Nord-Franche-Comté (90)</b>	<b>28</b>	3 264 076	130 563	3
<b>Doubiens (25)</b>	<b>88</b>	9 404 789	122 140	4
<b>Côte-d'Oriens (21)</b>	<b>82</b>	8 285 186	118 360	5
<b>Icaunais (89)</b>	<b>67</b>	6 179 729	110 352	6
<b>Nivernais (58)</b>	<b>105</b>	10 264 312	109 195	7
<b>Saône-et-Loiriens (71)</b>	<b>63</b>	5 095 797	90 996	8
<b>TOTAL</b>	<b>533</b>	<b>55 809 135</b>	<b>994 131</b>	

À l'issue du défi, les 3 marcheurs qui ont réalisé le plus de pas au sein des 8 territoires sont récompensés par un lot remis gracieusement par la Mutuelle Nationale Territoriale : une box sport-santé pour les deux premiers ainsi qu'une swissball pour la troisième.



Ci-dessous, les 3 résultats des 3 plus grands marcheurs de chaque département :

EQUIPE	NBRE DE PAS TOTAL	MOYENNE DE PAS PAR JOUR
Nivernais (58)	447811	21324
Doubiens (25)	446490	21261
Doubiens (25)	445500	21214
Nivernais (58)	430544	20502
Nivernais (58)	425330	20254
Haut-Saônois (70)	401491	19119
Haut-Saônois (70)	398516	18977
Saône-et-Loiriens (71)	386435	18402
Jurassiens (39)	379373	18065
Jurassiens (39)	377464	17974
Jurassiens (39)	375065	17860
Côte-d'Oriens (21)	369642	17602
Côte-d'Oriens (21)	368893	17566
Doubiens (25)	366172	17437
Côte-d'Oriens (21)	359394	17114
Icaunais (89)	358970	17094
Haut-Saônois (70)	343568	16360
Nord-Franche-Comté (90)	337368	16065
Icaunais (89)	311445	14831
Icaunais (89)	297903	14186
Saône-et-Loiriens (71)	278694	13271
Nord-Franche-Comté (90)	277652	13222
Nord-Franche-Comté (90)	263773	12561
Saône-et-Loiriens (71)	221180	10532

## 6. BILAN ET PERSPECTIVES

Le défi a permis de mobiliser un grand nombre de personnes, et majoritairement des femmes. Les différences de mobilisation par département s'expliquent en partie par le nombre de relais de communication.

Cette action s'inspire du marketing social en invitant les personnes à rejoindre leur équipe départementale et à bouger davantage pour favoriser le classement de leur équipe. Les données collectées auprès des participants ne permettent pas d'identifier les caractéristiques sociales des personnes. Toutefois, des personnes nous ont contactés en amont du défi en précisant qu'elles n'étaient pas sportives :

Bonjour Madame,

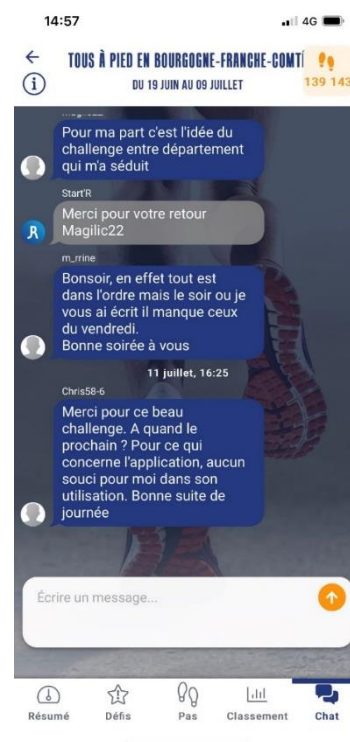
J'aurais voulu savoir si même une débutante en sport pour faire vos challenge ?  
Car je me suis remis à la marche mais j'y vais doucement ou il faut pratiquer un sport ?  
Car j'aimerais bien m'inscrire, mais faut-il faire tous les challenges ?  
Bonne journée à vous.  
Cordialement.

--

Ce défi a donné l'opportunité de mobiliser de façon non stigmatisante des personnes éloignées de la pratique des activités sportives. La mise en œuvre a permis de mettre en place un environnement favorable à la santé, au plus proche des milieux de vie des personnes et en favorisant le soutien social des participants partageant la même équipe : encouragements via le chat.

Au regard des demandes exprimées, il serait intéressant d'organiser des défis inter-structures, pour valoriser l'engagement, tout en poursuivant la mobilisation des particuliers. Les participants ont communiqué leur adresse mail, ce qui permettra de les recontacter en cas de mise en place d'une nouvelle action.

Le caractère ludique a été apprécié par les participants qui pourront poursuivre la pratique avec l'utilisation de l'application à l'issue de ce challenge. Ce type d'action, positive et collective, vise à créer un bruit de fond favorable à la marche. La durée relativement longue du challenge (3 semaines) vise à inscrire la marche dans une pratique quotidienne.



# Tous à pied

en Bourgogne-Franche-Comté

