



## Marche rapide



Aménagement du territoire,  
exemple des  
Par'Coeur Santé®

Accessible pour tous



**5 Par'Coeur Santé®**  
Implantés sur le territoire



Efficace pour la santé



Parcours d'auto-apprentissage de la marche rapide adaptés à tous.

Auto-apprentissage

Éducation à la santé

Activité nature



Promotion des recommandations PNNS



## PAR'ŒUR SANTÉ®

Le Par'Œur Santé® se veut être un parcours de santé adapté à la pratique d'une marche rapide efficace pour la santé comprenant les recommandations du PNNS 4 et des recommandations nationales (concernant la pratique d'une activité physique régulière, d'une alimentation équilibrée, une hygiène de vie qui favorisent une meilleure santé). Il vise à faire l'expérience, à s'approprier et à expérimenter la demi-heure d'activité physique à intensité modérée recommandée.

## OBJECTIFS

Les objectifs du Par'ŒurSanté® concerneront le patient, son entourage (familial, social, professionnel) et la population générale des secteurs géographiques :

- **l'apprentissage** d'une marche adaptée aux caractéristiques de chacun et bénéfique pour leur santé, l'auto-évaluation de leur rythme, de leurs capacités physiques et de leur progression, sur la vitesse, les sensations et le temps de marche ;
- **la promotion** des recommandations PNNS 4 (repères alimentaires).

Les Par'ŒurSanté® permettent d'allier la stratégie nationale en "sport-santé" aux forces des territoires notamment des territoires ruraux. Ils participent ainsi à la baisse des inégalités sociales et territoriales de l'accès à la pratique d'activité physique.

« Les Par'Œur Santé® sont un excellent support pédagogique pour les plus jeunes et notamment les scolaires. Ils permettent à chacun d'évoluer en pleine nature, à son propre rythme.

Les enseignants et les équipes pédagogiques peuvent également s'emparer du concept pour amener les élèves à bouger davantage tout en restant au plus proche des programmes scolaires (nutrition, nature, activité physique)

Chaque année nous y menons des actions avec les écoles. »

**Gary REYNAUD**  
Éducateur APA - RCPO -



12

Panneaux éducatifs

Pour une santé améliorée

« Le parcours a été étudié pour être simple et accessible à tous, notamment pour les personnes en fauteuils roulants ou avec des poussettes »

« C'est un parcours purement axé sur la marche, il vise à distinguer sport et activité physique ».

**Pierre-Louis GNOS**  
Co-concepteur des Par'ŒurSanté®



ASSOCIATION DE  
CARDIOLOGIE  
D'ALSACE



Nos partenaires soutiennent et favorisent des comportements de santé en aidant à l'implantation des Par'Œur Santé®

