Présentation de mon projet de "marches urbaines"

Marches urbaines : le bien-être au travers de la marche

Novembre 2024

1 Les origines du projet

En sortie de crise sanitaire au cours de l'année 2022, la Société Nationale des Chemins de fer Français a mis en place une carte "locale" d'abonnement, permettant aux usagers de se déplacer dans toute la Lorraine, ainsi que dans une partie de l'Alsace, avec une réduction de 70% chaque weekend, et de 30% en semaine, sur chacun de vos voyages.

C'est une ancienne adhérente de la médiathèque dans laquelle je travaillais avant d'intégrer le ministère, salariée de la SNCF, qui m'a proposé cette carte pour laquelle j'ai tout de suite souscrit sans même hésiter. En effet, alors que je me rendais régulièrement à Lunéville voir mes anciens collègues, lors de sa proposition, j'ai tout de suite pensé à la possibilité de pouvoir me déplacer dans toute la Lorraine à des fins culturelles d'une part, mais surtout touristiques.

C'est ainsi que, cette carte d'abonnement en poche, j'ai commencé à visiter notre belle région et à découvrir des coins forts sympathiques. Me déplaçant principalement à pied, n'ayant pas de permis de conduire, j'ai commencé à prendre un véritable goût pour ces petites balades en après-midi, durant lesquelles j'ai découvert des éléments culturels assez originaux dans notre région, mais surtout qui m'étaient totalement inconnus, (alors que j'ai visité des lieux touristiques de par le monde entier).

Comme j'ai un attrait particulier pour le "tourisme", je ne me suis pas fait prier pour me rendre dans l'ensemble de notre région, non seulement pour marcher, mais aussi pour y faire une forme de tourisme, toute proportion gardée, tous les 15 jours le samedi.

Cette carte me permettant d'avoir une remise de 70 %, à l'époque, chaque weekend, je ne me suis pas fait prier pour aller visiter mes coins et des recoins de la Lorraine. Lorsque cette carte d'abonnement a pris fin, le COVID n'étant plus présent dans notre région, la Société Nationale des Chemins de fer Français l'a remplacé, en accord avec la Région (car co-financé par cette collectivité territoriale), par une autre carte fonctionnant sur le même principe, mais "ne donnant que" 50 % de réduction, cette fois-ci toute l'année quelque soit le jour de la semaine.

Après avoir de nouveau acquis cette nouvelle carte d'abonnement, j'ai recommencé mes pérégrinations lorraines, seul, mais toujours à la découverte des curiosités lorraines.

Cependant, les découvertes "en solo" n'étant pas forcément les plus agréables, j'ai imaginé, sur le même principe de fonctionnement au travers d'un groupe de personnes, ces découvertes. En effet, lorsque j'ai parlé de ce que je pratiquais seul dans mon coin auprès de mes connaissances, mes amis, mais aussi (et surtout dans le cas qui, nous importe) collègues (vous savez, le lundi matin : *"Alors t'as fait quoi de beau ce week-end ?"*), plusieurs m'ont fait remarquer que cette activité pouvait les intéresser.

Mais surtout, en partageant mes découvertes avec mes collègues de boulot, ces derniers n'ont fait part d'un intérêt certain pour ce que je faisais seul. C'est la raison pour laquelle il m'est venu à l'idée de proposer cette activité au seins de MJC locales (intéressées en partie), mais aussi, pourquoi pas, à certains membres de notre établissement nancéien de

notre ministère.

Au travers de ce petit document, je vais vous présenter mon projet de partage de mes actions que je fais actuellement en solo, au travers d'une potentielle future activité de cohésion que nous pourrions imaginer avec les ressortissants du ministère.

Enfin, sur le plan purement personnel, ce projet est aussi l'aboutissement de plusieurs années de travail acharné, encadré médicalement, à la perte de près de 30 Kg de surpoids.

Je souhaite ouvrir ce projet à la majorité des gens qui souhaitent y adhérer, travaillant ou non au cœur de notre institution.

1.1 Le sésame : la carte Fluo de la SNCF

Comme je le mentionnais dans mon introduction, une chose importante à avoir en tête est que je ne possède pas de permis de conduire pour des raisons de santé. C'est la raison pour laquelle, je pense que pour mener à bien ce projet, nous avons besoin du sésame : la carte fluo de la SNCF, co-financé comme je le disais par la région Grand Est.

Figure 1: La carte simplicité sur son "support" plastique

Sans vouloir promouvoir commercialement cette carte, il faut bien noter que les déplacements reviennent à 50 % de leur prix réel. Son coût annuel est de 20 € par an. Régulièrement, il existe des campagnes promotionnelles durant lesquelles son tarif est abaissé à 10 € !

Cette carte permet de voyager dans la région Grand Est, dans les Hauts-de-France, et permet aussi de faire des allers-retours vers la capitale (en TER). Si je mentionne les différents endroits accessibles, c'est que j'imagine déjà les différents voyages que nous pourrions organiser.

Cette carte permet aussi de faire bénéficier les titulaires de 50 % de réduction sur les cars fluo. Je ne tiens pas forcément à proposer des sorties en car, la durée étant plus longue généralement qu'en train, mais il intérêt et éventuellement de pouvoir accéder à des lieux à visiter qui ne sont pas forcément desservis par une gare SNCF.

Sur le plan pratique, comme nous savons qu'au cœur de notre établissement, d'aucun possède un abonnement au réseau de bus du grand Nancy, il est tout à fait possible (pour limiter les coût et pour une question pratique), d'adjoindre cet abonnement SNCF sur la même carte d'abonnement que les bus (sur la carte dénommée *carte simplicité*.)

1.2 Des découvertes touristiques, culturelles, patrimoniales originales

D'autres régions regorgent d'endroits originaux à découvrir et à faire découvrir à l'ensemble des gens qui souhaitent participer à mon projet. Que ce soit la mine de sel de Varangéville, une brasserie artisanale ou encore une fête populaire sur des journées complètes, notre région ne manque pas d'activité originales à faire découvrir à l'ensemble des membres qui souhaiteraient participer à mes activités, au cours de nos marches.

En guise d'exemple, nous pourrions éventuellement visiter des musées en lien avec la région, des forêts locales dans lesquelles nous pourrions nous promener, et éventuellement y faire des marches d'orientation, des lieux en pleine villee où nous pouvons découvrir des fresques urbaines, des œuvres de street art, ou encore nous rendre sur des événements en lien avec l'actualité de nos agendas locaux. En cette période de fin d'année par exemple, pourquoi ne pas visiter la commune de Saint-Nicolas-de-Port durant une après-midi et participer, par exemple, à la procession de Saint-Nicolas le soir de la Saint-Nicolas ?

La région Lorraine regorge aussi de brasseries artisanales, de confiseurs, d'artisans... qui aiment partager leur art aux différentes personnes qui leur rende visite. C'est dans le cadre de la découverte du terroir local que nous pourrions aussi nous rendre dans ces lieux de fabrication gourmands.

Enfin, toujours en guise d'exemple, le département des Vosges possède aussi, comme à Plainfaig, d'une confiserie qui aime faire partager son savoir-faire aux visiteurs qui s'y rendent. Bien entendu, tous ces exemples sont soumis à la possibilité de s'y rendre facilement, mais il est souvent possible de fabriquer des "boucles" de marches au départ d'une gare (ferroviaire ou routière), pour se rendre à pied sur le lieu de visite.

1.3 Quel lien entre marche et culture ?

À la suite d'un gros travail sur la possibilité de mettre en place un club de marche dans une maison des jeunes, je me suis vite rendu compte que marcher pour marcher n'était pas forcément ce que recherchaient les bénéficiaires du club de marche.

C'est la raison pour laquelle je propose la possibilité de monter un club de marche, au cœur de notre institution, au cours duquel nous organiserions plutôt nos sorties avec des *prétextes* de sortie, mes fameuses visites, au lieu de marcher dans l'unique but de marcher. Ces éléments peuvent aussi (et surtout) renforcer la cohésion du groupe. C'est la raison pour laquelle, dans la majorité des sorties que je souhaite proposer, j'aimerais dans la majorité du temps intégrer une activité. Cette dernière peut prendre n'importe quelle forme, y compris attractive, dans la mesure où cette activité ne prenne pas plus de 30 % du temps de sortie.

Parmi ces activités (liste non-exhaustive), j'en ai déjà quelques-unes en tête :

- Visites d'entreprises (brasseries, confiseries, exploitant saliers, ...) ;
- Découvertes culturelles guidées ;
- Visites thématiques (ex : les espaces natures du Grand Nancy) .

Toutes les idées proposées ci-dessus ne sortent pas de mon chapeau sans expérience. En effet, pour beaucoup d'entre elles, ce sont des expériences personnelles que j'ai mises en places et vécues, et qui m'ont particulièrement intéressées.

Enfin, dans la mesure où le pétrole animé notre vie professionnelle, il pourrait être intéressant d'intégrer des visites en lien avec notre cœur de métier : le pétrole. Après quelques recherches, nous pourrions intégrer la visite de lieux en lien avec notre cœur de métier. Maintenant que la raffinerie de Reichstett est fermée, je n'en n'ai pas trouvé dans la région à visiter. En revanche, à deux heures de Nancy, à MERKWILLER-PECHELBRONN existe le musée du pétrole (Site : https://www.musee-du-petrole.com) qui, je pense, peut être intégré à la fois comme sortie culturelle mais aussi... professionnelle !

2 L'objectif du projet

Je réfléchis à un projet de ce type depuis un an, avec une tentative de mise en place au sein d'une maison des jeunes et de la culture, sans y être parvenu, pour des raisons organisationnelles diverses et variées. En revanche, une chose est sûre, c'est que par sa simplicité et après en avoir discuté "en off", y compris au sein de notre établissement, plusieurs personnes semblent être fortement intéressées, qu'elles soient actives ou même retraitées du ministère !

L'enthousiasme des personnes avec qui j'ai partagé mon projet ne me laisse pas indifférent.

2.1 Lutte contre la solitude

Le 18 janvier 2024, la Fondation de France publie un article sur une conclusion d'une étude de la solitude en France : 83 % des personnes se sentant seules, éprouvent une certaine souffrance. Ce chiffre a progressé de 4 % en espace de 3 ans. Alors certes les confinements sont passés par là, mais en dialoguant avec les différents directeurs/directrice de Maisons des Jeunes et de la Culture, que désormais ne sont plus ouverts "qu'aux jeunes" mais à une large tranche de la population, ces personnes détectent la même problématique.

Fort de cette conclusion de la fondation de France, à notre (petite) échelle, je trouve intéressant de participer à la sortie de ce fléau. En effet, mon idée de départ est bel est bien de rencontrer du monde et de participer à la cohésion d'un groupe.

En décembre 2023, au cours d'un voyage sur UN jour sur Strasbourg où j'étais accompagné justement d'une directrice de MJC, cette dernière me confirmait ce même ressenti de ses adhérents.

La figure 5 de la page 11 est flagrante !

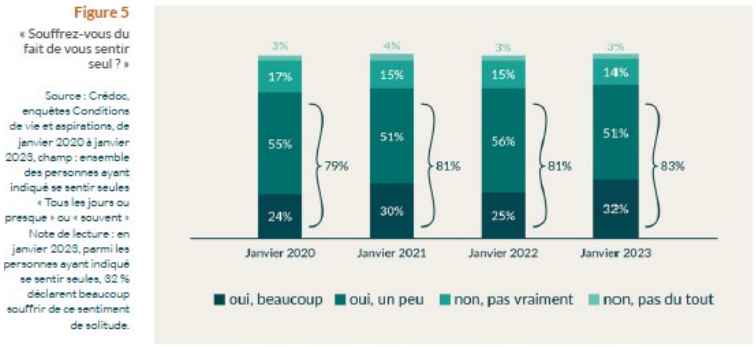


Figure 2: Solitudes 2023 - https://www.fondationdefrance.org/images/pdf/2024/etudes-solitudes-2024.pdf

2.2 Objectif : des activités de cohésion(s) extra-professionnelle(s)

En tant que porteur du projet, je ne peux que partager le constat des différents interlocuteurs avec lesquels j'ai déjà échangé sur cette problématique. Dans la mesure où il ne m'est pas, par exemple, autorisé de faire du sport et ainsi de rencontrer du monde, j'ai réfléchi à une activité simple, que j'ai mis en place de mon côté (pour moi-même), et dont je suis donc le porteur de ce projet. Mon constat est simple, mon but l'est tout autant : organiser des sorties bon enfant, simples, agréables pour se retrouver et partager des moments conviviaux. Je pourrais simplifier l'objectif en un seul mot : cohésion.

Et pour arriver à ce but, le sol est unique moyen que je propose est la marche.

3 Comment j'imagine mes marches ?

Afin de répondre à cette organisation, je vous repose d'utiliser la méthode QQQOCP pour répondre en plus des données liées aux marches elles-mêmes.

3.1 Rythme

Au niveau du rythme de marche, marchant moi-même relativement lentement, je tiens absolument que cette activité ne rentre pas forcément dans un cadre sportif, visant une performance. L'idée est bien de pouvoir profiter, marcher ensemble, partager sur l'environnement,....

3.2 Organisation

3.2.1 Qui ?

Je ne me suis pas attardé sur le sujet mais j'en ai déjà parlé. Je compte bien entendu ouvrir cette activité aux membres de la caserne Thiry de Nancy, éventuellement aux membres du DEA de Nancy Ochey bien entendu.

3.2.2 Quoi ?

Je pense avoir sufisamment parlé sur le sujet, l'idée est l'organisation de marches découvertes, bien-être non sportives.

3.2.3 Où ?

Comme je propose des marches sur la journée, je compte rester dans un certain rayon autour de Nancy relativement "faible". En fonction des points d'accès, que ce soit en train ou en transport en commun, il faut garder une certaine distance à ne pas dépasser, non pas que ce soit la distance qui soit importante, mais surtout le temps de parcours pour accéder sur le lieu de marche.

Par exemple, une sortie à Paris prend une heure et demi en TGV, pour faire 300 km. Si nous utilisons la même durée sur un train de type TER, la distance s'en voit réduite.

En moyenne, un TGV roule à 320 km/h, un TER à 100 km/h heure. Difficile donc de donner un rayon d'action, hormis si nous mentionnons ce rayon d'action en "durée". En effet, je pense que la "durée" parcourue en 1h30 est le maximum tolérable.

3.2.4 Quand et quelle fréquence ?

Comme l'organisation de ces marches reposent sur une action bénévole de ma part, et que je souhaite bien baliser chacune de mes marches, à savoir le nombre de kilomètres, les descentes, les montées, ce qu'il y a à voir, lister les points d'eau de ravitaillement avant de partir, éventuellement réserver les activités au(x) musée(s) à visiter, en prenant en compte toutes ces contrainte, je propose une marche mensuelle pour démarrer.

3.2.5 Comment ?

Ces marches ne doivent pas et ne seront jamais orientées dans un cadre sportif, l'idée est bien de pouvoir profiter, marcher, visiter, et avoir éventuellement un attrait culturel pour attirer un maximum de monde.

Ces marches pourraient ressembler à celles que nous connaissons au sein de notre établissement, à la différence près que l'organisation serait quelque peu différente. En effet, par exemple, à la place d'un barbecue à midi, nous pourrions envisager me déjeuner commun dans un restaurant ou une auberge.

3.2.6 Pourquoi ?

Outre la notion de cohésion, l'idée est bel est bien de monter un groupe de personnes motivées, souhaitant appartenir à un group où doit régner la bonne humeur, nous permettnt ensemble de découvrir à pied les curiosités régionales.

3.3 Les marches thématiques

En dehors de la simple marche plaisir, il est/serait tout à fait possible de "s'affilier" à des marches thématiques dont nous serions ou pas les organisateurs. En effet, autour de la marche, il y a pas mal d'actions auxquelles ils serait possible de prendre part. Je pense par exemple aux marches gastronomiques, aux marches liées à des fêtes populaires locales ("La cité médiévale en fête" à Rodemack par exemple, sous conditions d'accès) ou encore certaines MJC qui organisent des sorties "marchés de Noël" à Strasbourg, durant le marché éponyme.

Une des nombreuses autres idées de marches thématiques pourrait aussi être, en collaboration avec un EHPAD, au cours d'une sortie, de faire partager nos aînés d'une partie de notre marche en les intégrant dans une partie de notre périple, sous réserve de possibilité technique et/ou d'assurances bien entendu.

Enfin, une des dernières idées de marches que je pourrais proposer serait une marche *barefoot* ou encore une marche de nuit. Bien que je ne propose ici que quelques idées

de marches, je reste ouvert aux différentes idées possibles dans la mesure de la bonne organisation possible.

3.3.1 Le but

Le but des marche que je souhaite proposer est vraiment multiple, c'est la raison pour laquelle je développe ce "but" en plusieurs points :

3.3.1.1 Le but premier : la marche

Le premier but de cette activité est donc de développer la marche. Comme je l'ai donc mentionné, depuis que je marche, je découvre ses bienfaits et surtout je découvre non seulement le plaisir de marcher mais aussi l'aspect déstressant de cette activité. Partager à plusieurs cette activité me semble intéressant.

3.3.1.2 Associer activité sportive et culturelle

Après presque 14 ans de traque et de référencement d'événements culturels sur mon site, derrière mes écran, j'ai une forte envie de ralentir cette activité solitaire au profit d'une activité de groupe, commune. Or, ne pouvant pas participer à des clubs "sportifs" (tous les club de marches que j'ai trouvés sont tous orientés sports, sans l'aspect culturel), l'idée est bien de créer le "club" (au sens large) qui s'applique à ce besoin spécifique.

3.3.1.3 Développer les bienfaits de la marche et de visites de lieux inconnus

J'ai longtemps marché découvrir les lieux nancéiens, plus particulièrement autour du quartier "vielle-ville" que je trouve culturellement riche. Cependant, habitant la région nancéienne depuis bientôt 50 ans, on fait vite le tour. Ma volonté est bien de sortir de la région de la cité ducale pour découvrir d'autres horizons.

3.3.1.4 Lutter contre la solitude

Enfin, le concept qui m'anime dans ce projet est véritablement le côté "humain", la rencontre humaine et l'échange. En effet, si je reprends les quelques sorties que j'ai faite sur des concepts similaire (prenons par exemple ma sortie au marché de Noël de Strasbourg en 2023, j'ai rencontré des personnes, des savoir-faire, des échanges de compétences au cœur même de l'organisateur de la sortie : La MJC Nomade de Vandœuvre. Même si ne ne fait pas directement partie de cette Maison des Jeunes, des liens se ont tissés avec certaines personnes.

3.3.2 Rythme des marches

La préparation d'une marche prenant plusieurs heures, je compte proposer cette activité tous les deux mois. Si j'arrive à automatiser certaines tâches, j'aimerais ramener à plus ou moins court terme, à une fréquence un petit plus élevée : 1 fois par mois.
En fonction de l'engouement des personnes intéressées, cette fréquence peut varier

3.3.3 Organisation des marches

J'imagine une marche suivant le plan de mon article de démonstration Visite de la ville de Thionville où je détaille :

- Une présentation rapide de la marche
- Des informations techniques et organisation de la journée : distance, durée estimée, montées, descentes, pauses méridienne, pauses, point de remplissage de gourdes...
- Méta qualification de la marche suivant l'indice IBP
- la répartition des surfaces rencontrées
- Les POI : Point-Of-Interest (point d'intérêts : visites, monuments, lieux particuliers...)
- Les points de ravitaillement en eau
- Une carte du tracé de la marche
- Schéma d'élévation (altitude) de la piste
- Des estimations statistiques calculées par un outil à partir d'un tracé de la marche

A ces éléments pourraient s'adjoindre ,e repas du midi si la marche dure sur la journée, des estimation des tarifs d'entrée si une activité est prévue, ...

3.3.4 Public visé

Le public visé est très large. Outre la marche, ce projet peut aussi prendre en compte une certaine mixité sociale. Le point de départ de ce projet est né au sein d'une MJC placée dans un quartier populaire, l'idée de départ étant aussi de "sortir" les populations de leurs appartements, dans un but de leur faire non seulement découvrir la région, mais aussi de développer encore + cette mixité. Même si ce projet sous cette forme a échoué, l'idée est bien, et je le re-souligne une dernière fois, de lutter contre les personnes isolées dans leur coin.

4 Compte rendus de marches

Alors non je ne parle absolument pas de compte rendu écrit, mais tout comme notre Sainte Barbe, Nos marches ou tout autre événement qui ponctue la vie de notre établissement, nous avons une personne qui produit des photos. Je vois plus des compte rendus de marche comme un simple album photo. En effet, nous avons quasiment tous dans la poche un appareil (téléphone) qui produit des images pas trop mauvaises. Ainsi, en guise de compte-rendu d'activité, nous pourrions mettre en place la possibilité de mettre en ligne, pour celles et ceux ayant un abonnement internet sur leur téléphone, de publier directement les photographie dans une galerie photo publique. Même si pour le moment, rien n'est prêt pour le moment, l'idée est belle et bien envisageable.

5 Les réponses à mon sondage

Pour clore ce dossier, je me permets de joindre mon dernier sondage que j'avais lancé lorsque nous souhaitions mettre en place cette activité en MJC.

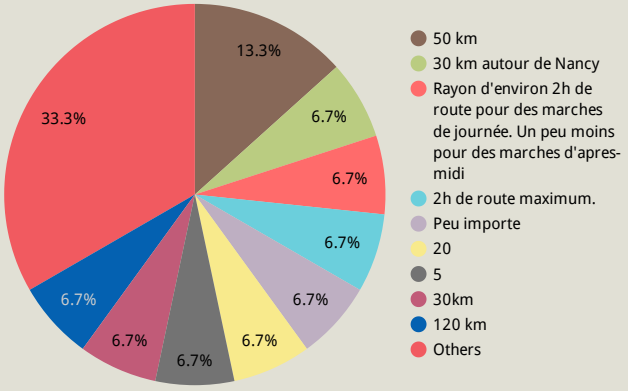
Rapport statistique du micro-sondage sur les idées de sorties pédestres pour la MJC

Nombre de réponses :
15

Au départ de Nancy, jusqu'à quelle distance aimeriez vous aller marcher ? (Ex. : se rendre au point de départ en Allemagne par exemple)

	Au départ de Nancy, jusqu'à quelle dista...	Record Count
1.	50 km	2
2.	30 km autour de Nancy	1
3.	Rayon d'environ 2h de route pour des marches de jou...	1
4.	ALLEMAGNE TEST	1
5.	2h de route maximum.	1
6.	20	1
7.	5	1
8.	Maximum Vosges à l'est et Meuse à l'ouest.	1
9.	1h de route max	1
10.	Peu importe	1

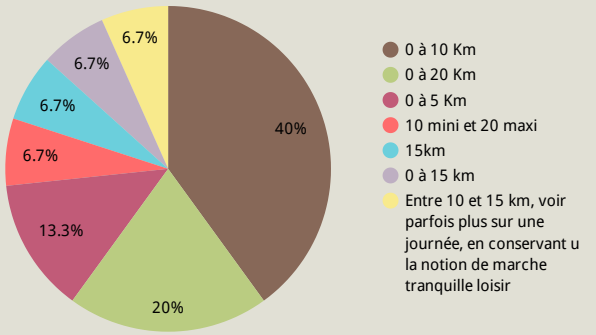
1 - 14 / 14



J''ai prévu trois grande distances (approximatives) par marches. Laquelle d'entre elle préféreriez vous ?

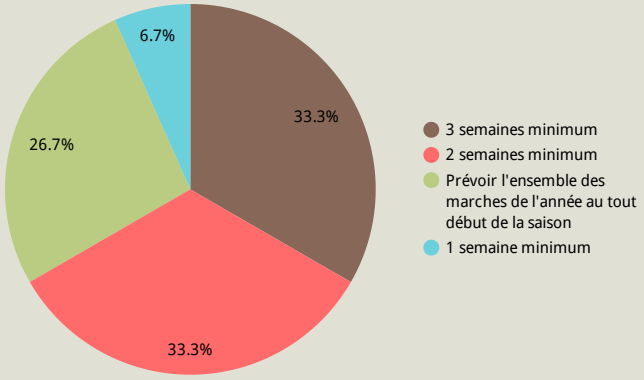
	Au cours d'une sortie march...	J''ai prévu trois grande dista...	Record ...
1.	Interessant	0 à 10 Km	4
2.	Très interessant	0 à 5 Km	2
3.	Très interessant	0 à 20 Km	1
4.	Interessant	0 à 15 km	1
5.	Interessant	15km	1
6.	Très interessant	Entre 10 et 15 km, voir parfois plus s...	1
7.	Absolument pas, si je viens marcher, ...	0 à 10 Km	1

1 - 11 / 11



Toutes les marches seront prévues à l'avance. A combien de semaines avant la marche souhaiteriez vous être prévenu ?

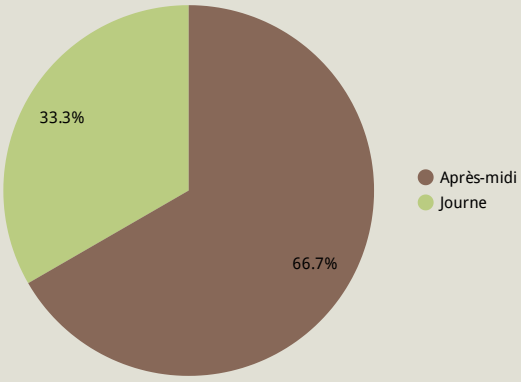
	Toutes les marches seront prévues à l'avance. A ...	Record ...
1.	3 semaines minimum	5
2.	2 semaines minimum	5
3.	Prévoir l'ensemble des marches de l'année au tout début de la s...	4
4.	1 semaine minimum	1



Durée de marche. Préféreriez vous une marche sur la journée (avec pause déjeuner) ou la demi journée l'après midi ?

	Durée de marche. Préféreriez ...	Record Count
1.	Après-midi	10
2.	Journe	5

⚠ *Désolé pour l'accent sur le "é" de journée :-)*



Quelles autres informations vous seraient utiles pour décider de participer ou pas à l'une de mes marches ?

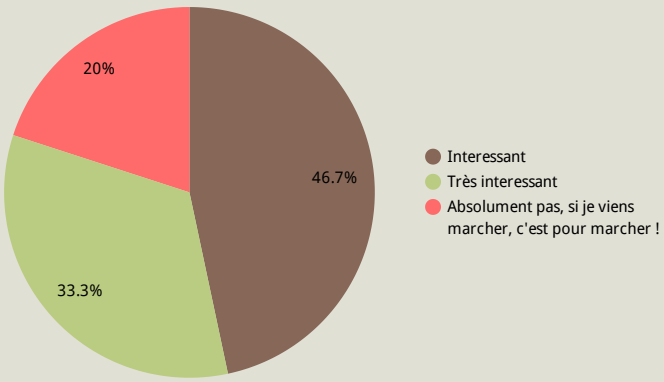
	Lors d'une proposition de marche, j'ai prévu de proposer : - une ca...	Record Count
1.	Avec un gouter convivial à partager ou pas, à la fin ou pdt la marche peut être ?	1
2.	Ras	1
3.	S'il y a une visite payante associée : prix de l'entrée	1
4.	c'est déjà beaucoup ...	1
5.	Des photos	1
6.	Nombre de participants,	1
7.	La météo	1
8.	balade	1
9.		1
10.	le nombre de personnes et le rythme de la marche. j'ai des problèmes aux genoux et l...	1
11.	csc	1

1 - 15 / 15

Niveau d'intérêt d'une visite culturelle durant la marche

	Au cours d'une sortie ...	Record Count
1.	Interessant	7
2.	Très interessant	5
3.	Absolument pas, si je viens ...	3

1 - 3 / 3



	Pour un tel projet, toutes vos idées sont les bienvenues... N'hésitez pas :-)	Record Count
1.	Ras	2
2.	Pour moi une visite n est pas une marche mais ça peut être bien également	1
3.	journée ou 1/2 journée, peu m'importe	1
4.	Nombre limite de participants	1
5.	J'ai mis marche d'après-midi mais marche de journée bienvenue mais pas à chaque fois. Ou sinon pouvoir proposer de rejoindre en demi-journée un circuit pré...	1
6.	Mon emploi du temps réduit la possibilité de participer à beaucoup de marches. J'espère en faire quelques-unes. Marches le week-end ? Samedi ? Dimanche ? En ...	1
7.	RAD	1
8.		1
9.	il y a de belles randonnées sur visiorando dans les coins de liverdun.	1
10.	xq	1
11.	Pas d'idée	1
12.	😊	1
13.	Beau projet intéressant. Je pense que si vous organisez 4 marches sur l'année vous aurez la possibilité de proposer des choses différentes à chaque fois qui perme...	1
14.	proposer un covoiturage	1