



Communiqué de presse

Verviers, le 2 avril 2026

6000 PAS PAR JOUR : UN DÉFI SANTÉ ACCESSIBLE À TOUS !

La Ville de Verviers lance ce printemps une nouvelle campagne de sensibilisation à la santé : « 6.000 pas à Verviers : 100 % santé ! ». Un défi simple, accessible à toutes et tous, qui encourage les citoyens à bouger davantage au quotidien.

L'objectif est clair : inviter chaque habitant à atteindre 6.000 pas par jour pendant 30 jours. Un geste simple, mais aux effets bien réels. En effet, plusieurs études montrent que marcher entre 6.000 et 7.000 pas par jour peut réduire jusqu'à 50 % le risque de mortalité prématurée.

À travers cette initiative, la Ville souhaite rappeler que l'activité physique ne doit pas être contraignante pour être bénéfique. La marche, accessible à tous les âges et à tous les niveaux, constitue une porte d'entrée idéale vers un mode de vie plus actif.

Un défi libre et motivant

La participation se veut volontaire et sans contrainte. Les citoyens sont invités à utiliser l'application gratuite de leur choix (Strava, Google Fit, Fitbit, Polar Flow, Komoot, Wikiloc...) pour suivre leur progression. Aucun contrôle n'est prévu : l'objectif est avant tout de susciter l'envie et de créer une dynamique collective positive.

Un accompagnement sur 13 semaines

Pendant 13 semaines, la Ville proposera un accompagnement régulier via sa page Facebook et son site internet. Au programme :

- des idées de balades à Verviers et dans ses environs,
- des conseils pratiques pour intégrer la marche dans son quotidien,
- des recommandations santé accessibles,
- des suggestions d'activités à réaliser en famille.

Deux fois par semaine, des conseils courts et concrets viendront encourager les participants à rester actifs et motivés.

Une ville en mouvement

Avec cette campagne, Verviers ambitionne de mobiliser largement autour d'un objectif commun : faire de la santé un enjeu collectif et accessible. Marcher davantage, même modestement, peut déjà faire une différence significative.

La Ville de Verviers invite l'ensemble des citoyens à rejoindre le mouvement et à faire de Verviers une ville en marche... pour la santé.

CONTACT

Ville de Verviers – service Santé

087 327 547

sante@verviers.be

Adresse administrative : Place du Marché 55 - 4800 VERVIERS

Localisation : Place du Marché 55 - 4800 VERVIERS

087 326 064 | communication@verviers.be | www.verviers.be