

## Diverses composantes d'un environnement qui donne le goût de bouger

Par Diane Boudreault,  
Équipe de direction de Kino-Québec  
Direction du sport et de l'activité physique  
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Kino-Québec a publié le document *Aménageons nos milieux de vie pour nous donner le goût de bouger* (Otis et autres, 2005) à l'intention des municipalités. Son objectif était de sensibiliser les responsables municipaux à l'influence de l'aménagement du territoire sur le comportement des gens. Ce bulletin expose quelques-unes des composantes présentées dans cette publication et qui caractérisent un environnement favorable à un mode de vie actif.

### 1- AMÉNAGEMENT ET ENTRETIEN DE RÉSEAUX DE TROTTOIRS, DE VOIES CYCLABLES ET DE SENTIERS RÉCRÉATIFS.

La popularité du vélo, de la marche et du patin à roues alignées a favorisé depuis quelques années l'aménagement de voies piétonnières, cyclables et de sentiers récréatifs. Pour faciliter les déplacements actifs, ces réseaux sont intégrés et reliés aux différents quartiers et services d'une communauté. Il est important de tenir compte à la fois des usages (récréatifs ou utilitaires) et des usagers (enfants, adultes et aînés). Annexés aux projets de transport en commun, ces réseaux complémentaires réduisent la dépendance à l'endroit de l'automobile tout en assurant la sécurité des usagers.

La question de la sécurité est primordiale, car son absence (perçue ou réelle) peut limiter l'activité physique de certains groupes comme les jeunes et les personnes âgées. Des mesures de réduction du trafic et de la vitesse de circulation, l'aménagement de trottoirs, d'espaces verts, de voies cyclables et piétonnières permettent d'accroître le sentiment de sécurité de la population. Se sentant en sécurité, les gens éprouveront davantage de plaisir à pratiquer des activités physiques et, de ce fait, pourront être portés à en faire plus. Rappelons que le plaisir est un déterminant important de la pratique régulière d'activités physiques.

Quel que soit le type d'aménagement, l'entretien est particulièrement important. En hiver, lorsque c'est possible, on peut leur attribuer une autre vocation (ski de fond, patinage).

### 2- ACCÈS À DES PLANS D'EAU ET À DES RÉSEAUX D'ESPACES VERTS

L'accès à des réseaux de parcs et à des plans d'eau constitue sans contredit un atout important pour les collectivités parce qu'il permet la pratique de plusieurs activités. La présence de parcs de voisinage et de grands parcs urbains répond à deux types d'utilisation complémentaires. Les parcs de voisinage comblent les besoins de proximité, alors que les grands parcs urbains ont une vocation plus large et répondent à différents intérêts récréatifs en toute saison.

Plusieurs recherches ont mis en valeur l'importance des parcs pour leur contribution à la pratique d'activités physiques et à la qualité de vie des citoyens. Leur taux d'utilisation et l'intensité des activités pratiquées dépendent également de leurs installations et équipements. La grandeur du parc, sa beauté, la présence de sentiers, l'organisation d'activités comptent également parmi les facteurs déterminants de sa popularité. Ainsi, certains parcs portent les citoyens à bouger davantage. D'autres recherches sont en cours pour connaître quels types d'installations, d'équipements et d'aménagements permettent d'augmenter la fréquentation des parcs et le niveau d'activités physiques des utilisateurs.

Par ailleurs, l'hiver pose un défi quant à l'utilisation des espaces et des installations de loisir. Il s'avère donc important de réfléchir à la façon dont on peut maximiser leur utilisation

pour les rendre conviviaux et sécuritaires durant cette période.

### **3- MIXITÉ DES USAGES**

La mixité des usages (commercial, institutionnel, résidentiel) crée des milieux de vie propices aux déplacements à pied et à vélo. Elle favorise la proximité des services, dont les installations et équipements de loisir (parc, patinoire, terrain de tennis, etc.). Ce concept, fréquemment associé au concept de villages urbains, reprend les dimensions physiques des villages ruraux et les applique aux arrondissements et secteurs des grandes agglomérations.

En ce qui concerne les installations récréatives, il est souhaitable d'établir un équilibre entre les regroupements de celles qui sont destinées à l'ensemble des citoyens (complexe sportif, terrain de soccer, aréna, etc.) et les espaces récréatifs des quartiers (gymnase de l'école primaire, parc, patinoire, etc.). Dans les grandes villes, la répartition équitable de ces installations et équipements sur l'ensemble du territoire améliore leur accessibilité.

La mixité des usages jumelée avec la densification résidentielle favorise la proximité des services. Les citoyens peuvent alors plus facilement marcher et utiliser leur vélo pour se déplacer, vu les distances plus courtes. La mixité encourage également les rapports entre les citoyens et améliore la qualité de vie. Elle constitue donc une option à considérer, notamment dans la planification de nouveaux quartiers et la revitalisation des centres-villes. D'autant plus que des études ont démontré que les résidents des quartiers à fort potentiel piétonnier étaient plus nombreux à atteindre le volume hebdomadaire d'activités physiques recommandé que ceux des quartiers peu propices aux déplacements à pied (Kerr, 2008).

### **4- POLITIQUES MUNICIPALES POUR FAVORISER UN MODE DE VIE ACTIF**

Les composantes d'un environnement physique favorable à la pratique d'activités physiques sont souvent incluses dans les schémas d'aménagement, les plans d'urbanisme, les plans directeurs et les diverses politiques municipales (loisir, famille, transport, développement durable, etc.). De ce fait, elles constituent de solides arguments lorsque vient le temps de réaliser les actions proposées.

L'élaboration de politiques municipales permet également de consulter un nombre important d'acteurs, dont la population. En plus de favoriser les échanges d'idées et la concertation, les consultations publiques facilitent l'implantation de ces politiques par la suite. Les plans d'action qui en découlent et leur mise en oeuvre s'avèrent aussi une autre occasion d'interagir avec divers acteurs, prémices de futures collaborations.

### **PROMOTION ET ANIMATION**

La présence d'environnements physiques facilitant l'activité physique ne suffit pas toujours à faire bouger la population. Il est admis que, pour contrer la sédentarité, il faut promouvoir les avantages d'être actif et les occasions d'activités physiques, tout en travaillant à la création et à la promotion d'environnements physiques et sociaux qui favorisent l'adoption d'un mode de vie actif.

Ainsi, des messages positifs sur l'activité physique, la diffusion d'information sur les installations existantes, les horaires, les services, l'animation d'activités ou l'organisation d'événements fait partie d'une bonne stratégie pour éveiller et maintenir l'intérêt de la population pour la pratique régulière d'activités physiques. Une promotion diversifiée et une offre de service adéquate peuvent faire la différence sur le taux de fréquentation.

### **UNE COLLABORATION NÉCESSAIRE ENTRE LES ACTEURS**

La concertation entre plusieurs acteurs de divers domaines est essentielle pour augmenter la fréquence d'activités physiques de la population, car en facilitant l'accès à des installations et équipements et leur promotion, elle permet de multiplier les occasions de bouger (Comité scientifique de Kino-Québec, 2004; Edwards, 2006).

La coopération entre les élus et les fonctionnaires municipaux (responsables des loisirs, urbanistes, ingénieurs, responsables des travaux publics et de l'entretien des installations et équipements, etc.), les milieux scolaire et de la santé, les organismes communautaires et autres partenaires publics ou privés est un gage de succès. Elle permet de mettre en place des initiatives et de trouver des solutions pour augmenter la fréquence des activités physiques de la population, contribuant ainsi à la qualité de vie et au développement de la communauté.

Pour en savoir plus sur le sujet, consultez la publication *Aménageons nos milieux de vie pour nous donner le goût de bouger*, que vous pourrez télécharger du site de Kino-Québec [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca).

#### RÉFÉRENCES

1. Comité scientifique Kino-Québec (2004) Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec. Secrétariat au loisir et au sport, ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir, gouvernement du Québec, 31 p.
2. Edwards, P., Tsouros, A. (2006) Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environment. Organisation mondiale de la santé, Europe, 54 p.
3. Otis, L., Clements, C., Boudreault, D., Manfredi, S. (2005) Aménageons nos milieux de vie pour nous donner le goût de bouger. Kino-Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec, 34 p.