

L'acquisition et le maintien de saines habitudes de vie reposent, entre autres, sur la pratique d'activités physiques. Or, pour les encourager, rien de mieux que de les faire rimer avec plaisir, surtout par le truchement du loisir. Et, contrairement aux idées reçues, les aménagements d'environnements favorables à la pratique de loisirs ne sont pas obligatoirement coûteux. Souvent, en faisant preuve d'audace et d'imagination, on parvient à réaliser beaucoup de choses avec peu de moyens.

L'URBANISME TACTIQUE

On définit l'urbanisme tactique comme une action à court terme qui débouche sur des changements à long terme. Au départ, il s'agit souvent d'initiatives officieuses qui finissent par être officialisées. Dans son guide *Tactical Urbanism 2: Short-Term Action, Long Term Change*¹, Mike Lyon cite en exemple Les Bouquinistes de Paris. Cette coutume, qui apparaît au XVI^e siècle, sera dûment reconnue en 1859 alors que des permis d'occupation des quais de la Seine vont permettre d'encadrer la pratique.

De nos jours, l'urbanisme tactique, encore souvent le fruit d'initiatives citoyennes, est en voie de devenir un outil d'intervention à l'usage des décideurs dans les municipalités. L'une de ses déclinaisons se nomme « quick-build project », que l'on peut traduire librement par « aménagement éclair ». C'est une stratégie d'action qui permet aux villes de mieux répondre à l'évolution des mœurs et des besoins de leurs citoyens au chapitre de la sécurité, de la mobilité, de la qualité de vie et du dynamisme économique.

Les projets d'aménagements éclair exigent de repenser les processus bureaucratiques qui ont cours depuis des décennies afin de les rendre

plus souples et plus réactifs. On peut identifier quatre caractéristiques communes aux projets d'aménagements éclair :

- Ils doivent être dirigés par l'administration municipale ou une de ses agences.
- Leur implantation doit être rapide, préférablement dans l'année qui suit le début des travaux de planification.
- Leur conception doit prendre en considération qu'ils sont susceptibles d'être modifiés après l'implantation.
- Les matériaux utilisés pour de telles interventions doivent justement permettre des modifications après-coup.

PENSER GRAND À COUP DE PETITS PROJETS

L'organisme PeopleForBikes a récemment publié un guide intitulé *Quick Builds For Better Street*². Les auteurs font remarquer que les modèles d'infrastructures dont nous avons hérité, tout comme les modes d'organisation bureaucratiques qui en découlent, sont vieux d'une soixantaine d'années. C'était bien sûr l'époque où l'on construisait d'immenses autoroutes avec des échangeurs surélevés pour ainsi consacrer le règne presque sans partage de la voiture automobile.

1

https://issuu.com/streetplanscollaborative/docs/tactical_urbanism_vol_2_final?backgroundColor=

2

http://b.3cdn.net/bikes/675cdae66d727f8833_kzm6ikutu.pdf

Or, les villes d'aujourd'hui doivent répondre à de nouveaux impératifs. À l'évidence, on ne peut pas modifier aisément le parcours d'une autoroute coulée dans le béton. Par contre, à l'aide de moyens simples et peu coûteux, comme de la peinture, du mobilier urbain ou de la signalisation, il est assez facile de redéfinir l'utilisation des rues dans une ville et d'en réattribuer les espaces pour multiplier ses usages.

DE NEW YORK À CALGARY

L'un des exemples les plus spectaculaires de cette stratégie d'aménagement éclair s'est déroulé à New York en 2009. Janette Sadik-Khan, alors commissaire aux transports de la Ville, a fermé Times Square à la circulation automobile simplement à l'aide de cônes orange. Cette initiative, à la limite improvisée, de l'aveu même de son instigatrice, avait toutes les caractéristiques d'un aménagement éclair, y compris celle d'être réversible. Surtout lorsque le pari est aussi risqué.

Une fois la place fermée, Janette Sadik-Khan a réalisé qu'elle se trouvait soudainement devant une surface asphaltée équivalant à deux terrains de football et complètement vide. Alors pour meubler l'espace, elle a fait installer des chaises de plage.

« L'installation de ces chaises de plage à 11 \$ a donné lieu à un moment intéressant, confiait Mme Sadik-Khan au journal *The Guardian*. Les gens sont venus sur place et tous ont parlé des chaises, de leurs couleurs, de leur design, mais pas du fait que Times Square était fermé aux voitures. » Depuis 2009, entre les 42^e et 47^e rues, Broadway est fermé à la circulation, ce qui en fait une des places les plus animées au monde.

Ce coup d'éclat ne doit pas occulter le fait que, sous la houlette de Janette Sadik-Khan, et souvent grâce à des méthodes d'urbanisme tactique, les piétons et les cyclistes new-yorkais ont pu retrouver un accès sécuritaire à leurs

rues³. Durant son mandat, 640 kilomètres de pistes cyclables se sont ajoutés au réseau de la ville, 60 places publiques ont été créées et plus d'une centaine d'intersections ont été réaménagées afin de les rendre plus sécuritaires.

Plus près de nous, on doit souligner un tout nouveau réseau de pistes cyclables au cœur du centre-ville de Calgary, aménagé d'un seul coup dans le cadre d'un projet pilote de 18 mois. Seulement trois mois après son apparition, les autorités de la ville constataient une augmentation des déplacements à vélo de 95 %. Par ailleurs, un sondage mené auprès de la population indique que 64 % des Calgariens sont en faveur de ce réseau de voies cyclables appelé Centre City Cycle Track Network.

L'aménagement de ce réseau cyclable est né de la volonté de revitaliser le centre-ville de Calgary et de répondre aux besoins de ses résidents. L'objectif était donc d'offrir des infrastructures favorisant la pratique du vélo aussi bien comme mode de transport que dans un but récréatif sans pour autant nuire aux automobilistes. Et, selon un des membres dirigeants de l'organisme PeopleForBikes, l'expérience de Calgary représente un cas exemplaire de « quick-build program ». D'autant plus qu'il a coûté moins cher que prévu initialement.

DES PARCS AUSSI FREQUENTABLES QU'ABORDABLES

Les études le montrent⁴ bien : l'aménagement de lieux attrayants et sécuritaires représente un excellent moyen d'encourager la pratique d'activités physiques. Or, de telles mises à niveau dans les parcs ont la réputation d'entraîner des coûts supplémentaires, ce qui fait parfois reculer les élus. Pourtant, il est possible de procéder à l'aménagement intelligent des espaces verts.

³ <http://veilleaction.org/fr/la-veille/amenagement-et-urbanisme/3235-janette-sadik-khan-la-femme-qui-transforme-les-rues-de-new-york.html>

⁴ <http://veilleaction.org/fr/la-veille/activite-physique/2879-promouvoir-les-activites-physiques-grace-a-des-lieux-attrayants-et-securitaires.html>

Le Projet Espaces⁵, géré par l'Alliance québécoise du loisir public (AQLP), offre justement un coffre à outils remplis d'astuces pour aménager un parc à peu de frais.

La municipalité de Deschambault-Grondines s'est justement prévalu de l'expertise du Projet Espaces. Durant la dernière décennie, l'arrivée de plusieurs jeunes familles avec des enfants a créé de nouveaux besoins auxquels la municipalité se devait de répondre. Or, plutôt que de faire l'acquisition de coûteuses structures de jeux manufacturées, les élus ont misé sur des éléments naturels déjà existants, tels que des grosses roches sur lesquelles les enfants peuvent grimper, ou une dense haie de cèdres dans laquelle des tunnels ont été percés.

Les interventions, souvent simples et peu coûteuses, en matière d'architecture du paysage, ont démontré⁶ qu'elles peuvent encourager la pratique d'activités physiques, surtout chez les enfants. Par exemple, l'Université de Cincinnati a aménagé, dans le cadre d'un projet de recherche, des aires de jeu libre qui comprenaient une maison dans les arbres, une source d'eau permettant aux enfants de boire et de jouer, un jardin sensoriel où les tout-petits peuvent planter des fleurs ou des légumes, ainsi que des structures de bois pour grimper, se cacher ou observer le paysage. Les chercheurs ont pu constater, tout comme ceux de nombreux pays (Suède, Australie, Allemagne...) où de telles aires de jeu sont implantées, qu'elles attisent la curiosité des enfants. Ils ont en outre constaté que cette proximité avec la nature les stimulait davantage que les modules de jeux urbains traditionnels.

DES OUTILS POUR GUIDER LES DÉCIDEURS

Au moment de prendre une décision, il ne suffit pas de tenir compte des coûts. Il faut aussi

évaluer les bénéfices⁷. Autrement dit, une sorte de retour sur l'investissement social... C'est en ce sens que des chercheurs américains ont développé une méthode⁸ qui leur a permis de mesurer les niveaux d'activité physique déployée par les usagers de parcs récréatifs en fonction des coûts d'aménagements de chaque type d'installations. À partir des données recueillies, ils ont créé une échelle coûts/bénéfices étalonnés de 1 à 5, la cote 1 offrant le rapport optimum.

À titre d'exemple, la cote d'un court multi-usage (surface marquée par les lignes de jeux différents comme le volleyball, le ballon-chasseur, etc.) est de 1, soit le maximum, avec un coût de construction de 3,22 \$ US de 2012 par pied carré. Une aire ouverte, favorable au jeu libre, entre autres, obtient la note 2 pour un coût de construction de 1,54 \$ par pied carré. Par contre, une piscine extérieure obtient un 5, coûtant 1557 \$ le pied carré. Évidemment, un tel outil devrait être adapté pour correspondre à notre réalité climatique. Une telle grille d'évaluation, calibrée en fonction des réalités québécoises, pourrait s'avérer très utile pour guider les décideurs dans le choix des aménagements qui correspondent le mieux à leurs besoins.

PARTENARIAT ENTRE PETITES COMMUNAUTÉS

L'offre de loisirs est bien sûr plus limitée dans les petites communautés. Faute de budgets appropriés, ces dernières ne peuvent se doter de toutes les infrastructures nécessaires à la pratique d'un large éventail d'activités sportives. Une des solutions pour surmonter cette difficulté est d'établir des partenariats entre municipalités voisines.

⁵ <http://projetespaces.com/accueil.asp>

⁶ <http://veilleaction.org/fr/la-veille/amenagement-et-urbanisme/1942-les-parcs-avec-amenagement-naturel-ont-propices-au-jeu-libre-et-actif-des-enfants.html>

⁷ <http://veilleaction.org/fr/la-veille/amenagement-et-urbanisme/2622-les-nombreux-effets-benefiques-des-environnements-favorables-a-activite-physique-rapport-active-living-research.html>

⁸ <http://content.ces.ncsu.edu/cost-analysis-for-improving-park-facilities-to-promote-park-based-physical-activity>

C'est la voie qu'ont choisi d'emprunter quatre municipalités de Bellechasse-Sud⁹ : Buckland, Saint-Nazaire, Saint-Léon-de-Standon et Saint-Philémon. Ces petites communautés ont choisi de s'allier plutôt que de se faire concurrence. En 2009, elles choisissaient de se doter d'un plan commun de développement durable sur 10 ans. Et depuis, elles ont pu créer un camp de jour unifié, une ligue intermunicipale de hockey et un sentier de randonnée 4 saisons. Ces trois réalisations sont toutes issues d'un changement de vision qui passe par la gouvernance territoriale partagée.

Il existe des guides pratiques adaptés aux réalités particulières des petites communautés¹⁰. Bien qu'ils ne portent pas directement ou uniquement sur l'offre de loisir, ces guides présentent de nombreuses pistes de solutions, ainsi que des exemples d'initiatives réussies¹¹ afin que les petites communautés tirent le meilleur parti de leurs ressources et de leurs infrastructures dans le but de faire bouger leur population, et ce, sans engager de grosses dépenses.

COURS D'ÉCOLE ET GYMNASÉ

Des partenariats peuvent aussi être tissés entre les municipalités et les écoles. Ainsi, en dehors des heures de classe et particulièrement durant les vacances d'été, les cours d'école pourraient être ouvertes à l'ensemble des citoyens en échange d'une participation à l'entretien des lieux et d'investissements dans les infrastructures. Un tel genre d'entente, c'est gagnant-gagnant. Pour la ville, c'est une

⁹ <http://veilleaction.org/fr/la-veille/veille-environnements/3088-saines-habitudes-de-vie-en-milieu-rural-4-municipalites-unissent-leurs-forces-dans-bellechasse-sud.html>

¹⁰ <http://veilleaction.org/fr/la-veille/mode-de-vie-physiquement-actif/2321-un-coffre-outils-pour-un-mode-de-vie-physiquement-actif-et-une-saine-alimentation-en-region-rurale.html>

¹¹ <http://www.veilleaction.org/fr/la-veille/alimentation/2694-coffre-a-outils-pour-des-communautés-rurales-en-santé.html>

excellente manière de multiplier les lieux où les citoyens peuvent pratiquer certains de leurs loisirs tandis que pour les écoles, c'est l'occasion soit de faire de petites économies ou d'en profiter pour mettre à niveau leurs équipements. Sans oublier le renforcement des liens dans la communauté.

Cette notion de partenariat peut même devenir une exigence pour qu'une école puisse se prévaloir d'un programme subventionné. Citons pour exemple le programme « Toyota Evergreen La classe verte¹² » qui aide les écoles publiques à transformer leurs cours sans verdure en milieu d'apprentissage naturel. Peuvent poser leur candidature toutes les écoles publiques qui possèdent une cour sans verdure et toutes les garderies situées dans une école publique. En contrepartie, elles doivent s'engager à donner accès au public à leur cour verte en dehors des heures de classe.

Bien sûr, les écoles n'ont pas à attendre d'établir un partenariat de ce genre pour aller de l'avant et réaménager leur cour d'école à peu de frais. Quelques pots de peinture et des mains sûres peuvent délimiter différents espaces de jeux dans la cour. Un marquage clair au sol ou sur les murs est une façon simple et peu coûteuse de rendre la cour d'école plus invitante au jeu actif et à la pratique d'activités sportives pendant les récréations, à l'heure du dîner ou même en dehors des heures de classe. D'ailleurs, dans son guide *Ma cour : un monde de plaisir!*¹³, Kino-Québec encourage fortement les écoles à diviser les aires de jeu lors du réaménagement d'une cour en vue d'encourager différentes formes de jeux : jeux collectifs (jeux de ballon ou jeux coopératifs), jeux individuels ou jeux en petits groupes (corde à sauter, marelle, aki).

¹² <https://www.evergreen.ca/fr/simplifier/possibilites-de-financement/subvention-pour-verdir-les-cours-decoles/>

¹³ http://www.kino-quebec.qc.ca/courEcole_Guide.asp

L'IMPORTANCE DE L'ANIMATION

Personne n'ignore l'importance de l'animation pour inciter les gens à bouger en ayant du plaisir. C'est un moyen peu coûteux d'optimiser l'utilisation des espaces de jeu. Et l'expertise québécoise en la matière peut s'enorgueillir d'être reconnue au niveau international. En juin dernier, le Conseil québécois du loisir a reçu le Prix international de l'innovation en loisir¹⁴ de l'Organisation mondiale du loisir (OML) pour son programme Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur (DAFA)¹⁵. Le jury de l'OML a ainsi reconnu le programme DAFA comme une approche innovante sur le plan de la collaboration entre diverses organisations de loisir et comme pratique exemplaire dans le domaine de la formation d'animateurs compétents. C'est dire que, à ce chapitre, l'expertise ne manque vraiment pas au Québec.

Les preuves ne sont plus à faire. Être physiquement actif est une des clés pour mener une vie en santé. Il importe donc que les gens puissent avoir accès, dans leur milieu de vie, à des environnements propices à la pratique d'activités physiques. Et des interventions parfois toutes simples peuvent radicalement changer la vocation d'un lieu et en faire un espace de jeu animé. Dans certains cas, il suffit de modifier un règlement municipal et d'adopter quelques mesures d'apaisement de la circulation, comme l'a fait Belœil¹⁶ avec son projet pilote « Dans ma rue, on joue! ». Spontanément, une portion de rue se transforme en patinoire de hockey. À l'instar de l'urbanisme tactique, voilà un exemple de petit geste qui fait toute la différence.

¹⁴ <http://veilleaction.org/fr/la-veille/mode-de-vie-physiquement-actif/3253-le-conseil-quebecois-du-loisir-recompense-par-l-organisation-mondiale-du-loisir.html>

¹⁵ http://www.loisirquebec.com/uploads/Depliant_DAFA.pdf

¹⁶ <http://communications.beloeil.ca/alerte/beloeil-recoit-deux-prix-excellence-de-l-association-quebecoise-du-loisir-municipal/>

* Le portail Veille Action (<http://veilleaction.org>) offre de l'information crédible et des connaissances pratiques, accessibles et documentées sur les actions d'approche populationnelle à mettre en œuvre pour favoriser la saine alimentation, le mode de vie physiquement actif, une image corporelle saine, ainsi que la prévention des problèmes reliés au poids chez les jeunes et dans l'ensemble de la population.