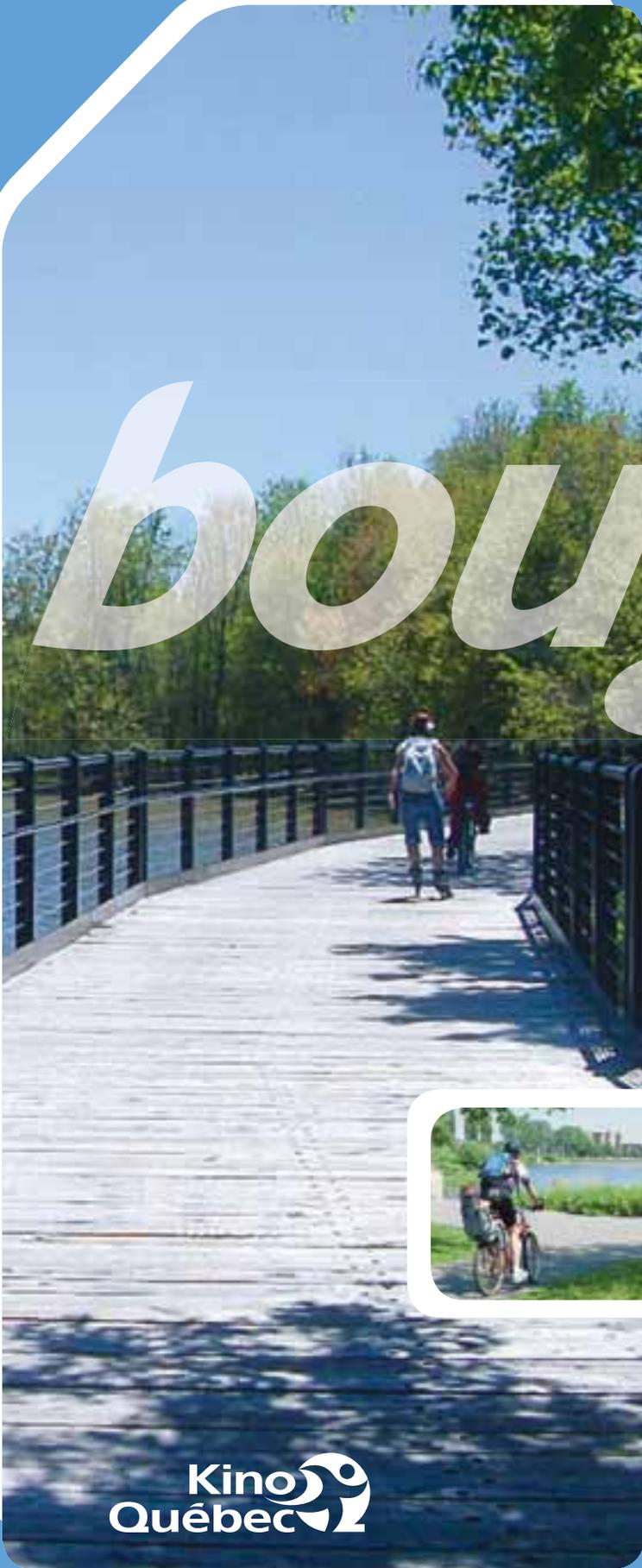


Aménageons
nos milieux de vie
pour nous donner
le goût de

bouger

pour une meilleure qualité de vie



Kino
Québec

Québec



Aménageons
nos milieux de vie
pour nous donner
le goût de

bouger

pour une meilleure qualité de vie



Merci aux organisations suivantes pour leur collaboration à la diffusion de ce document :

La Fondation Rues principales
Le Réseau québécois des Villes et Villages en santé
L'Association québécoise du loisir municipal
L'Association des urbanistes et aménagistes municipaux du Québec
L'Association québécoise d'urbanisme
Le ministère des Affaires municipales et des Régions
L'Ordre des urbanistes du Québec

Nous désirons remercier très sincèrement toutes les personnes qui ont collaboré à la rédaction et à l'édition de ce document, soit en fournissant des commentaires, des exemples ou des photos. Nous remercions particulièrement Lucie Lapierre de l'Institut national de santé publique du Québec pour sa collaboration au groupe de travail.

RÉDACTION

Lyne Otis,
Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Carl Clements,
Kino-Québec, Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de l'Outaouais

Diane Boudreault,
Kino-Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Silvio Manfredi,
Kino-Québec, Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Laval

PRODUCTION

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

COORDINATION DE LA PRODUCTION

Steve Vallée
Alexandra Dufresne
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

CONCEPTION GRAPHIQUE

Mac Design

Dépôt légal – 2005
Bibliothèque nationale du Québec
ISBN : 2-550-44731-X
© Gouvernement du Québec, 2005
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Le présent document est offert en format pdf.
On peut se le procurer à partir du site Internet suivant :
www.kino-quebec.qc.ca ou par téléphone au (418) 646-6555.

Aménageons
nos milieux de vie
pour nous donner
le goût de

bouger

Table des matières

Des environnements physiques qui donnent le goût de bouger	4
Activité physique et qualité de vie	6
Autres temps, autres mœurs	6
Des bénéfices individuels et collectifs	7
Des citoyens prêts à bouger	9
Un appel à la mobilisation pour lutter contre la sédentarité	10
Le milieu municipal : un leader de choix	10
Des obstacles et des solutions	11
Principales composantes	14
1. Occupation du sol et densité de la population	15
2. Mixité des usages dans les différents secteurs	16
3. Sentiment de sécurité	18
4. Aménagement et entretien de réseaux de trottoirs, de voies cyclables et de sentiers récréatifs	20
5. Accès à des réseaux d'espaces verts, blancs et aux plans d'eau	22
6. Immeubles et cadre bâti favorisant un mode de vie physiquement actif	24
7. Planification et politique	26
Ensemble pour une meilleure qualité de vie	28
Pour en savoir plus	29
Annexe I : Exemples d'indicateurs pour chacune des composantes	30
Références bibliographiques	33

Des environnements physiques qui donnent le goût de *bouger*

À Sainte-Félicité, les amateurs de ski de fond profitent de la piste tracée près du village grâce à une entente entre la municipalité et les propriétaires des terres sillonnées par la piste. À Montréal, des milliers de travailleurs et des étudiants utilisent le réseau de voies cyclables, une bonne partie de l'année, pour se rendre à leur travail ou à leur établissement d'enseignement. À Donnacona, une nouvelle patinoire a été créée au centre de la municipalité, tel que souhaité par plusieurs citoyens, là où il y en avait une autrefois. Voilà des environnements qui favorisent la pratique d'activités physiques au quotidien et qui contribuent à la **qualité de vie** et à la **vitalité** des collectivités.

Le présent document s'adresse aux décideurs des municipalités et des MRC du Québec. Son but est :

- de les renseigner sur la notion d'*environnements physiques favorables à la pratique d'activités physiques*;
- de les inviter à considérer certains éléments qui leur permettraient d'offrir, aux membres de leurs collectivités, des environnements propices à la pratique d'activités physiques, lorsqu'ils adoptent des politiques, des règlements, des plans d'urbanisme et des schémas d'aménagement du territoire.

La pratique d'activités physiques, par les bienfaits physiques et psychologiques qu'elle procure, est une composante importante du bien-être et de la qualité de vie de la population. Comme plusieurs autres composantes, elle est influencée par des décisions individuelles et

collectives. Ainsi, les décideurs du milieu municipal ont le pouvoir d'influencer la pratique d'activités physiques, notamment en offrant des environnements physiques qui facilitent le choix d'être actif.

Les décideurs municipaux, en **partenariat** avec les représentants de différentes instances, peuvent jouer un rôle très important pour donner, aux membres de leur collectivité, un environnement qui crée des occasions de bouger de façon régulière et qui diminue ou élimine les obstacles qui entravent la pratique d'activités physiques. Sur les plans local et régional, des normes, des règlements et des **politiques** d'aménagement qui s'appliquent au **cadre bâti** et à l'**aménagement du territoire** peuvent contribuer à construire un tel environnement. Cela est vrai tant pour les décisions qui concernent la **planification** à long terme que pour celles qui concernent les services courants.



Photo : Bruno Picard

Il est à noter que l'intérêt pour le tandem environnement–activité physique s'inscrit dans des courants plus larges et connus des décideurs municipaux, par exemple celui du développement durable (aspects sociaux, environnementaux et économiques). Il trouve aussi sa place dans la vision proposée, entre autres, par des organismes tels que le Réseau québécois de Villes et Villages en santé (2003), la Fondation Rues principales (2003), Vivre en Ville (2004) et les tendances actuelles en aménagement et en urbanisme (nouvel urbanisme et croissance rationnelle). Cet intérêt rejoint également certaines des orientations gouvernementales en matière d'aménagement du territoire (ex. : l'amélioration du cadre bâti et de la qualité de vie) et l'esprit de diverses politiques familiales municipales (ex. : favoriser l'accès à des loisirs pour les familles). La création d'environnements favorables à la pratique d'activités physiques vise la qualité de vie des personnes et l'enrichissement du capital social des collectivités.

Le texte qui suit comporte un exposé sur les bienfaits associés à la pratique d'activités physiques, la pertinence de créer des environnements physiques favorables à cette pratique et le rôle important des décideurs municipaux à cet égard. Il est suivi de la présentation d'obstacles et d'incitatifs « environnementaux » relatifs à la pratique d'activités physiques. La dernière partie apporte des explications sur les caractéristiques propres aux environnements favorables à la pratique d'activités physiques. Des exemples d'indicateurs pour ces caractéristiques apparaissent en annexe. Les propos sont illustrés par des exemples de réalisations québécoises.



Photo : Marcel Blondeau

Proximité et accessibilité

Des environnements aux dimensions humaines qui offrent aux membres d'une communauté, sans distinction d'âge :

- la possibilité de s'adonner à des activités physiques de loisir; grâce à diverses installations ou à divers aménagements (parcs, espaces verts ou blancs, cours d'eau, sentiers récréatifs, patinoires, terrains de tennis, etc.);
- la possibilité de marcher ou de se déplacer à vélo;

le tout, dans des espaces sécuritaires.



Activité physique et *qualité de vie*

Autres temps, autres mœurs

Bien souvent, c'est lorsque des choses familières sont menacées de disparaître que nous prenons conscience de leur importance pour notre qualité de vie et notre bien-être. Qui aurait pensé, il y a quelques centaines d'années, que l'activité physique était un élément essentiel au bien-être? La question ne se posait pas. Il fallait tout simplement bouger pour vivre : cultiver, récolter, laver les vêtements à la main, couper le bois, se déplacer, transporter l'eau et jouer. C'est d'ailleurs avec fierté et soulagement que notre société a commencé, petit à petit, à s'asseoir... derrière une machine-outil, sur un tracteur, devant le téléviseur, dans une auto, près d'un téléphone, face à un ordinateur ou à une table garnie de plats cuisinés achetés. Graduellement, nous avons construit des univers où, pour une bonne partie de la population, l'activité physique est pratiquement exclue de son quotidien. Notre qualité de vie et notre bien-être pourtant améliorés par la mécanisation commencent maintenant à en subir les méfaits, en bonne partie à cause du manque d'activité physique, ce qui occasionne notamment une augmentation de l'embonpoint et de l'obésité dans la population. Il est désormais évident que notre corps, notre esprit et notre moral ont besoin d'un minimum de « bougeotte » pour bien fonctionner.



Photo : Laurent Maheux

Types d'activités physiques

activités rémunérées ou de travail

marcher pour livrer le courrier
transporter des charges

activités domestiques

laver le plancher à la maison
ratisser des feuilles

activités de loisir

jouer au tennis
patiner

activités de déplacement

pédaler pour se rendre chez le dépanneur
marcher pour aller magasiner

C'est principalement sur les activités de loisir et de déplacement qu'il est possible d'agir pour augmenter la pratique quotidienne d'activités physiques, d'où l'importance pour toute la population d'avoir accès à des environnements qui favorisent ces activités et d'être encouragée à les utiliser.

Des bénéfices individuels et collectifs

La pratique d'activités physiques contribue tout au long de la vie au bien-être et à la qualité de vie des personnes. Elle est associée à une diminution du risque de souffrir de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète de type 2 ainsi que des cancers du côlon et du sein. Elle contribue à mieux gérer certaines maladies et à en réduire les conséquences. L'activité physique joue également un rôle important dans le contrôle du poids et la prévention de l'ostéoporose tout en aidant à réduire le stress et à mieux le gérer. Elle permet aux petits et aux grands de se distraire pour ensuite mieux se concentrer et offre des occasions de prendre du temps pour soi et de se défouler. L'activité physique contribue aussi à développer et à maintenir la capacité à assumer les tâches journalières.

À certains de ces bienfaits qui peuvent influencer indirectement la vie sociale, il faut ajouter ceux qui ont des répercussions directes. Ainsi, parce qu'elle incite à sortir de chez soi, la pratique d'activités physiques est susceptible de faciliter les relations sociales (rencontres des voisins, sorties avec des amis, activités de groupe) et la découverte de l'environnement. De plus en plus les rapports entre voisins, avec les gens que l'on croise et les autres citoyens sont limités (Thibault, 2005). En favorisant les contacts avec un milieu de vie, la pratique d'activités physiques contribue au développement d'un sentiment d'appartenance à ce milieu. Elle donne même parfois lieu à une amélioration de la surveillance de quartiers (connaissance des lieux, augmentation de la présence de piétons, ce qui fait plus d'yeux sur la rue).

Toutefois, la contribution de la pratique d'activités physiques au mieux-être de la collectivité sera plus importante **si l'environnement est conçu pour permettre d'intégrer facilement cette pratique au quotidien, et ce,**

quels que soient le sexe, l'âge, la condition physique, les habiletés physiques, les horaires et les revenus des personnes.

Un tel environnement est construit pour faciliter les **déplacements** non motorisés et pour donner le choix de vivre sans avoir continuellement recours à une voiture pour répondre à ses besoins (travail, loisirs, alimentation, logement). Dès lors, il devient un moyen de lutte contre l'exclusion sociale des personnes qui n'ont pas accès à une auto. Il contribue à libérer des places de stationnement, à réduire la pollution (bruit, gaz à effet de serre, particules) et la consommation d'essence, sans compter qu'une diminution de la circulation automobile accroît la sécurité des piétons et des cyclistes de tous âges. Cette accessibilité piétonne favorise à son tour la fréquentation des services et milite pour un resserrement des zones commerciales, afin qu'elles soient plus facilement accessibles à pied ou à vélo.



Photo : Vélo Québec



En plus de comporter des éléments propices aux déplacements, un environnement favorable à la pratique d'activités comprend des espaces de **loisir accessibles et près des milieux de vie** : parcs, sentiers de marche, pentes pour glisser, patinoires, terrains de tennis, aires de jeux, gymnases, plan d'eau et autres équipements et infrastructures récréatifs.

La **proximité** et l'**accessibilité** sont des principes directeurs essentiels à la création d'environnements physiques propices à la pratique d'activités physiques de tous les membres d'une collectivité. Par exemple, ces deux principes guident le renforcement de la sécurité des piétons (éclairage, largeur des routes à traverser, salubrité, entretien des surfaces de marche), la diversification de l'offre d'activités de loisir, la localisation des équipements et des infrastructures, le maintien de voies d'accès publiques aux plages et à d'autres sites ayant un potentiel récréatif.

Une collectivité qui inclut dans l'aménagement de son territoire et dans ses politiques urbaines/municipales le souci de l'accessibilité à l'activité physique pour tous réduit les risques d'exclusion due à l'argent, à l'état de santé, à l'âge, à la forme physique, à la condition familiale ou aux horaires compliqués des personnes et des familles.

En somme, des environnements qui favorisent la pratique d'activités physiques sont rentables pour les personnes et pour les collectivités. Toutefois, malgré les bénéfices qui

leur sont associés, il est légitime de se demander dans quelle mesure ils répondent à un besoin de la population. À cet égard, nous savons que la proximité des services est recherchée. Des réglementations pertinentes qui limitent l'étalement des zones commerciales et de services peuvent donc contribuer à faire de ces zones des endroits davantage accessibles aux piétons.

Un minimum d'exercice

Pour retirer des bénéfices importants de la pratique d'activités physiques, on recommande aux adultes de faire, chaque jour ou presque, au minimum, 30 minutes (Comité scientifique de Kino-Québec, 1999) d'activité physique à une intensité modérée (légère augmentation des rythmes cardiaque et respiratoire). Les jeunes doivent en faire 60 minutes quotidiennement. Bonne nouvelle! Il n'est pas nécessaire de faire 30 minutes d'un coup : on peut additionner des blocs de 10 minutes ou plus durant la journée, par exemple, dix minutes de marche le midi et 20 minutes de vélo avec les enfants le soir. La durée des séances et leur fréquence au cours d'une semaine peuvent varier selon l'intensité des activités pratiquées.

Adultes
30 minutes par jour

Jeunes
60 minutes par jour



Photo : Steve Vallée

Des citoyens prêts à bouger

En 1998, environ 80 % des Québécoises et des Québécois de 15 ans et plus disaient avoir l'intention de faire régulièrement une activité physique (Nolin, 2002). Pourtant, malgré cette bonne intention, selon des données de 2003 (Nolin et Hamel), seulement 37 % de la population adulte québécoise est suffisamment active durant ses moments de loisir. On apprend aussi que près de 55 % des adultes n'utilisent pas la marche comme moyen de déplacement (41 % : 0 h; 14 % : moins d'une heure par semaine). Fait alarmant, au Québec comme dans plusieurs pays industrialisés, la proportion de la population physiquement active n'augmente pas. Les gens pris dans le tourbillon de la vie n'arrivent pas à passer à l'action malgré leur bonne intention. Un environnement convivial pour la pratique d'activités physiques prend ici toute son importance pour aider les personnes à réaliser leur souhait et à être actives.

Une démarche comme celle proposée, par exemple, par la Fondation Rues principales ou le Réseau québécois des Villes et des Villages en santé invite les acteurs d'un milieu et les citoyens à préciser les aspects à améliorer et à considérer afin d'accroître la qualité environnementale, la convivialité et la qualité de vie d'un milieu.

Faire connaître les aménagements et animer les lieux

Les environnements favorisant l'activité physique sont nécessaires mais leur seule existence ne suffit pas toujours à donner aux gens le goût de bouger. La promotion, la diffusion d'information sur les infrastructures existantes, les horaires d'ouverture des lieux, les services qui y sont offerts et l'animation des lieux doivent être envisagés, afin d'éveiller l'intérêt de la population. Aussi étrange que cela paraisse, plusieurs citoyens qui aimeraient bouger ignorent souvent l'existence des services offerts malgré les efforts de promotion déjà déployés par les municipalités.

« Si nous sommes capables de construire une ville favorable (successful) aux enfants, nous aurons une ville favorable à tout le monde. »

Enrique Penalosa, ex-maire de Bogota, Colombie, dans Richard Gilbert et Catherine O'Brien (2005 : p. 5) (Traduction libre)



Un appel à la mobilisation pour lutter contre la sédentarité

Le problème de la sédentarité (manque d'activité physique) et de son incidence sur le bien-être des gens est reconnu dans plusieurs pays industrialisés. Il est admis que, pour contrer ce phénomène, les actions doivent inclure à la fois la promotion des avantages d'être actif et les occasions d'activités physiques tout en travaillant à la création d'environnements qui favorisent l'adoption de ce comportement. Il est également entendu que, pour y arriver, il doit y avoir une concertation entre les différents acteurs concernés.

Plusieurs organisations nationales et internationales comme Kino-Québec, l'Association pour la santé publique du Québec, Centers for disease control and

prevention (CDC) aux États-Unis, le ministère délégué à la Santé en France, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ont lancé des appels à la mobilisation pour combattre les maux liés à la sédentarité (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, etc.), qui affligent non seulement les adultes mais aussi les adolescents. Parmi les différents acteurs pouvant contribuer à lutter contre la sédentarité, il y a les décideurs municipaux.

Le milieu municipal : un leader de choix

Les décideurs municipaux disposent d'atouts particuliers pour aider les gens à bouger davantage. Ils ont le souci d'offrir un milieu qui enrichit la qualité de vie des membres de leur collectivité. Ils possèdent une grande expérience et de nombreuses connaissances relatives à l'aménagement du territoire, aux activités de loisir et aux multiples composantes à considérer pour assurer le bien-être de la population. À cela s'ajoutent, le pouvoir de réglementation et la possibilité d'appliquer des politiques. Ces dernières sont d'une grande aide, entre autres, pour accroître la concertation entre

différents acteurs dont les actions concernent l'environnement physique des milieux de vie et pour proposer des solutions adaptées aux besoins des populations relativement aux diverses problématiques influant sur la pratique d'activités physiques.

La coopération entre les élus, les fonctionnaires municipaux (urbanistes, ingénieurs, directeurs de loisir, personnes chargées de l'entretien des infrastructures et de la sécurité, etc.), les organismes du milieu, les représentants de la santé publique et d'autres partenaires publics ou privés est primordiale pour trouver et instaurer des solutions efficaces et durables.

Rappelons ici que c'est grâce à la collaboration entre le milieu municipal et la santé publique que plusieurs maladies contagieuses, dont on mourait il n'y a pas si longtemps, sont maintenant éradiquées. Pensons au traitement de l'eau et à la gestion des déchets. Aujourd'hui, nous devons nous mobiliser pour lutter contre la sédentarité, comme d'autres ont su le faire pour contrer des maladies infectieuses.

Avec des principes directeurs, des connaissances, de l'expérience, des politiques et le pouvoir de réglementation, les décideurs municipaux sont outillés pour assurer la cohésion et la permanence des orientations, pour tenir compte des besoins et des intérêts de la population ainsi que pour adapter les actions entreprises ou à entreprendre. Ils sont donc des leaders tout désignés pour veiller à la réalisation d'environnements physiques propices à la pratique d'activités physiques



Photo : Kino-Québec

et qui diminuent les obstacles à ce genre d'activités et du coup, les facilitent. La section suivante examine des obstacles à la pratique régulière d'activités physiques et des pistes de solutions « environnementales ».

Des obstacles et des solutions

Bon nombre de personnes qui souhaitent être plus actives rencontrent des obstacles à la pratique d'activités physiques de différents ordres. Certains ne semblent pas, de prime abord, avoir de lien avec l'environnement physique, par exemple le manque de temps ou d'énergie et les difficultés d'organisation familiale. Pourtant, un environnement qui permet d'intégrer facilement des activités physiques à son

quotidien contribue à réduire ces obstacles. La proximité et la diversité sont des facteurs facilitants voire incitatifs. Ces facteurs permettent de faire une foule de choses dans un périmètre restreint : faire les commissions à vélo, aller à l'école à pied, aller au parc, jouer au hockey près de chez soi bref, trouver une diversité de services et de commerces accessibles à pied ou à vélo.



Voici quelques obstacles à la pratique régulière d'activités physiques, cités par les adultes, qui peuvent être minimisés par un environnement physique favorable.

Obstacles	Solutions/facteurs incitatifs
Manque de temps	
	Environnement qui permet d'intégrer facilement des activités physiques aux activités quotidiennes (favorise les déplacements non motorisés, offre des infrastructures et des équipements de loisir dans le voisinage de la maison et du lieu de travail ainsi que des services et des destinations intéressantes accessibles à pied, etc.).
Insécurité	
<ul style="list-style-type: none"> • Crainte de se blesser • Crainte de se faire heurter (rues passantes à traverser; nombre de rues à traverser; absence de dégagement près des routes) • Crainte de se faire agresser 	<p>Surfaces de marche (trottoirs, escaliers, corridors d'accès, accotements) entretenues été comme hiver; « bouches d'égout » adaptées à la circulation des vélos; éclairage; aires de jeux sécuritaires, etc.</p> <p>Mesures pour atténuer la vitesse des autos; traverses piétonnières bien indiquées et adaptées aux personnes âgées, aux enfants, aux personnes en fauteuil roulant, etc. (arrêts, feux de circulation suffisamment longs, rétrécissement de la chaussée, îlots entre les voies); construction de trottoirs.</p> <p>Aménagements qui favorisent la surveillance de quartier; éclairage adéquat; infrastructures et équipements dans des lieux fréquentés plutôt qu'isolés; îlots de stationnement bien éclairés, aménagés et indiqués.</p>
Difficulté d'accès	
<ul style="list-style-type: none"> • Distance trop grande • Parcours non sécuritaires menant aux services 	<p>Infrastructures et équipements dans le voisinage de la maison ou du lieu de travail; voies cyclables et corridors d'accès (entretenus en hiver) près de la maison, de l'école et d'autres destinations fréquentes; voies directes et continues pour ces destinations (parcs, épicerie, etc.) et liens avec le transport en commun.</p> <p>En présence d'obstacles comme des larges boulevards urbains, des autoroutes, des voies ferrées ou des cours d'eau, construire des traverses à niveau, des passerelles, des tunnels, des ponts cyclo-pédestres, etc. Rendre sécuritaire la circulation non motorisée aux abords de l'école ou d'autres lieux publics (parcs, terrains de jeux, etc.).</p>



Photo : Steve Vallée

<ul style="list-style-type: none"> • Environnement adapté aux habiletés ou à la condition physique des gens • Manque d'équipements et d'infrastructures ou accès limité à ceux qui existent 	<p>Bancs pour permettre le repos; pentes douces; passages protégés pour les cyclistes et les piétons; temps de passage adapté aux personnes âgées, aux personnes à mobilité réduite, aux enfants; diversité des infrastructures et des équipements pour répondre à des besoins divers.</p> <p>Tirer parti des ressources de l'environnement (sentier sur une ancienne route longeant un cours d'eau, entente avec des propriétaires de terres pour tracer une piste de ski de randonnée, escalier pour descendre à la grève).</p> <p>Entente entre les propriétaires d'infrastructures et d'équipements des milieux scolaire, municipal et privé (parc d'école, club de marche dans un centre commercial pour la période hivernale, lieux d'activités pour les jeunes, etc.).</p>
Esthétique	
<ul style="list-style-type: none"> • Pollution, saleté, immeubles délabrés 	<p>Propreté; arbres, jardins et espaces verts entretenus; parcs, paysages agréables; bâtiments bien entretenus d'aspect agréable.</p>
Manque de commodités/aspects non fonctionnels de l'environnement	
<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'espaces de stationnement sécuritaire pour vélos • Obstacles aux déplacements non motorisés 	<p>Espaces de stationnement sécuritaire pour vélos près des commerces et des services publics.</p> <p>Design des rues et des intersections concevant des voies cyclables ou piétonnières ininterrompues et communicantes avec des passages menant à l'école, au terrain de jeu, à des commerces.</p>
Pas ou peu de destinations pour les déplacements non motorisés	
	<p>Services de proximité (bureau de poste, guichet automatique), des boutiques, des épiceries, des parcs, etc. près des quartiers résidentiels et des pôles d'emploi.</p>

Les critères qui incitent des personnes à fréquenter certains lieux peuvent varier selon les caractéristiques de ces personnes et les raisons d'utilisation des infrastructures et des équipements : âge, sexe, état de santé, habileté et condition physique, déplacement utilitaire ou activité de loisir, entraînement ou récréation (Humpel, 2002). Il faut donc avoir une vision globale de la population et du territoire qu'elle occupe pour planifier adéquatement l'aménagement de l'environnement et apporter les modifications nécessaires.

Pour guider l'aménagement d'environnements favorables à la pratique d'activités physiques sur un territoire municipal, il est utile d'avoir des critères d'analyse. Sept composantes propres à de tels environnements sont proposées dans la prochaine partie.

Principales composantes

Un environnement physique favorable à la pratique d'activités physiques non seulement tient compte des facteurs qui influencent la pratique d'activités physiques (Comité scientifique de Kino-Québec, 2004), mais il s'inspire aussi des nouvelles tendances en urbanisme, tel le nouvel urbanisme et la croissance rationnelle, et en environnement, tel le concept de développement durable. Dans cette optique, Kino-Québec propose un aperçu des composantes qui caractérisent un environnement physique favorable à la pratique d'activités physiques. Un tel environnement contribue aussi à rendre le cadre de vie plus attrayant et convivial et par conséquent à améliorer la qualité de vie et la santé des citoyens.

L'annexe I présente des exemples d'indicateurs techniques pour chacune des sept composantes.



Occupation du sol et densité de la population

L'occupation du sol et la densité de la population comptent, depuis quelques années, parmi les principaux enjeux du développement durable et de la qualité de vie des citoyens. Aux antipodes de l'étalement urbain, la densification jumelée à une mixité des usages (voir la composante « Mixité des usages ») favorise non seulement les déplacements actifs comme la marche et le vélo mais également les rapports entre les citoyens. La proximité des services, rendue possible par cette densification et la mixité des usages, procure un milieu de vie dynamique qui contribue à son développement économique et favorise la viabilité des services de transport en commun et des services publics (par exemple les infrastructures de loisir).



Photo : Mathieu Langlois, Ministère des Affaires municipales et des Régions

Une revitalisation bénéfique...

Après une consolidation du secteur commercial dans le cadre de la revitalisation de l'Île de Hull à **Gatineau**, la ville a conçu un plan qui permet d'y construire des habitations de façon à densifier l'occupation du territoire. Cette densification rapprochera les lieux d'emplois, déjà présents dans le secteur, des lieux de résidences et des commerces. Ces mesures amèneront les travailleurs à habiter plus près de leur lieu de travail et influenceront éventuellement sur leur choix de moyens de déplacement, choix qui pourrait inclure la marche et le vélo.



Photo : Ville de Québec



Mixité des usages dans les différents secteurs

Il est généralement reconnu que la conception des collectivités nord-américaines après la Deuxième Guerre mondiale était caractérisée par un aménagement homogène et compartimenté selon les différentes vocations du territoire. Ce type d'aménagement a eu pour résultat de favoriser une dépendance envers la voiture. Cependant au cours des dernières années, de nouveaux types d'aménagements misant davantage sur une mixité des fonctions sont apparus. Ces derniers cherchent à offrir au milieu de vie toutes les composantes nécessaires à ses activités quotidiennes, et ce, à proximité des domiciles (voir la composante « Occupation du sol »).

La mixité des usages (résidentiel, commercial, institutionnel, etc.) procure aux collectivités des milieux de vie propices aux déplacements à pied et à vélo ainsi qu'à des rapports entre les citoyens qui enrichissent leur qualité de vie. La notion de mixité est fréquemment reliée au concept de villages urbains, concept qui reprend ainsi les dimensions physiques des villages ruraux et les applique aux divers arrondissements et secteurs des plus grandes agglomérations.

Du point de vue des infrastructures récréatives, il est souhaitable d'établir un équilibre entre les regroupements de certaines infrastructures de loisir (par exemple complexe sportif, terrains de soccer, arénas, etc.) destinées à l'ensemble de la municipalité et les espaces dédiés aux loisirs dans les quartiers (par exemple gymnase de l'école primaire, parcs et piscines de quartier, etc.). La répartition équitable de ces équipements sur le territoire permettra une meilleure accessibilité à tous.

« Près de chez moi, il y a des petits commerces et des services comme une pharmacie, une épicerie. À 75 ans, je peux donc faire mes courses à pied. Souvent, je m'assois sur un des bancs qui se trouvent sur mon chemin. Je choisis l'ombre ou le soleil pour me reposer ou jaser avec des amis. Félicitations à la municipalité pour le bon entretien des trottoirs tout au long de l'année. »

Ginette, 75 ans



Photo : Ville de Québec

Favoriser la proximité des services et l'accessibilité à ces services

À **Montréal**, dans le quartier Rosemont, le projet Angus permet de nouveaux aménagements dans un espace industriel dégradé. Entrepris depuis quelques années, ce projet comprend différentes composantes qui favorisent la mixité des fonctions et la proximité des services : logements locatifs de duplex et triplex, condominiums, marché d'alimentation, quelques commerces et aussi le parc industriel, accessible autrement qu'en automobile seulement. Parcs et espaces verts sont également présents. Les rues du projet Angus prolongent les rues environnantes déjà existantes et facilitent ainsi les déplacements.



Photo : Pierre St-Cyr



Photo : Ville de Saint-Constant

Vers un développement durable et une belle qualité de vie

La Ville de **Saint-Constant**, en Montérégie, a récemment adopté un plan d'aménagement d'ensemble, (PAE) afin de guider l'utilisation d'un terrain de 100 000 mètres carrés, adjacent à une gare de train de banlieue. Ce PAE vise plus particulièrement à concevoir ou réaliser un projet distinctif unique et durable, axé sur la création d'une communauté résidentielle conviviale, en harmonie avec l'environnement, et favorisant l'utilisation

du transport en commun. La typologie des bâtiments résidentiels est variée et vise à accommoder plusieurs types de ménages. Les déplacements à pied et à bicyclette sont favorisés par l'aménagement de sentiers qui convergent vers la gare. La proximité d'une garderie et celle de deux écoles encouragent également les déplacements actifs. La Ville prévoit également l'aménagement d'un point de rencontre au centre du projet qui sera constitué de bâtiments commerciaux ou encore, l'aménagement d'installations à caractère sportif ou de services sociaux. Un parc sportif municipal est prévu à l'est du terrain et l'on y installera plusieurs équipements, tels des terrains de tennis, de soccer, de balle, etc. Dans les deux cas, cette répartition équitable des équipements permet une meilleure accessibilité à tous et sans nécessiter de déplacement en voiture.



Sentiment de sécurité

VITESSE EXCESSIVE

La vitesse excessive des véhicules, notamment dans les quartiers résidentiels, non seulement constitue un problème par rapport à la sécurité des piétons et des cyclistes mais a également un effet dissuasif quant à la pratique de la marche et du vélo.

Les différentes mesures d'atténuation de la vitesse excessive contribuent à rendre un milieu sécuritaire pour les piétons et les cyclistes sans pour autant nuire aux déplacements des véhicules. À titre d'exemples, mentionnons :

- la réduction de la largeur de la chaussée;
- les dos d'âne;
- les chicanes et les avancées de trottoirs;
- les traverses piétonnières surélevées.

Il est particulièrement important d'atténuer la vitesse excessive à l'entrée des municipalités rurales. Le document intitulé *La gestion des corridors routier. Aménagements routiers dans la traversée des agglomérations*, du ministère des Transports, est un précieux guide en la matière.

ACTES DE VIOLENCE

Un sentiment de sécurité dans les parcs et dans les rues, autant le soir que le jour, permet aux gens de pouvoir fréquenter ces lieux afin de pratiquer leurs activités préférées selon leur disponibilité. Par exemple, pour certaines personnes, sortir en soirée pour aller marcher est impossible en raison de leur perception du quartier comme quartier non sécuritaire.

« Depuis que nous habitons dans notre nouveau quartier, j'ai la permission de marcher avec mes amis pour aller à l'école. C'est parce qu'il y a des trottoirs et des passages pour les piétons. Ce que j'aime le plus, c'est le parc l'hiver. On peut glisser et patiner. C'est près de chez moi et je n'ai pas besoin de traverser une route avec des autos qui roulent vite pour m'y rendre. C'est « l'fun » ! »

Mélanie, 10 ans



Photo : Steve Vallée

Favoriser les déplacements sécuritaires des écoliers

Dans le cadre de la politique familiale de la **Ville de Sherbrooke**, l'objectif de permettre aux familles de circuler en toute sécurité, peu importe le mode de déplacement choisi, avait été retenu. Pour contribuer à l'atteinte de cet objectif, l'un des moyens choisis a été d'implanter des corridors scolaires aux abords des écoles primaires pour favoriser la sécurité de la circulation piétonnière, particulièrement des élèves. Un diagnostic de la situation dans un périmètre de 1 km autour de chaque école a été fait. Cette analyse a permis de déterminer les actions à entreprendre pour créer des parcours sécuritaires. Les pistes d'action retenues variaient d'une école à l'autre : avancées de trottoir, aménagement de passages pour les écoliers, panneaux de signalisation, corrections à une zone de débarcadère ou de stationnement, marquage au sol du corridor scolaire et information aux enfants et à leurs parents, etc. Divers services municipaux ont été mis à contribution avec la collaboration des directions d'école et des conseils d'établissement pour mettre en œuvre ces parcours sécuritaires. Jusqu'à maintenant de tels parcours ont pu être aménagés autour de 23 écoles.



Photo : Daniel Auger



Sentiment accru de sécurité pour une meilleure qualité de vie

Dans la municipalité de **Bolton-Est** en Estrie, plus particulièrement dans le hameau de Bolton-Centre, se posait un problème de vitesse excessive. Selon des relevés de vitesse, 74 % des conducteurs ne respectaient pas la limite de 50 km/h. Les résidents, les piétons et les cyclistes ressentait un réel sentiment d'insécurité. La municipalité a décidé d'agir en fonction de trois objectifs : accroître le sentiment de sécurité des piétons et des cyclistes, améliorer la qualité de vie des personnes habitant près de la route 245 et favoriser la fonction sociale de celle-ci. Les mesures prises ont contribué à réduire la vitesse, rendant ainsi le milieu plus sécuritaire pour les piétons.

4



Aménagement et entretien de réseaux de trottoirs, de voies cyclables et de sentiers récréatifs

La contribution des modes de transport actifs au développement durable et la popularité des activités récréatives telles que le vélo, la marche et le patin à roues alignées ont favorisé depuis quelques décennies l'émergence de voies cyclables et de sentiers récréatifs. Toutefois, il est généralement observé que plusieurs nouveaux quartiers résidentiels sont dépourvus de trottoirs. En effet, alors que les quartiers construits avant les années 1950 misaient principalement sur les déplacements piétonniers, la popularité de l'automobile et diverses autres considérations ont, depuis, réduit significativement la présence de trottoirs au sein de ces collectivités.

Les environnements physiques favorables à la pratique d'activités physiques se caractérisent par un réseau de voies piétonnières, cyclables et récréatives. Pour favoriser les déplacements, ces réseaux doivent être planifiés, intégrés et reliés aux différents quartiers et services d'une communauté. Le *Guide technique d'aménagement des voies cyclables* produit par Vélo Québec est le document tout approprié pour la planification et la réalisation de voies cyclables.

Combinées aux principes de mixité des usages et de densification, ces voies de circulation non motorisée offrent une véritable valeur ajoutée aux collectivités qui les implantent. Il est important que le réseau tienne compte des divers types d'utilisation, qu'ils soient récréatifs ou utilitaires (ex. : promenades ou déplacements « vélo-boulot »), ainsi que des différents usagers de la route (enfants, adultes et aînés). L'entretien, particulièrement en hiver, favorise une utilisation optimale de ces voies. Quel que soit le type d'aménagement, il est important de l'entretenir adéquatement. Annexés aux projets de transport en commun, ces réseaux complémentaires réduisent la dépendance envers la voiture tout en favorisant la sécurité des usagers.

Le parcours des Anses, une piste achalandée

Le parc linéaire du parcours des Anses est un des fleurons de la ville de **Lévis**. Cette magnifique piste située à Lévis en bordure du fleuve Saint-Laurent, d'une longueur de 13,5 km, est accessible pendant la belle saison aux adeptes de la marche, du vélo et du patin à roues alignées de même qu'aux personnes à mobilité réduite. Des aires de repos dans plusieurs parcs ainsi que des points de services sont présents sur le parcours. Depuis 2005, une section d'une longueur de six kilomètres est ouverte pour la marche pendant la saison hivernale. De plus, de nombreux Lévisiens et Lévisiennes l'empruntent quotidiennement pour se rendre au traversier. L'accès à ce parc linéaire est gratuit en tout temps.



Photo : Constance Lamoureux, Ville de Lévis



Photo : Fondation Rues principales

Une voie cyclable qui répond à un besoin

À **Ville-Marie**, en Abitibi-Témiscamingue, le besoin d'avoir une piste cyclable dans les limites de la ville afin de rendre la pratique du vélo plus sécuritaire, particulièrement pour les enfants, avait été signalé lors d'une consultation pour le projet Rues principales. Un groupe de travail a proposé un tracé pour une boucle d'environ 4 km et a consulté la population. À la suite de ces démarches, la Ville a investi les fonds nécessaires à la réalisation de la voie cyclable. La popularité immédiate de cette nouvelle voie cyclable a confirmé le besoin manifesté.

Des trottoirs bien entretenus en hiver

À **Lévis**, le conseil de Ville a adopté un règlement élaboré par la direction des réseaux et équipements, relativement au service de déneigement des voies de circulation et des trottoirs. La Ville a ainsi voulu accorder une grande importance aux déplacements sécuritaires. La majorité des trottoirs sont entretenus pendant la saison hivernale. Les étudiants et les travailleurs peuvent ainsi y circuler en toute sécurité. De plus, cet entretien hivernal incite de nombreux résidents à se déplacer à pied plutôt qu'en voiture. On remarque également que de nombreuses personnes, seules, en couple ou en groupe, ont fait de la marche une activité physique régulière, qui contribue à coup sûr à les maintenir en bonne santé.



Photo : Ville de Lévis

Accès à des réseaux d'espaces verts, blancs et aux plans d'eau

L'accès à des réseaux de parcs et aux plans d'eau, en hiver comme en été, constitue sans contredit un atout important pour les collectivités. Véritables synonymes de qualité de vie, ces éléments sont clairement reconnus comme prioritaires par les citoyens qui, de plus en plus, préfèrent les activités pratiquées en plein air et selon leur horaire.

Il est important de planifier l'aménagement de parcs de quartier et de grands espaces verts qui répondent à deux types d'utilisation complémentaires. Les parcs de quartier (dotés de structures de jeux pour les enfants et les ados, d'aires de repos, d'arbres, etc.) ont comme vocation de répondre aux besoins des résidents du quartier qui recherchent la proximité de ces lieux. Les grands espaces verts (parcs urbains) ont, pour leur part, une vocation plus élargie et répondent à différents intérêts récréatifs en toute saison.



Photo : Steve Vallée



Photo : Ville de Sherbrooke



Photo : Ville de Québec

Des aménagements très populaires

La corporation Sherbrooke, Cité des rivières a pour mission d'implanter et d'exploiter, à **Sherbrooke**, un projet basé sur la thématique des rivières (de l'eau), de le promouvoir sur les plans local, régional, national et international, et de mettre en valeur le potentiel récréotouristique des rivières Magog et Saint-François.

La promenade du Lac-des-Nations, un sentier polyvalent de près de 3,5 km qui encercle le lac du même nom, offre un sentier piétonnier et une piste cyclable agrémentés d'un important aménagement paysager. La fontaine cascade et la halte des Nations offrent deux aires de repos de qualité supérieure.

En hiver, les 3,5 km de sentier sont déneigés et un sentier de patinage de 1,5 km est aménagé. L'éclairage du sentier donne un sentiment de sécurité qui favorise l'accessibilité, même en soirée. On sait combien ce facteur est important dès l'arrivée de l'automne.



À Alma, la rivière au cœur de la mobilisation de plusieurs partenaires

La Corporation d'aménagement de la Petite Décharge (CAP) a vu le jour en janvier 1999, après la consultation publique sur le plan de mise en valeur de cette rivière proposé par **Ville d'Alma**.

Dès sa première année, la CAP a mis l'accent sur la mobilisation et la concertation des partenaires et des citoyens. Elle organise des activités de revégétalisation des rives, de nettoyage et de plantation d'arbres. Diverses étapes sont déjà franchies : présentation sur l'hy-



Photo : Daniel Auger

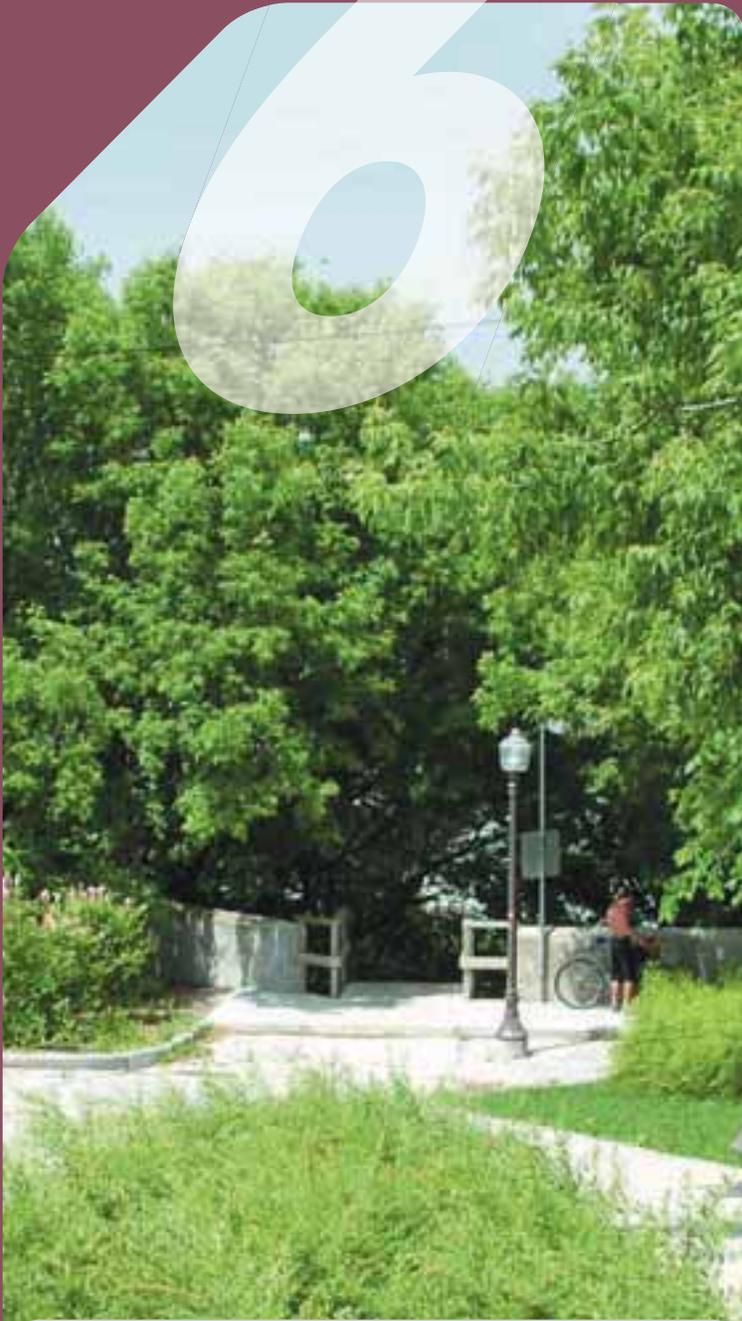
En plus de s'occuper des divers aménagements, Cité des Rivières s'occupe de l'animation pour que les citoyens s'approprient les lieux.

Des événements ont pris naissance sur les berges du lac des Nations avec la collaboration d'organismes du milieu, dont une fête hivernale, une fête de la famille, une marche populaire, une fête de l'eau... Ces aménagements amènent des centaines de personnes à être actives tout au long de l'année.

drologie de la rivière; appel d'offres du service des travaux publics de Ville d'Alma pour la réalisation d'études; avis légal sur les aspects juridiques découlant de l'affectation probable de la rivière à des fins récréotouristiques, et on a réalisé l'aménagement d'une pente pour mise à l'eau d'embarcations. Toutes ces démarches concourent à la nouvelle vocation de la rivière.

Ville d'Alma complète son circuit cyclable urbain et construit des passerelles, ce qui facilite l'accès au centre-ville et assure aux piétons et aux cyclistes des déplacements sécuritaires. L'acquisition d'un important boisé par Ville d'Alma montre l'intérêt de cette dernière pour préserver les abords de la rivière et en faire un parc public protégé, tout en misant sur l'accessibilité et la sécurité des lieux.

Enfin, la CAP compte sur plusieurs alliés pour la réalisation de ce grand projet dont Ville d'Alma, Abitibi Consolidated, Alcan, la Zone d'intervention prioritaire Alma-Jonquière (ZIP), des organismes municipaux (Tourisme Alma), sportifs, culturels, de loisir et les citoyens du secteur. Les citoyens veulent se réapproprier leur rivière. Ce qui était un rêve, un projet farfelu, est en voie de se réaliser.



Immeubles et cadre bâti favorisant un mode de vie physiquement actif

Les divers attributs physiques des immeubles et des places publiques créent un milieu de vie propice à un mode de vie physiquement actif et suscitent un sentiment de fierté chez les citoyens.

À L'EXTÉRIEUR, MENTIONNONS :

- l'installation de supports pour vélos devant les commerces;
- l'installation de lampadaires et d'un mobilier urbain s'harmonisant à l'architecture du quartier;
- l'harmonisation architecturale des immeubles et des nouvelles constructions.

À L'INTÉRIEUR DES IMMEUBLES :

- des escaliers accessibles, attrayants, propres et sécuritaires;
- des douches et des casiers (notamment en milieu de travail).

POUR MIEUX APPRIVOISER LE CLIMAT NORDIQUE DU QUÉBEC EN HIVER :

- on aménagera les voies piétonnières et les places publiques de façon que les ombres projetées par les immeubles adjacents n'obstruent pas les rayons du soleil provenant du côté sud;
- on placera des bancs « orientables » en fonction de la position du soleil;
- on aménagera des jardins d'hiver décorés de drapeaux colorés et d'œuvres d'art;
- on plantera des conifères et des arbustes au nord des parcs et des rues pour qu'ils offrent une protection contre le vent, et, au sud, des arbres feuillus pour maximiser l'apport des rayons du soleil (et procurer de l'ombre en été).



Photo : Ville de Québec

Des supports à vélo pour favoriser les déplacements actifs et accommoder les cyclistes

Avec la piste cyclable Le Petit Témis, dans la région du Bas-Saint-Laurent, le vélo fait partie de la culture à **Notre-Dame-du-Lac**. La Chambre de commerce a eu l'idée de proposer aux commerçants d'acheter en groupe des supports à vélo, pour favoriser l'accessibilité à leurs commerces et, du même coup, contribuer à l'embellissement de la municipalité, puisqu'on peut y accrocher des corbeilles de fleurs. Deux semaines plus tard, une douzaine de supports ont été installés dans la municipalité.



Photo : Mario Bourassa

Avant



Après

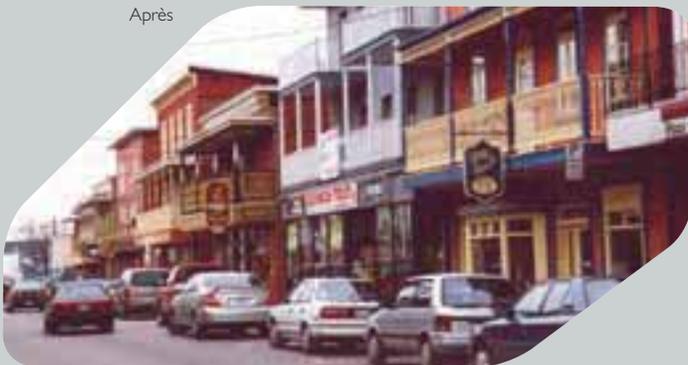
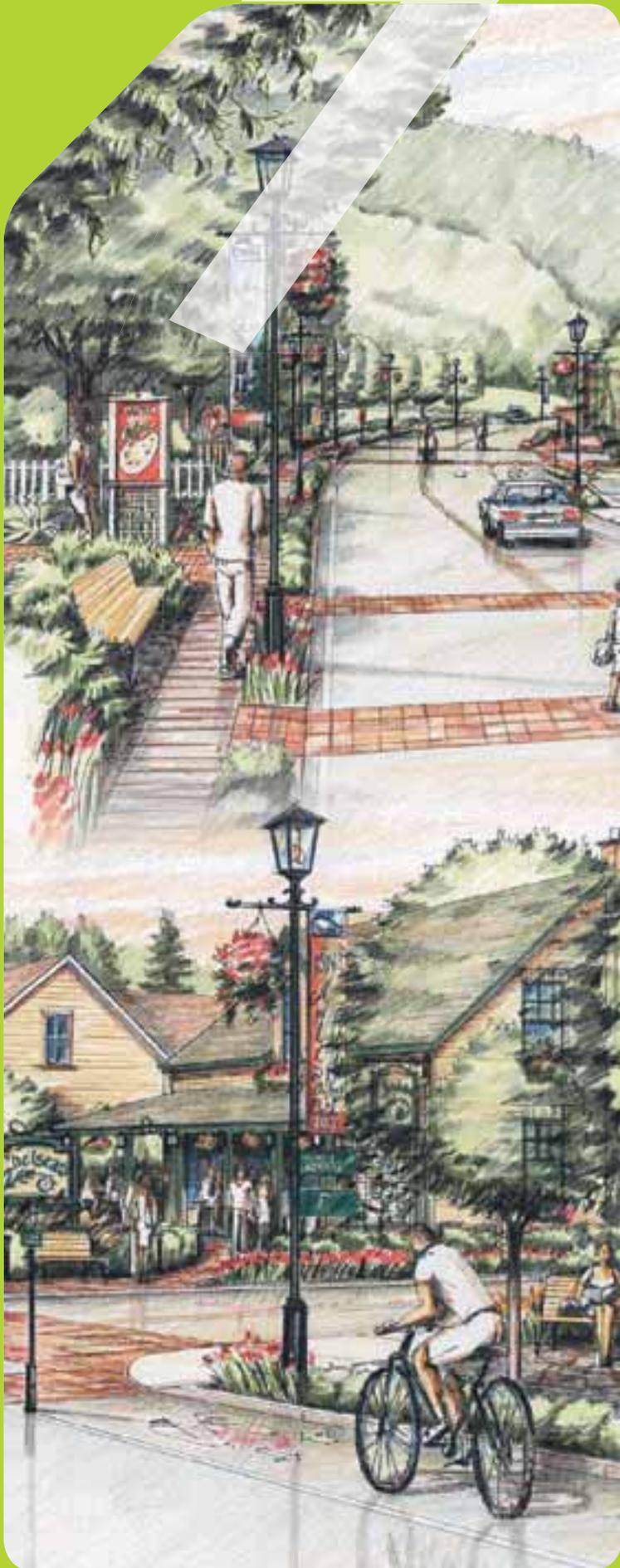


Photo : Fondation Rues principales

Un environnement agréable qui attire et fait marcher les gens

À **Saint-Raymond**, dans la région de la Capitale-Nationale, dans la foulée des démarches entreprises pour revitaliser le centre-ville, un plan d'implantation et d'intégration architecturale a été adopté. C'est une façon d'évaluer, cas par cas, les projets à partir de critères reliés notamment à l'architecture, à l'implantation de la construction, à l'affichage et aux aménagements paysagers.

Ce règlement a été adopté afin de protéger les travaux réalisés et de poursuivre dans la même lignée, pour favoriser une harmonisation des lieux et créer un milieu unique en insistant sur des détails architecturaux qui créent un environnement agréable pour les piétons et les résidents.



Planification et politique

Les composantes d'un environnement physique favorable à la pratique d'activités physiques se trouvent fréquemment dans les schémas d'aménagement, les plans d'urbanisme, les politiques municipales et les concepts de projets immobiliers. Bien qu'il ne soit pas essentiel qu'une composante figure dans ces documents, son intégration à la planification officielle apporte de solides arguments en sa faveur; lorsque vient le temps de réaliser les projets proposés. Souvent ces documents servent à d'autres politiques ou orientations de la Ville (politique du sport, de l'activité physique et du plein air, politique familiale).

« Cool le terrain multijeu entre les bandes de la patinoire ! Cool le mur d'escalade ! Cool l'autobus qui va au centre de ski ! Je fais des activités variées et je n'ai pas à me plier à un horaire fixe pendant des semaines. »

François, 14 ans



Une vision pour l'avenir...

La **Ville de Québec**, en plus de tenir compte, en matière d'aménagement du territoire, des orientations fournies par le ministère des Affaires municipales et des Régions, a abordé dans son plan directeur d'aménagement et de développement (PDAD) la question des services et des équipements de loisir, de la marche comme mode de déplacement, de la pratique du vélo à des fins récréatives et utilitaires ainsi que d'un aménagement urbain sécuritaire confortable incitant la mobilité. Elle a aussi choisi de créer un réseau « vert, bleu et blanc » pour relier les parcs, les berges des cours d'eau, y compris celles du fleuve, et les montagnes. Orientations, objectifs et pistes d'action sont précisés dans le PDAD. Le fait que ces aspects soient considérés dans l'aménagement du territoire et dans le développement de la ville conduira à des aménagements favorables à l'adoption d'un mode de vie actif par les citoyens de la ville de Québec.

Ayant pris le parti de « planifier l'aménagement et le développement du territoire dans une perspective de



Photo : Ville de Québec

développement durable », la Ville a élaboré son PDAD à partir de quatre grandes orientations devant guider la mise en œuvre de ses actions futures soit :

- protéger, mettre en valeur et développer des environnements naturels et urbains de qualité;
- développer des milieux de vie favorisant le bien-être, la diversité et la croissance de la population;
- favoriser le renforcement de la structure urbaine et la consolidation du territoire;
- soutenir le développement d'une économie diversifiée, respectant les ressources et le potentiel du territoire.



Photo : Ville de Québec

Une rue favorable aux piétons

Dans le cadre du projet de revitalisation de l'avenue Myrand (**Ville de Québec, arrondissement de Sainte-Foy-Sillery**), un programme particulier d'urbanisme a été élaboré pour mener à bien cette démarche. Un guide de réaménagement de la rue a également été élaboré. Ce guide a notamment proposé des travaux pour créer une rue animée, à l'échelle humaine et en accroître le caractère piétonnier (traverses piétonnières, bancs, supports à vélo, lampadaires, bacs à fleurs). Enfin, un règlement sur les plans d'implantation et d'intégration architecturale (PIIA) a également été adopté afin de soutenir les propriétaires et les commerçants désirant contribuer à l'embellissement de la rue.

Ensemble pour une meilleure qualité de vie

La pratique d'activités physiques est fortement associée au bien-être physique et psychologique des personnes et contribue à l'enrichissement de leur vie sociale. Elle est une composante importante de la qualité de vie. Malheureusement, une forte proportion de la population québécoise est très peu active et les conséquences sur sa santé se font de plus en plus sentir (augmentation du diabète de type 2, facteurs de risques cardiovasculaires, etc.). Pourtant, l'intention de passer à l'action ne manque pas, mais il semble que les obstacles à franchir soient trop grands ou trop nombreux pour une bonne partie de la population. Par ailleurs, nous savons que la santé est une préoccupation importante de la majorité de la population et que l'activité physique est perçue comme un moyen de premier choix pour rester en santé.

Parmi les mesures à prendre pour favoriser la pratique d'activités physiques, l'aménagement d'environnements physiques favorables à cette pratique est essentiel. Ce sont des environnements qui créent des occasions d'être actif dans ses déplacements et dans ses moments de loisir et qui diminuent les obstacles à la pratique de l'activité physique de façon à la rendre accessible à l'ensemble des membres de la collectivité.

En plus de fournir des avantages sur le plan individuel, ces environnements contribuent au bien-être collectif : enrichissement de la vie communautaire, augmentation de la sécurité, diminution de la pollution, lutte contre l'exclusion et l'isolement, développement d'un milieu vivant et accueillant pour les résidants et les touristes.

Pour appliquer des mesures qui incitent à la pratique d'activités physiques, moyen efficace pour lutter contre la sédentarité, il est primordial de créer une alliance entre les différents acteurs concernés. Parmi ceux-ci, les représentants du milieu municipal possèdent des atouts indéniables pour exercer un leadership efficace : orientations stratégiques, politiques, pouvoir de réglementation, expérience et connaissance du territoire municipal et de sa population, équipes de travail pour les équipements et les infrastructures de loisir et de déplacement. Tous ces outils leur permettent de voir à la cohésion et à la permanence des orientations, d'aménager, de maintenir et de promouvoir des environnements physiques favorables à la pratique d'activités physiques par tous.



Photo : Ville de Sherbrooke

Pour en savoir plus...

Documents

Guide technique d'aménagement des voies cyclables

Vélo Québec,
Tél. : (514) 521-8356
www.velo.qc.ca

La réduction des émissions de gaz à effet de serre et l'aménagement du territoire

Ministère des Affaires municipales et des Régions,
Tél. : (418) 691-2015
www.mamr.gouv.qc.ca

Répertoire des bons coups

La Fondation Rues principales,
Tél. : (418) 694-9944
www.fondationruesprincipales.qc.ca

Prix AQTR Sécurité routière : Pour encourager les municipalités à intervenir...

Association québécoise du transport et des routes,
Tél. : (514) 523-6444
www.aqtr.qc.ca

La gestion des corridors routiers, Aménagements routiers dans la traversée des agglomérations

Ministère des Transport du Québec,
en vente aux Publications du Québec,
Tél. : 1 800 463-2100

Sites Internet

Activité physique

Kino-Québec, programme (documents, outils et activités) ayant pour mission de promouvoir un mode de vie physiquement actif auprès de la population québécoise.
www.kino-quebec.qc.ca

Vélo

Vélo Québec, un incontournable pour en savoir davantage sur le vélo.
www.velo.qc.ca

Qualité de vie

Réseau québécois des Villes et Villages en santé
www.rqvvs.qc.ca

Croissance rationnelle

Pour mieux comprendre le mouvement de « croissance rationnelle » (smart growth).
www.smartgrowth.org

Nouvel urbanisme

Tout sur le mouvement du « nouvel urbanisme » (new urbanism). Site Internet : Congress for New Urbanism.
www.cnu.org

Aménagement et activité physique

Active Living by Design, offre des renseignements sur le programme Active Living by Design parrainé par la Fondation Robert Wood Johnson.
www.activelivingbydesign.org

Vélo et marche

- National Centre for Bicycling and Walking, l'un des principaux organismes de vélo et de marche aux États-Unis. Offre plusieurs excellentes ressources sur les questions d'aménagements favorables à la pratique de ces deux activités.
www.bikewalk.org
- Pedestrian and Bicycle Information Center
 - www.pedbikeinfo.org
 - www.bicyclinginfo.org
 - www.walkinginfo.org

Villes nordiques

Organisme international préoccupé par la question de l'aménagement des villes situées dans les climats nordiques.
www.wintercities.com

Exemples d'indicateurs pour chacune des composantes

(liste non exhaustive)

1. Occupation du sol et densité de la population

- Intégration des principes de « croissance rationnelle » dans le cadre de la planification et de l'aménagement des sols.
- Prévision d'aménagement de rues en quadrilatère et de corridors d'accès (pour les rues en cul-de-sac) dans le cadre du processus de planification des affectations des sols et des transports.
- Proportion des quartiers répondant aux principes de croissance intelligente et de nouvel urbanisme.
- Intégration des objectifs et considérations de santé publique dans la planification du territoire.
- Distance moyenne et distance médiane entre le domicile et le lieu de travail des résidents.

2. Mixité des usages dans les différents secteurs

- Attribution de permis de zonage favorisant la mixité des usages et une augmentation de la densité domiciliaire près des noyaux de transport en commun.
- Permis de construction favorisant la construction de quartiers traditionnels (offrant une mixité des usages).
- Proportion de nouveaux ensembles domiciliaires répondant aux principes de quartiers traditionnels.
- Distance moyenne des déplacements domicile-école pour les élèves du primaire et du secondaire.

3. Sentiment de sécurité

- Prise en considération des besoins des piétons et des cyclistes dans le cadre des politiques, des lignes directrices et des normes d'aménagement de voies de circulation.
- Proportion du budget des transports prévue afin de corriger les lacunes par rapport aux voies existantes.
- Proportion des écoles bénéficiant de mesures de diminution de la vitesse des véhicules.
- Proportion des quartiers munis de lampadaires.
- Proportion des écoles ayant des aménagements réduisant les conflits entre les autobus, les automobiles, les piétons et les cyclistes.

4. Aménagement et entretien de réseaux de trottoirs, de voies cyclables et de sentiers récréatifs

- Fréquence de déneigement des trottoirs comparables à celle des voies de circulation des véhicules.
- Proportion du budget de transport consacrée à l'aménagement des voies cyclables et piétonnières.
- Aménagement de supports pour vélos dans les parcs de stationnement pour inciter les gens à utiliser le transport en commun.
- Proportion des écoles bénéficiant de la présence de trottoirs.

3
6

- Proportion des élèves marchant ou utilisant leur vélo pour se rendre à l'école.
- Proportion des sentiers piétonniers et cyclables ainsi que des infrastructures récréatives extérieures aménagés à la fois pour les activités estivales et hivernales, par exemple, sentier cyclable converti en sentier de ski de fond, terrain de basket-ball (été) et patinoire (hiver).

5. Accès à des réseaux d'espaces verts ou blancs et accès aux plans d'eau

- Ratio du nombre de piscines extérieures publiques et de plans d'eau par rapport à la population (nombre de piscines/1 000 habitants).
- Ratio du nombre de patinoires extérieures par rapport à la population (nombre de patinoires/1 000 habitants).
- Proportion des quartiers et subdivisions offrant un parc ou une aire de jeux aux résidents.
- Proportion des parcs de quartier rattachés aux quartiers résidentiels par des voies piétonnières ou cyclables.

6. Immeubles et cadre bâti

- Proportion des centres commerciaux aménagés pour répondre aux besoins des piétons et des cyclistes (trottoirs, supports à vélos).
- Proportion des immeubles publics offrant des supports à vélos pour les cyclistes.
- Proportion des milieux de travail de 25 employés et plus offrant des supports à vélos à leur personnel et à leur clientèle.
- Pourcentage d'infrastructures de loisir pouvant être utilisées durant l'hiver par rapport au nombre total d'infrastructures.
- Réalisation de programmes particuliers d'urbanisme (PPU) mettant en valeur l'esthétisme des immeubles et des aménagements.

7. Planification et politique

- Intégration des concepts de villages urbains, rues principales et commerces de quartier au schéma d'aménagement et au plan d'urbanisme.
- Intégration des besoins d'utilisation du vélo à des fins de loisir et à des fins de déplacement au plan de développement des voies cyclables.
- Intégration de corridors d'accès piétonniers et cyclables dans la planification de nouveaux quartiers et de nouvelles subdivisions.
- Existence d'une réglementation municipale incitant les responsables des immeubles publics à prévoir un nombre suffisant d'espaces de stationnement pour vélos.
- Existence d'un plan directeur des parcs et des espaces verts au sein de la municipalité.

Note : certains de ces indicateurs s'appliquent davantage en milieu urbain.

Références bibliographiques

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (1999). *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé*, Québec, ministère de l'Éducation, 27 p.

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (2004). *Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec*, Québec, ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir, 31 p.

ENTREVUE accordée par Pierre Thibault (2005). « Heureux en ville ? ». *Revue Notre-Dame*, vol. 103, n° 3, p. 16-25.

FONDATION RUES PRINCIPALES (2003). *Agir pour revitaliser*, dépliant d'information, Québec, Fondation Rues principales.

GILBERT, Richard et Catherine O'BRIEN (2005). *Child-and-Youth-Friendly Land-Use and Guidelines*, Ontario, Centre pour un transport durable, 68 p.

HUMPEL, Nancy et autres (2002). « Environmental factors associated with adults' participation in physical activity. A review », *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 22, n° 3, p. 188-199.

MINISTÈRE DES TRANSPORTS (1997). *La gestion des corridors routiers. Aménagements routiers dans la traversée des agglomérations*, 2^e édition, Québec, ministère des Transports, 130 p.

NOLIN, Bertrand et autres (2002). *Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998*, Québec, Institut de la statistique du Québec, Institut national de santé publique du Québec et Kino-Québec, 137 p.

NOLIN, Bertrand et Denis HAMEL (2005). *Texte de base du chapitre 2 de Cibles d'action Kino-Québec 2005-2008*, 9 février 2005, Document non publié, 24 p.

OWEN, Neville et autres (2004). « Understanding environmental influences on walking », *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 27, n° 1, p. 67-76.

PIKORA, Terri et autres (2003). « Developing a framework for assessment of the environmental determinants of walking and cycling », *Social Science & Medicine*, n° 56, p. 1693-1703.

RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE VILLES ET VILLAGES EN SANTÉ (2003). *Le Réseau québécois de Villes et Villages en santé. Ensemble pour la qualité de vie*, Québec, Réseau québécois de Villes et Villages en santé, 16 p.

VÉLO QUÉBEC (2003). *Guide technique d'aménagement des voies cyclables*, 3^e édition, Montréal, Vélo Québec, 136 p.

VIVRE ENVILLE (2004). *Vers des collectivités viables; De la théorie à l'action*, Québec, Vivre en ville, 176 p.

Kino-Québec est un programme du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des agences de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux.

