



Marcher, rouler, bouger Quel environnement quotidien ?

Jenny Leuba, Mobilité piétonne Suisse, Projet Mobilité active & santé
17 octobre 2017 – CAS Promotion de la santé et santé communautaire UNIGE



Exercice

Activité physique une «journée type»

- 🚶 Individuel 2': Questionnaire (individuel)
- 🚶 A deux 6': Facteurs favorables / défavorables
- 🚶 Ensemble: Synthèse





Piste d'action n°1

Espace de vie

Quels **manques ou des obstacles** dans ma commune / mon quartier en matière d'activité physique au quotidien ?
(marche, vélo, espaces publics, places de jeux, points de rencontre, TP)



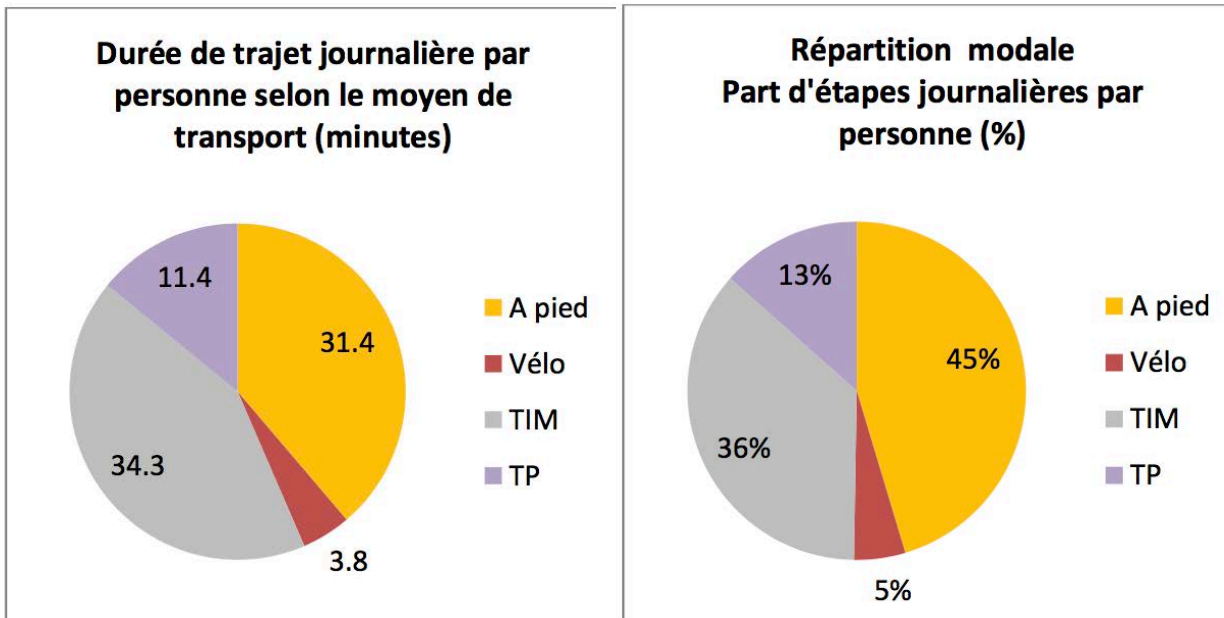
Combien marche la Suisse?



Combien marche la Suisse?

Part modale:

- 🚶 A pied: 30 minutes / jour à pied, 2 km = 45% des étapes
- 🚲 A vélo 4 minutes, et 0.8km = 5% des étapes
- 🚶 Importance du motif **loisirs** dans les déplacements



Source Microrecensement transport 2010



Impact de l'environnement sur l'activité physique

Une longue histoire:

XIX^{ème} Insalubrité, peste, choléra

-> **Hygiénisme**

-> 1970' Tuberculose

-> **Fonctionnalisme**

« tout voiture »

Fin XX^{ème} MNT

-> **Urbanisme durable**

Modes actifs, TP

Densification, mixitéS



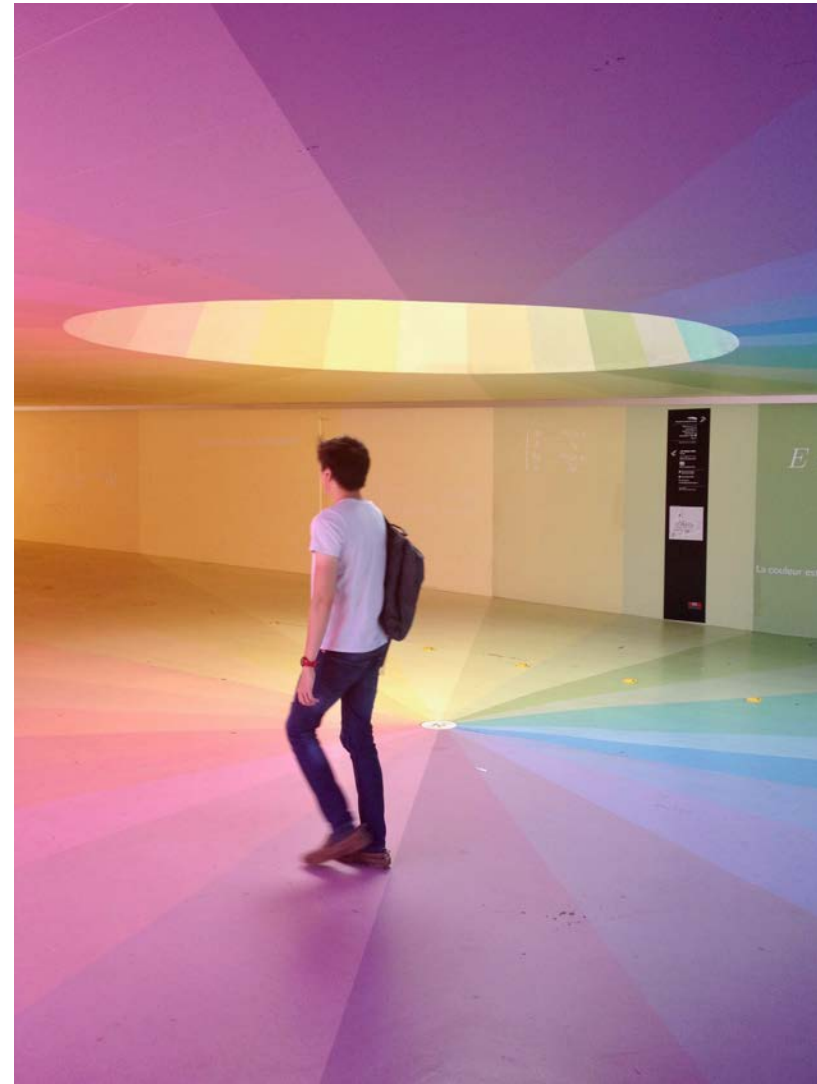


Impact de l'environnement sur l'activité physique

Facteurs:

- 🚶 Walkability ou Marchabilité
- 🚶 Proximité: Accès aux commerces, services, emplois
- 🚶 Qualité de l'environnement (espace public)
- 🚶 Densité, à condition d'être de qualité
- 🚶 Et 10 autres facteurs

Source: Relationship between the physical environment and different domains of physical activity in European adults: a systematic review, V. van Holle, 2014





Qui sont les acteurs?

- 🚶 **Echelle** : compétences des communes mais aussi des cantons
- 🚶 **Métiers de l'urbain** : planificateur transport, aménagiste/urbaniste, architecte, architecte paysagiste, biologiste, ...
- 🚶 **Métiers de la vie publique** : animateurs sociaux, commerces et restaurants, acteurs culturels ...

La Ville investit pour votre bien-être



Avis de travaux | mars 2016 - mars 2018

Réaménagement de l'avenue César-Roux



Buts

- Reconstruction de la chaussée et modification des carrefours
- Atténuation des nuisances sonores du trafic
- Elargissement des trottoirs, aménagements paysagers
- Création de bandes cyclables et nouvelles traversées piétonnes
- Remplacement des conduites souterraines

Services partenaires

- Eau • électricité
- chauffage à distance • gaz
- parcs et domaines

Renseignements: (M. 021 315 54 15)
Autres informations: www.lausanne.ch/cesar-roux

RM ROUTES ET MOBILITÉ



Quels sont les obstacles?

- 🚶 Sensibilisation
- 🚶 Stationnement
- 🚶 Financement
- 🚶 Bénéfice: 10 centimes par km à pied !
- 🚶 Relativiser les coûts
- 🚶 CHF 80'000 1m d'autoroute







Quels sont les outils?

- 🚶 Plan directeur communaux / Plan piéton (à 15 ans)
- 🚶 Sécurité du chemin de l'école (chaque rentrée!)
- 🚶 Tout projet de rue ou d'espaces publics
- 🚶 « Activer » les rues et les places existantes









Modèle de plan et légende

[Canton de Berne](#)

(Planification du réseau piéton, 2016)

-  Existant / planifié
-  Traversée
-  Trottoir
-  Modération



Légende

Inscriptions (force obligatoire pour les autorités)

existant	projeté	
		Chemin de randonnée pédestre
		Chemin pour piétons
		Zone piétonne
		Zone de rencontre
		Route de quartier peut fréquentée par les automobilistes
		Trottoir (d'un seul côté/des deux côtés)

Informations (à titre indicatif)

existant	projeté	
		Mesure (numéro selon la liste)
		Route à orientation trafic
		Zone 30
		Gare / Arrêt des transports publics
		Ecole / Administration
		Espace de loisirs / Installations sportives, parc



Cas pratique Neuchâtel

Marchabilité senior





Siège relais





Cas pratique Rapperswil-Jona (SG)

Bouger en chemin vers l'école



- 🚶 Apprentissage en chemin – non accompagné
- 🚶 Part de l'activité physique

GEMEINDE
BEWEGT





Piste d'action n°2

Activité professionnelle

- 🚶 Que dis mon **cahier des charges** de la promotion de l'activité physique?
- 🚶 **Quels projets en cours?** Quelle opportunité?
- 🚶 **Mon implication** dans les processus d'aménagement?



Références

Urbanisme et santé

- www.mobilité-sante.ch
- [Journée Rue de l'Avenir 2015](#)
- [Journée Mobilité piétonne Suisse 2016](#)
- [Guide Agir pour un urbanisme favorable à la santé, concepts & outils EHESP/DGS](#)
- www.healthydailywalking.com

Aménagements piétons / vélo / espace public

- www.zonederencontre.ch
- www.chemin-ecole.ch
- Cities for people, Jan Gehl (livre ou film, très accessible)
- [Vers une marche plaisir en ville](#), Sonia Lavadinho (mesures espace public)
- [La marche au cœur de la mobilité](#), Bruxelles, Cahier CEMATEC
- [Tactical Urbanism Materials and Design Guide](#)
- [Conception d'itinéraires cyclables / Stationnement vélo / Délégué vélo](#)

Enfants / Seniors

- [Rue de l'Avenir, 2/17 Personnes âgées](#)
- [Hauteur d'yeux 1m20, Ville de Bâle](#)
- [Gemeinde Bewegt SG](#)



**YOU CAN'T
BUY HAPPINESS
BUT YOU CAN
BUY A BIKE
AND THAT'S
PRETTY CLOSE!**

simplygood

**Mobilité active
& santé**



Jenny Leuba
Cheffe de projet Suisse romande
043 488 40 33
jenny.leuba@mobilitepietonne.ch
www.mobilite-sante.ch
www.mobilitepietonne.ch