



« 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 j'aser avec des amis. Félicitations à la municipalité pour le bon entretien des trottoirs tout au long de l'année. »

Ginette, 75 ans

« 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

« Vive le transport en commun et la piste cyclable ! Ils m'empêchent de rouiller. Des fois, je pédale pour aller au bureau ou faire un achat chez le dépanneur, des fois je prends l'autobus et je descends quelques arrêts avant ma destination pour marcher. J'apprécie aussi les supports à vélos à la bibliothèque municipale. »

Marc, 45 ans

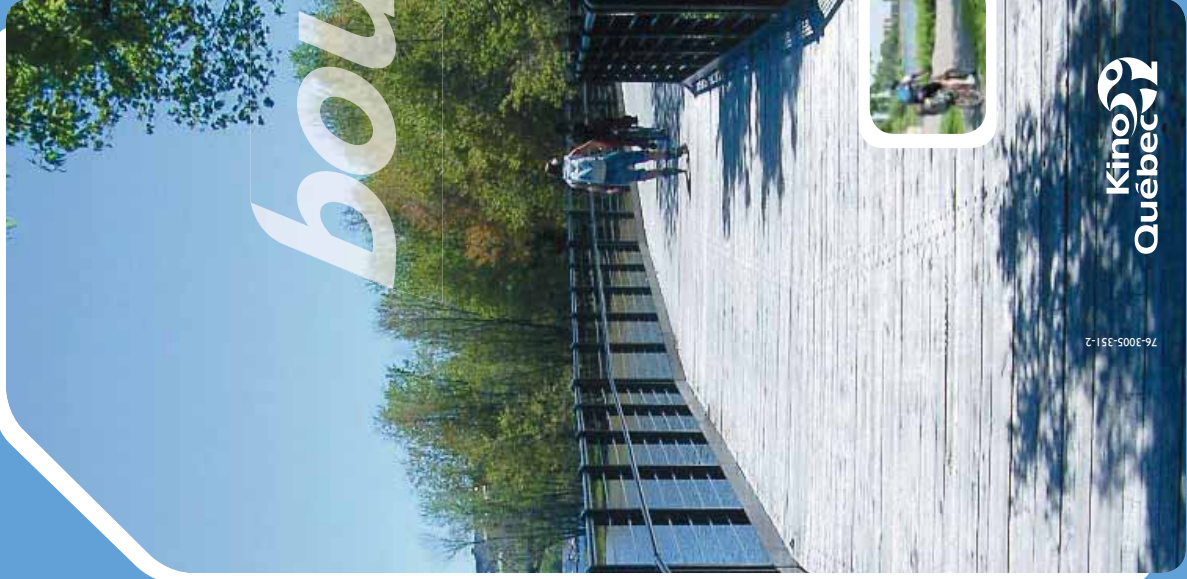
« Depuis que nous habitons dans notre nouveau quartier, j'ai la permission de marcher avec mes amis pour aller à l'école. C'est parce qu'il y a des trottoirs et des passages pour les piétons. Ce que j'aime le plus, c'est le parc l'hiver. On peut glisser et patiner. C'est près de chez moi et je n'ai pas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

Mélanie, 10 ans



Comment en savoir plus ?

Vous venez de lire la synthèse du document **Aménageons nos milieux de vie pour nous donner le goût de bouger**... Il renferme des renseignements sur les avantages et les caractéristiques des environnements physiques favorables à la pratique d'activités physiques ainsi que sur le rôle du leadership municipal dans leur aménagement... pour la qualité de vie dans nos collectivités. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à le consulter. Vous pouvez le télécharger dans le site Internet de Kino-Québec : www.kino-quebec.qc.ca ou le demander au conseiller Kino-Québec de votre région. Vous pouvez obtenir ses coordonnées grâce au site Internet de Kino-Québec ou en téléphonant au (418) 646-6555.



Aménageons
nos milieux de vie
pour nous donner
le goût de

bouger

pour une meilleure qualité de vie



76-3005-351-2

Kino Québec

Kino Québec

Québec

Edition 2005

Le document **Aménageons nos milieux de vie pour nous donner le goût de bouger** s'adresse aux décideurs municipaux. C'est une invitation à aménager et à entretenir des environnements qui favorisent la pratique d'activités physiques, dans le but d'enrichir la qualité de vie des membres de leur collectivité et d'améliorer leur santé et leur cadre de vie.

La qualité de vie se construit à partir de différents éléments. Ceux-ci peuvent varier selon les personnes, mais la santé et le bien-être, auxquels la pratique d'activités physiques est fortement associée, arrivent en tête de liste pour la majorité. Pour encourager cette pratique, il est essentiel d'aménager des environnements qui **créent des occasions d'être actif et qui atténuent ou éliminent les obstacles rencontrés par les gens de tous âges et de toutes conditions qui souhaitent bouger un peu plus dans leur quotidien**. Les avantages sont à la fois individuels et collectifs.

Être soutenu dans sa décision d'être actif, dans ses loisirs ou ses déplacements, répond à un critère de bien-être et de **qualité de vie**. Une municipalité qui offre un environnement physique qui permet de répondre à ce critère gagne en **attractivité**. La qualité de vie que peut offrir un milieu ainsi que la proximité des services sont souvent des critères primordiaux dans le choix de son lieu de résidence. Les déplacements à pied ou à vélo, pour la promenade ou les affaires, favorisent les rapports entre voisins et la connaissance de son quartier contribuant à la **sécurité** (surveillance de quartier) et suscitant un sentiment d'appartenance. La « circulation non motorisée » diminue la pollution par le bruit et améliore la **qualité de l'air**. La présence de services à proximité des résidences contribue à la **lutte contre l'exclusion** des personnes qui n'ont pas d'auto, puisqu'elles peuvent subvenir à leurs besoins (logement, alimentation, travail, loisir) malgré cela. Les parcs, les aires de jeux et autres infrastructures ou équipements sportifs et récréatifs facilement accessibles invitent tous les citoyens à **savourer le plaisir d'être actifs**. Cela aide à construire une **municipalité vivante et accueillante** pour ses résidents et pour les visiteurs, ajoutant des ingrédients au **potentiel attractif et récréotouristique**. En somme, un environnement favorable à la pratique d'activités physiques est un bon investissement pour la population et contribue au développement durable!

À quoi un tel environnement physique peut-il ressembler ?

À un parc de quartier; à un réseau de raccourcis qui permet de se déplacer à pied sans avoir à faire de détours inutiles; à une entrée de village conçue pour réduire la vitesse des autos; à un environnement propre et attractif, à un accès à un plan d'eau pour pratiquer des activités nautiques; à un ensemble immobilier construit près des services; à des espaces de stationnement pour vélos, etc.

Comment le réaliser?

En optant pour le partenariat et la concertation avec le milieu, soutenus par le leadership municipal et en tenant compte des différentes mesures qui influencent :

- l'occupation du sol et la densité de la population qui rentabilise les installations, le transport en commun, la présence d'écoles et autres services;
- la mixité des usages dans les différents secteurs (milieu de vie offrant, à proximité différents services nécessaires ou utiles aux activités quotidiennes : épicerie, bibliothèque, boutique de réparation de vêtements, piscine, gymnase, patinoire);
- le sentiment de sécurité (éclairage, entretien des trottoirs et des aires de jeux);

- l'aménagement et l'entretien des trottoirs, voies cyclables et sentiers récréatifs (voies piétonnières en toutes saisons);
- l'accès à des réseaux d'espaces verts, blancs et aux plans d'eau;
- la construction d'immeubles et le cadre bâti favorisant un mode de vie physiquement actif (escaliers propres, supports à vélos, bâtiments attrayants et mobilier urbain);
- la planification et les politiques (intégration des caractéristiques d'un environnement favorable à la pratique d'activités physiques dans le schéma d'aménagement, le plan d'urbanisme, les projets immobiliers, le plan de réparation des voies publiques).



Occupation du sol et densité de la population

Ensemble, la densification de la population et la mixité des usages :

- favorisent les déplacements actifs et les rapports entre les citoyens;
- contribuent au développement économique;
- favorisent la viabilité des services de transport en commun et des services publics.



Mixité des usages dans les différents secteurs

La proximité des services (composantes nécessaires aux activités quotidiennes) :

- procure aux collectivités, des milieux de vie propices aux déplacements à pied et à vélo;
- favorise les rapports entre les citoyens ce qui enrichit leur qualité de vie.

Les infrastructures récréatives doivent donc être réparties équitablement sur le territoire afin qu'elles soient accessibles à tous.



Sentiment de sécurité

Diverses mesures d'atténuation de la vitesse excessive (particulièrement à l'entrée des municipalités rurales) :

- contribuent à rendre un milieu sécuritaire pour les piétons et les cyclistes;
- ne nuisent pas à la circulation des véhicules.

Le sentiment que les parcs et les rues sont sécuritaires en tout temps (le jour et le soir) :

- incite les gens à les fréquenter pour y pratiquer leurs activités préférées selon leur disponibilité.



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

Les réseaux de voies piétonnières, cyclables et récréatives doivent être planifiés, intégrés et reliés aux différents quartiers et services d'une communauté pour :

- offrir un environnement physique propice à la pratique d'activités physiques;
- favoriser les déplacements actifs;
- tenir compte des différents types d'utilisation, soit récréatif ou utilitaire (ex. : promenades ou déplacements « vélo-boulo »), ainsi que des différents usagers (enfants, adultes et aînés).



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

L'accès à des réseaux de parcs et à des plans d'eau à long terme important pour les collectivités, car les gens paient y pratiquer des activités de plein air à leur convenance.



Immeubles et cadre bâti favorisant un mode de vie physiquement actif

Divers attributs physiques des immeubles et des places publiques :

- créent un milieu de vie propice à un mode de vie physiquement actif;
- suscitent un sentiment de fierté chez les citoyens.



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 politiques municipales;
- les concepts de projets immobiliers.