

POUR QUE LES JEUNES *adoptent les modes de transport actif*

Dans un mode de vie physiquement actif, l'activité physique est intégrée au quotidien sous diverses formes : activités sportives, activités récréatives, activités utilitaires et activités de locomotion à des fins de transport.

Saviez-vous que :

- **seulement 40 %** des jeunes **sont suffisamment actifs**;
- le **transport actif** vers l'école a **baissé de 50 % en moins de 30 ans**;
- un jeune sur cinq se déplace à pied ou à vélo pour se rendre à l'école ;
- plus de 80 % des enfants du primaire habitent à moins de 1,6 km de leur école;
- selon près de 60 % des jeunes, le transport est l'un des principaux obstacles à être actif pendant leurs moments de loisir.

POURQUOI AGIR ?

Le simple changement d'un mode de vie sédentaire à un mode de vie modérément actif peut avoir des **bienfaits énormes sur la santé** des jeunes. Or, le transport actif permet **d'augmenter significativement la pratique d'activités physiques et de rejoindre des milliers de jeunes qui ne pratiquent aucune autre forme d'activité physique**. À lui seul, il permet d'accroître de 6 % la proportion de jeunes qui font suffisamment d'activité physique.

Les jeunes qui ont recours à un mode de transport actif sont aussi globalement plus actifs que ceux qui se déplacent en voiture, puisque ces derniers ne compensent pas leurs périodes d'inactivité en faisant plus d'exercice dans leur temps libre.

En plus d'augmenter l'activité physique quotidienne, le transport actif **favorise l'autonomie et la socialisation**, deux éléments qui contribuent également à la réussite éducative.

PLUSIEURS FACTEURS QUI INFLUENCENT LES HABITUDES DE TRANSPORT ACTIF

Plusieurs quartiers et villes sont aménagés principalement en fonction des déplacements motorisés (grands boulevards, rues larges, absence de trottoirs...). Certains jeunes n'ont pas accès à des installations à des équipements ou à des activités sportives, et d'autres n'habitent pas dans un quartier propice aux déplacements actifs. Le sentiment de sécurité réelle ou perçue, mais aussi les craintes parentales et la faible densité résidentielle peuvent limiter la mobilité des enfants. Autant de facteurs sur lesquels nous pouvons agir collectivement.

Un **mouvement pour l'aménagement favorable aux déplacements actifs semble s'amorcer** tant dans les politiques de transport, les plans d'urbanisme que dans l'opinion publique. Les modifications en cours de la Loi sur l'aménagement urbain et la sortie prochaine d'un plan québécois de mobilité durable devraient accélérer cette tendance.

COMMENT CHANGER LA SITUATION ?

Dans les milieux de vie où les jeunes passent la majeure partie de leur temps, des changements s'imposent afin de les soutenir dans leur choix d'adopter des modes de déplacement actif.



EXEMPLES D' ACTIONS

CPE ET MILIEUX DE GARDE — ÉCOLES ET SERVICES DE GARDE MILIEUX COMMUNAUTAIRES ET ASSOCIATIFS

- Se doter d'un plan de mobilité active (écoles et services de garde) et de support à vélos.
- Offrir, par des programmes éducatifs s'adressant aux jeunes, aux parents et au personnel, des solutions de rechange aux courts déplacements faits en automobile (*Mon école à pied à vélo!*, *Pedibus*, *Trottibus*, etc.).
- Concevoir, en s'appuyant sur les initiatives existantes, des activités de promotion et de sensibilisation au transport actif. Faire participer les jeunes à l'organisation de ces activités.
- Demander aux élus municipaux d'améliorer les environnements, de construire ou de moderniser les installations sportives et récréatives (Acti-Menu).
- Favoriser les déplacements actifs lors de sorties ou d'activités spéciales.

MUNICIPALITÉS

- Assurer une plus grande accessibilité aux parcs, aux installations sportives et de plein air, aux corridors piétonniers et cyclables.
- Réaliser des aménagements piétonniers et cyclables sécuritaires, conviviaux et efficaces, notamment par des mesures d'atténuation de la circulation, de la signalisation adéquate et du mobilier urbain.
- Augmenter la densité résidentielle.
- Aménager des stationnements pour vélos bien éclairés, accessibles de la rue et situés à proximité de l'entrée de l'édifice ou du parc qu'ils desservent; offrir des supports à vélos en nombre suffisant et conçus de façon à pouvoir cadener les vélos.
- Aménager les voies publiques et les nouveaux quartiers de sorte qu'ils facilitent les déplacements non motorisés sécuritaires.
- Privilégier la mixité des usages et la proximité des services pour faciliter des déplacements à pied et à vélo sécuritaires.

En choisissant d'augmenter le transport actif des jeunes, on décide d'agir sur les conditions, les politiques et les plans le permettant, mais aussi d'en faire la promotion. En somme, on décide de remettre la rue et le quartier à l'échelle humaine, à l'échelle des jeunes et des familles.

Pour en savoir plus sur cette thématique, consultez la version plus détaillée

quebecenforme.org

Pour échanger avec nous sur le sujet



Et sur notre blogue : blogue.quebecenforme.org



Québec

Prévention
Fondation Lucie
et André Chagnon