COURS D'ÉCOLES SECONDAIRES

DÉPLACEMENTS ACTIFS

Bien que les déplacements actifs pour se rendre à l'école constituent une occasion d'être physiquement actif au quotidien, on observe une chute de 50% de ceux-ci au cours des 30 dernières années (Québec en Forme, 2012). Considérant que l'environnement bâti influence les comportements en matière de déplacement et puisqu'il est généralement conçu par et pour des adultes motorisés, il y a lieu de tendre vers un environnement favorable aux déplacements actifs quotidiens et donc à la santé de tous. Toutefois, la quête du risque 0 ne doit pas être l'objectif ultime. Limiter les dangers auxquels s'exposent les jeunes, c'est aussi leur permettre de développer et d'acquérir des compétences qui leur permettront de les éviter. Autrement dit, c'est contrôler le risque.

ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER

Les déplacements actifs, gagnants sur toute la ligne !

Entre le domicile et l'école, la marche, le vélo, la planche à roulettes, les patins à roues alignées et la trottinette sont des modes de déplacement qui permettent aux jeunes de bouger au quotidien. Les déplacements actifs favorisent l'exploration et l'expérimentation de l'environnement de proximité et de ses composantes. Ainsi, on facilite la connaissance et l'appropriation que le jeune a de son milieu de vie, tout en développant son autonomie, aisance et sentiment de sécurité. La création d'environnements propices au déplacement actif en direction de l'école mais également à l'intérieur de celle-ci est donc essentielle.

Pistes d'action

© Lokale og Anlægsfonden
Photographe: Rune Johansen

© Lokale og Anlægsfonden
Photographe: Rune Johansen

- Multipliez les accès à la cour pour favoriser l'accessibilité des jeunes de provenances multiples. Et pourquoi pas, supprimer les clôtures non indispensables !
- Aménagez de larges allées en béton au niveau de l'entrée principale et des entrées secondaires pour améliorer l'accès piéton. D'ailleurs, les flux et itinéraires naturels des piétons observés doivent guider vos choix en matière d'aménagement.
- Aménagez des sentiers de marche/course à l'intérieur de la cour d'école et si possible autour de celle-ci afin de relier les diverses zones (Voir fiche Organisation de l'espace).
- Misez sur les trajets les plus directs possibles vers les aires d'accueil tout en diminuant les obstacles éventuels.
- Intégrez, si possible, la piste cyclable à la cour d'école pour offrir aux jeunes des occasions de déplacements actifs continus. Sur cette piste, développez la possibilité d'y faire du vélo, de la marche à pied, de la planche à roulettes, de la trottinette et même du patin l'hiver. Attention toutefois aux possibles conflits d'usages et d'usagers.
- Susciter l'envie de se déplacer activement en aménageant des infrastructures favorables aux déplacements actifs, ou requises pour certaines activités à l'école (borne de réparation, stationnement vélo, parc de planche à roulettes, vélo parc…).
- Préoccupez-vous des espaces d'entreposage et de rangement. Plus les jeunes pourront ranger leurs équipements facilement, plus ils seront motivés à les utiliser. Les supports à vélos ou encore les casiers à planches à roulettes, trottinettes ou patins à roues alignées sont indispensables.
- Agrémentez les parcours en variant et en rythmant l'expérience des usagers. Vous pouvez miser sur la stimulation, l'apaisement, le plaisir et l'expérience des sens. Les sentiers et pistes peuvent être bonifiés par le marquage au sol, une végétation variée, des panneaux invitants, des points de vue mais aussi des îlots ou haltes afin de dynamiser les temps de pauses.
- Reléguez les parcours linéaires et plats, excepté pour les voies d'accès aux aires d'accueil. Préférez-leur des parcours sinueux et en boucle pour permettre des déplacements fluides et continus lors des temps de pause. Variez les niveaux, les pentes, les largeurs et les revêtements pour encourager l'exploration et la stimulation des sens (aspects ludique et kinesthésique). C'est aussi un moyen pour les jeunes de tester leurs limites, se défier et prendre des risques. Laissez-les se déplacer en défiant leur équilibre (tremplins, rondins, poutres d'équilibre) et la vitesse de déplacement (espaces ouverts pour la course, sentiers de promenades…).
- Invitez et encouragez les enseignants d'éducation physique à utiliser et à promouvoir les sentiers à proximité.
- Afin que les élèves s'approprient ces espaces en nature, il pourrait être intéressant de les convier à choisir des noms pour désigner les sentiers ou lieux de leur entourage.

Le vélo, la star des déplacements actifs !

Le vélo est l'une des activités les plus pratiquées par les jeunes de 12 à 17 ans (Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2013). Ce mode de déplacement actif présente donc un grand potentiel pour contrer l'inactivité physique des jeunes dans leurs déplacements. Il y a donc lieu d'aménager un environnement qui leur soit favorable.

Pistes d'action

- Aménagez des espaces de remisage et de rangement sécuritaires, visibles et abrités pour éviter les vols et le vandalisme et limiter l'effet des intempéries.
- Prévoyez un nombre minimum de places de stationnement vélo. Les besoins pouvant rapidement évoluer, réservez un espace suffisant pour une éventuelle expansion.
- Optez pour des supports soutenant le vélo par le cadre et non en pinçant l'une des roues.
- Mettez à disposition du matériel de réparation/d'entretien (borne de réparation, outils…).
- Identifiez les supports à vélos avec des fanions pour les protéger des bris possibles lors du déneigement.

Distance et convivialité

C'est à proximité immédiate (<400m) de leur domicile que les jeunes passent la majorité de leur temps à l'extérieur (Loebach et Gilliland, 2014). Par ailleurs, que l'on soit seul ou accompagné, la distance et la convivialité du parcours sont des déterminants majeurs du mode de déplacement. En ce sens, les rues adjacentes doivent permettre des trajets directs au sein de réseaux conviviaux, sécuritaires et ludiques afin d'encourager les jeunes à les emprunter et ainsi bouger avant, pendant et après l'école. Le design peut être utilisé pour permettre une invitation visuelle et encourager les déplacements actifs.

Pistes d'action

- Créez des liens directs entre l'école et les voies piétonnes/cyclables/circuit de transport en commun.
- Collaborez avec les pouvoirs publics pour aménager les abords de l'école en faveur de déplacements actifs et sécuritaires (mesures d'apaisement de la circulation, réseaux de sentiers et pistes à l'échelle du quartier et de la municipalité…).
- Impliquez tout le quartier et la communauté (Voir fiche Communauté). Par exemple, certaines villes mettent en place un système de « piétonisation temporaire » aux heures d'écoles. Certaines rues adjacentes à l'école sont fermées durant les heures d'entrées et de sorties. Est-ce réalisable pour vous ?
- Illuminez les carrefours et intersections afin de les rendre sécuritaires et rendez les déplacements ludiques par un marquage au sol coloré et des textures variées.
- Créez des îlots ou des haltes dans les corridors piétons pour rythmer et agrémenter l'expérience de marche. Faites participer les jeunes à l'embellissement de ces parcours par le biais de créations artistiques, de concours d'art… (Voir Fiche Organisation de l'espace)

INFO!

N'oubliez pas de penser à l'accessibilité universelle !

Et les voitures alors ?

Les véhicules et infrastructures qui leur sont dédiés sont rarement propices aux déplacements actifs. Certains parents découragent même leurs adolescents de se déplacer activement du fait de leurs craintes en matière de sécurité (risque d'accident et d'agression). Cela nuit au développement de leur potentiel et de leur autonomie. Il est donc impératif de développer des infrastructures sécuritaires propices aux déplacements actifs. En outre, il y a lieu de repenser la perception et la gestion du risque pour ne pas enfermer les jeunes dans un contrôle excessif. Certaines actions sont également applicables à même le stationnement de l'école ; cet espace où cohabitent quotidiennement voitures, autobus scolaires, piétons et cyclistes.

Pistes d'action

© Safe Routes Chagrin

- Envisagez la réalisation d'un plan de déplacements. Diffuser des guides et outils et organiser des formations (boîte à outils partagelaroute.com).
- Contraignez et limitez les déplacements motorisés au profit des déplacements actifs et pourquoi pas, repensez l'usage du stationnement pour répondre à cette fin.
- Séparez les circulations rapides et lentes en distinguant clairement les voies automobiles des pistes cyclables ainsi que les pistes cyclables des trottoirs piétons. Pour cela, utilisez des îlots de végétation, une contremarche, des saillies, des carrefours et pourquoi pas la neige en hiver.
- Donnez davantage de place aux circulations lentes et restreignez les circulations rapides (concept de rue partagée en faveur des déplacements actifs).
- Marquez les débarcadères pour les utilisateurs des transports en commun et transports adaptés. Naturellement, ce type d'interventions semble avoir un impact positif sur la vitesse des voitures.
- Prévoyez des mesures d'apaisement de la circulation (dos-d'âne allongés, feux de circulation supplémentaires et/ou des interdictions du virage à droite au feu rouge…).
- Contribuez à l'amélioration du réseau de transport en commun afin de réduire la circulation automobile. Pour cela, misez sur la qualité et la sécurité des routes, la desserte et la fréquence.

TRUCS ET ASTUCES

- Souvenez-vous, **les déplacements actifs** vers l'école sont, sans contredit, une extraordinaire occasion d'intégrer l'activité physique dans l'horaire quotidien des jeunes.
- Intégrez des **mesures d'apaisement de la circulation** telles que des dos-d'âne allongés, car en plus d'être une solution peu coûteuse, elles ont un effet positif sur la réduction de la vitesse des véhicules. L'expérience piétonne et la sécurité des jeunes qui se déplacent activement s'en voient ainsi améliorées.
- Lancez des campagnes de sensibilisation à **la sécurité routière** par les élèves pour leurs parents et/ou la communauté afin d'impliquer tout le monde.
- Pensez **le stationnement** comme un lieu public partagé en mesure de devenir un espace convivial et chaleureux pour tous. Bien que très asphalté, il est recommandé de créer des îlots de végétation, d'intégrer des saillies et des trottoirs et de penser à verdir les débarcadères (Voir fiche Aménagement naturel, vert et écologique).
- Aidez-vous des ratios suivants afin de prévoir le nombre d'**espaces de stationnement vélo** nécessaires. Ainsi, une école de 200 élèves et 20 employés nécessite au minimum 15 espaces de stationnement vélo.

1 espace de stationnement vélo	1 espace de stationnement vélo
5 à 20 étudiants	10 à 40 employés

- Assurez-vous que **les supports** ont au moins 70 cm de hauteur pour éviter d'endommager les **vélos.**
- Soyez rusé et encouragez **le jeu actif lors des déplacements** pour dynamiser les temps de pause, ceci par le biais de marquages au sol décoratifs, de mobilier urbain signature... Cela permet de s'approprier la cour et de rendre l'expérience de l'usager positive. Les jeunes développent ainsi un sentiment d'appartenance à leur milieu de vie.
- Pensez à créer des **parcours/sentiers en boucle** plutôt que linéaires. Ils sont plus utilisés lors de courtes pauses et permettent de revenir rapidement dès le son de la cloche, sans trop s'être éloigné.
- **Consultez-les!** Qu'il s'agisse de l'emplacement des divers équipements ou du choix des infrastructures qu'ils désirent retrouver dans leur cour, les jeunes sont les mieux placés pour vous indiquer ce qui facilite leurs déplacements actifs et exploiter leur cour au maximum.

© Lokale og Anlægsfonden
Photographe: Rune Johansen

À VOUS DE JOUER !

Références
Loebach, J. E. et Gilliland, J. A. (2016). Free range kids? Using GPS-derived activity spaces to examine children's neighborhood activity and mobility. *Environment and behavior,* 48(3), 421-453
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2013). *Pour un virage santé à l'école :* Fiche thématique nº 6 — Aménagement et animation de la cour d'école au secondaire. Gouvernement du Québec.
Québec en Forme (2012). Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif. Fiche no 3.

Notes

Ce projet est une initiative de Loisir sport Montérégie et est soutenu financièrement par le Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (MÉES) dans le cadre de la mesure 1.4, action 7 de la politique gouvernementale en prévention de la santé (PGPS).