



## TRANSPORT ACTIF : Vélo Québec déploie sa stratégie à l'échelle du Québec!

Depuis 2005, Vélo Québec diffuse et anime *Mon école à pied, à vélo!*, une initiative qui vise à modifier les habitudes de déplacements quotidiens des écoliers et de leurs parents. Ayant démarré dans la région de Montréal, l'initiative s'est par la suite étendue, avec des partenaires locaux et régionaux, à Québec (Accès transports viables), Gatineau (Loisir sport Outaouais) et Sherbrooke (CRE de l'Estrie).

Aux bailleurs de fonds déjà présents jusqu'à maintenant (Fondation Lucie et André Chagnon, Santé publique de Montréal, Agence métropolitaine de transport, Ville de Montréal, Bicycle Trade Association of Canada), se sont ajoutés, l'automne dernier, le ministère des Transports du Québec et la Société de gestion du Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie.

Ce financement supplémentaire, dont 3,15 M\$ en provenance de la Société de gestion du Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie, permettra de déployer, au cours des quatre prochaines années, une stratégie de promotion, de mobilisation et d'animation autour du transport actif visant les trajets scolaires à travers le Québec. Cette stratégie sera connue sous l'appellation *À pied, à vélo, ville active* et bénéficiera aussi de l'appui de l'Union des municipalités du Québec (UMQ). Dès 2009, un guide pratique sera élaboré à l'intention des professionnels et

des décideurs, et proposera différentes options concernant la façon d'aménager la ville afin de créer des environnements favorables à la marche et au vélo. Dès ce printemps, un programme de formation sera également proposé au personnel municipal qui œuvre à l'aménagement urbain et à la planification des transports.

Le bulletin *À pied, à vélo, ville active* veut rallier et inspirer tous les acteurs des divers milieux partageant des préoccupations à l'égard de notre bien-être collectif. Alors, lacez vos souliers et emboîtez le pas!



Charleshenridebeur.com

De gauche à droite:

M. Roch Boucher, directeur général de la Société de gestion du Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie; Mme Annick St-Denis, directrice au transport actif, Vélo Québec; M. Jean-François Pronovost, directeur général, Vélo Québec Association; Mme Suzanne Lareau, présidente directrice générale, Vélo Québec; M. Alain Poirier, directeur national de la santé publique du Québec.



**SAVIEZ-VOUS QUE?**

Google Maps passe aux transports alternatifs. En effet, le fameux site disponible depuis 2004 au Canada a graduellement offert les itinéraires en voiture puis, depuis peu, à pied et maintenant en transport en commun pour quelques villes canadiennes. Vous pouvez maintenant planifier vos trajets sur les circuits de l'AMT, la STM, le RTL, la STL et des CITs faisant la liaison avec Montréal. Le service vous donne des instructions détaillées et le temps de parcours. Prévoyez tout même un peu plus de temps si vous marchez avec un enfant ou si vous avez encore l'âme d'un enfant.



## Coup de cœur municipal

L'année 2008 a été fructueuse pour l'arrondissement Côtes-des-Neiges (CDN)—Notre-Dame-de-Grâce (NDG), à Montréal. Adoption d'un plan vert, d'un plan d'action famille et d'un plan vélo, de même que l'arrivée d'un nouveau directeur, M. Stéphane Plante, un homme dynamique qui verra à la mise en œuvre de toutes ces orientations, que les élus de l'arrondissement, le maire M. Michael Applebaum en tête, se sont données.

Étant le plus peuplé de Montréal — avec près de 165 000 citoyens, l'Université de Montréal, le campus Loyola de l'Université Concordia et de nombreux centres hospitaliers sur son territoire —, l'arrondissement Côte-des-Neiges — Notre-Dame-de-Grâce a de nombreux défis à relever.

À l'écoute des revendications des citoyens, l'arrondissement démontre une volonté politique et une ouverture d'esprit indéniables. Cela se traduit par des résultats concrets pour l'amélioration de la qualité de vie des citoyens. Toutefois l'arrondissement ne travaille pas en vase clos et reconnaît l'importance de s'associer à des spécialistes. Ainsi Vélo Québec Association est heureuse d'avoir pu collaborer à la conception du premier plan vélo de l'arrondissement. De plus, les plans de déplacement pour les écoles du territoire participant au programme *Mon école à pied, à vélo!* ont été bien reçus, tant par les élus que par les directions concernées, et les recommandations qui y sont faites ont contribué à la mise en place de diverses mesures d'apaisement de la circulation.

Côte-des-Neiges — Notre-Dame-de-Grâce a déjà adopté plusieurs mesures dont pourraient s'inspirer d'autres arrondissements et municipalités :

- Feux piéton à décompte numérique
- Vitesse réduite sur les rues résidentielles et aux abords des écoles
- Saillies de trottoir
- Marquage au sol
- Bollards
- Corridors scolaires

Quant au plan vélo qui sera réalisé en trois phases au cours des sept prochaines années, il permettra de créer un réseau cyclable sécuritaire favorisant les déplacements à bicyclette sur le territoire de CDN—NDG et facilitant les liaisons avec les arrondissements voisins et le centre-ville de Montréal. Il comprend l'aménagement de 45 km de nouvelles voies cyclables et l'ajout de 1500 places de stationnement pour vélos sur trottoir, pour un total de 2000.



## AMÉNAGEMENT 101

### La limitation de la vitesse à 30 km/h en zone scolaire

Pour maximiser le plaisir sur les chemins de l'école, surtout à ses abords, il importe de limiter la vitesse des autos. Fixée à 30 km/h en zone scolaire, cette limitation présente de nombreux avantages :

- La distance de freinage passe de 27 mètres (à 50 km/h) à 13 mètres.
- La probabilité de décès lors d'une collision entre une automobile et un piéton diminue fortement, de 60 % à 10 %.
- Le champ de vision de l'automobiliste s'élargit et permet de prendre en compte les cyclistes et les piétons présents sur les côtés de la route.
- La cohabitation entre les différents moyens de transport est grandement facilitée : le contact visuel entre les usagers est possible et les cyclistes et piétons circulent plus facilement.

Bien entendu, ces constats ne s'appliquent que si les véhicules automobiles respectent la limitation de vitesse. Dès lors, comment y parvenir? En réalisant des aménagements d'apaisement de la circulation automobile de type dos d'âne, saillie de trottoir ou signalisation à l'entrée en zone scolaire.



## Coups de cœur scolaires

L'école Cœur-Vaillant, à **Québec**, est la première école communautaire entrepreneuriale au Québec et au Canada. Sa mission ? Encourager plus de 350 élèves à créer et à innover de façon responsable et autonome. Les enfants participent ainsi à plus de douze projets par an, et l'environnement et l'activité physique sont au cœur du processus pédagogique de cette école proactive.

C'est pourquoi, en matière de transport, les enfants, au-delà des activités prévues en classe par le programme *Mon école à pied, à vélo!*, s'investissent dans la promotion des déplacements actifs. Une pétition a été lancée afin d'obtenir des supports à vélo, puisque bon nombre d'élèves utilisent ce mode de déplacement tous les jours. De plus, certains d'entre eux ont participé à l'évaluation des besoins en supports à vélo lors de la visite de notre expert, et témoigné des enjeux existants en matière d'utilisation, de sécurité et de vandalisme.

L'école, située le long d'un boulevard achalandé et de rues passantes, en milieu urbain, présente des risques accrus en matière de sécurité routière. Mais grâce à une telle implication de la part des enseignants et des élèves, le travail d'Accès transports viables (partenaire du programme dans la région de la Capitale-Nationale) durant les trois années du programme devrait porter fruit!

Car comme l'affirme la devise de l'école: «À cœur vaillant, rien d'impossible!»

À l'école Sainte-Famille, à **Sherbrooke**, c'est plus de soixante jeunes de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année qui ont bravé le froid, chaussé leurs bottes et leurs habits d'hiver pour s'initier aux bienfaits de la marche tout en découvrant leur quartier. Ils ont parcouru plus de deux kilomètres à pied aux environs de l'école avec un podomètre à la taille. Stimulés, certains jeunes sont allés jusqu'à faire du jogging sur place pour accumuler le plus de pas possible. Ils en auront fait en moyenne plus de 3000 en prenant une bouffée d'air pur dans la joie. Cela représente environ le quart du nombre de pas que ces jeunes devraient faire chaque jour. Certains d'entre eux ont trouvé l'expérience exigeante, alors que pour d'autres qui marchent vers l'école tous les jours, ce fut plus facile.

Cette marche n'était que la préparation à un défi qui s'étendra à l'ensemble des élèves de l'école et leur permettra d'améliorer leur condition physique en leur donnant le goût de l'activité. Rien de mieux que de marcher vers l'école pour s'y préparer!



Étienne Arguin et Maude Lachapelle  
(4<sup>e</sup> année) de l'école Sainte-Famille, à Sherbrooke



## Capsule santé

Saviez-vous qu'en plus de maintenir en bonne santé, la pratique régulière d'activités physiques a des effets bénéfiques sur la santé mentale? La réduction de l'anxiété, l'augmentation de la capacité de concentration ainsi qu'une meilleure estime de soi n'en sont que quelques exemples. Les enfants et adolescents devraient intégrer 60 minutes d'exercice d'intensité modérée à leur quotidien. Le transport actif lors de déplacements de proximité représente donc une excellente solution afin de s'assurer de bouger suffisamment chaque jour!



## À SURVEILLER

Dans la continuité de notre programme de formation d'intervenants municipaux en matière d'aménagements cyclables, mais en y incluant également les considérations d'aménagement en fonction des piétons et des personnes vulnérables, l'équipe de Vélo Québec offrira une formation à une dizaine de municipalités en 2009. Vous désirez être l'une d'elles ? Faites-nous en part.



## Podomètres et jeux vidéo

La télévision et l'ordinateur monopolisent de plus en plus les jeunes. Que de temps passé dans l'immobilité ! Pour bien des parents occupés, les écrans sont les nouvelles gardiennes. Les plus courageux demandent à leurs enfants de jouer un peu dehors avant d'utiliser l'ordinateur. Mais que de gestion et... les enfants sont rusés !

Humana Games, aux États-Unis, a peut-être trouvé une façon d'accroître le niveau d'activité physique des enfants tout en étant bien de son temps. Le jeu *Horsepower Challenge* a été introduit dans cinq écoles primaires au printemps 2008. Dans ce jeu, un autobus scolaire virtuel est jumelé à une classe d'élèves en chair et en os. À l'intérieur de l'autobus, chaque enfant se voit représenté par un cheval. Dans la vraie vie, chaque élève de la classe attache un podomètre à ses chaussures. L'information recueillie par les podomètres est transmise à distance au site du jeu, et les enfants peuvent ainsi suivre à l'ordinateur la chevauchée de leur autobus. Et plus la classe marche, plus l'autobus avance. Et plus chaque individu marche, plus le jeu le récompense en dollars virtuels lui permettant de se procurer des accessoires visuels pour son avatar. La formule plaît : pendant le mois qu'a duré le défi, les élèves ont accumulé plus de 10 000 kilomètres !

### Les résultats :

- 10 % d'augmentation du niveau d'activité
- 62 % des écoliers ont affirmé avoir fait plus d'exercice en raison du défi
- 53 % ont fait de l'exercice en famille

### POUR NOUS JOINDRE

*À pied, à vélo, ville active*

1251, rue Rachel Est,  
Montréal (Québec) H2J 2J9  
villeactive@velo.qc.ca  
www.velo.qc.ca/villeactive



Vélo Québec

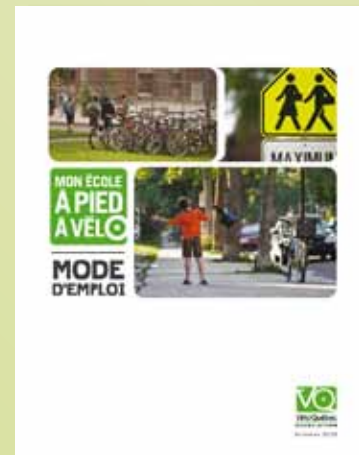
Ce bulletin est publié par Vélo Québec

Crédits photos : Didier Bertrand et Gaétan Fontaine

## MON ÉCOLE À PIED, À VÉLO! : MODE D'EMPLOI

Vous aimeriez entreprendre une démarche pour encourager les déplacements actifs et sécuritaires aux abords de votre école ? Le guide *Mon école à pied, à vélo! : mode d'emploi* vous offre une méthodologie et les outils nécessaires pour faire de votre école un milieu propice aux transports actifs.

Pour obtenir un exemplaire de *Mon école à pied, à vélo! : mode d'emploi*, contactez-nous. Pour obtenir un encadrement et des ressources supplémentaires dans votre démarche, vous pouvez également soumettre la candidature de votre école au programme *Mon école à pied, à vélo!*



**À pied, à vélo, ville active est une initiative de Vélo Québec. Celle-ci est rendue possible grâce à l'appui financier de :**

- La Société de gestion du Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie ;
- La Fondation Lucie et André Chagnon ;
- Le Fonds vert du gouvernement du Québec ;
- La Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux (ASSS) de Montréal ;
- L'Agence métropolitaine de transport (AMT) ;
- La Ville de Montréal.

***Mon école à pied, à vélo!* est déployé en collaboration avec :**

- Loisir sport Outaouais
- Conseil régional de l'environnement de l'Estrie
- Accès transports viables (région de Québec)