

le Fil-à-fil

Le cousu main des documentalistes du CRES PACA et du CYPRÈS

N° 23 - Mobilités actives et santé

Définitions

Mobilités actives

Modes de déplacement – tels que la marche à pied ou le vélo – alternatifs aux modes de déplacement motorisés. Parfois qualifiés de **mobilités douces**, ils ne génèrent pas d'émissions polluantes dans l'air, et favorisent la pratique de l'activité physique. Ils se combinent aisément avec les transports en commun.

Activité physique favorable à la santé

L'activité physique se définit comme toute force exercée par les muscles entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle du niveau repos. Tous les types d'activité physique peuvent être bénéfiques pour la santé, mais il faut idéalement incorporer au quotidien une activité physique d'intensité au moins modérée (telle que la marche soutenue ou d'autres activités qui augmentent la fréquence respiratoire et provoquent un échauffement).

Vie active

Mode de vie qui incorpore les mobilités actives et l'activité physique dans les habitudes quotidiennes. Il s'agit d'accumuler au moins 30 minutes d'activité par jour (60 minutes pour les enfants), de diverses manières : marche ou déplacement à vélo, sport (organisé ou improvisé), jeux dans un parc, jardinage, tâches ménagères, montée d'escaliers...

Ecomobilité

Possibilité de se déplacer de façon économe et durable, grâce notamment à l'utilisation d'énergies renouvelables (avec moins de pollution, moins de bruit), comme par exemple les véhicules électriques, vélos, tramway, covoiturages.

*Source : Réseau français des villes-santé de l'organisation mondiale de la santé, **Mobilités actives au quotidien. Le rôle des collectivités** , Presses de l'EHESP, 2013, 74 p.*

SUR LE FIL - UNE ACTION

Sensibilisation à l'ecomobilité dans le Vaucluse

Air pollué, congestion des villes, insécurité, perte d'attractivité... Tel est le lourd héritage que laisse le modèle "tout-voiture" dans nos communes, victimes d'une utilisation de plus en plus massive de l'automobile.

Pleinement conscient des enjeux économiques et sanitaires que la réduction de la pollution de l'air représente, l'Etat s'engage dans l'amélioration de la qualité de son environnement, en élaborant tous les cinq ans un Plan national santé environnement, et ses déclinaisons régionales (PRSE). Le dernier Plan régional (2017-2021) a pour objectif la mobilisation des collectivités territoriales et l'information des citoyens. C'est dans ce cadre que France nature



environnement (FNE) Vaucluse s'est engagée à promouvoir l'écomobilité, sous l'égide de la DREAL. Cet engagement se traduit par la mise en place d'un programme d'actions visant à sensibiliser les enseignants, les parents d'élèves et les enfants au sein d'établissements scolaires sélectionnés.

Un premier projet a vu le jour en 2016, au profit de trois écoles de la ville d'Avignon. Il était question sur ces établissements de sensibiliser les parents d'élèves aux mobilités douces, et notamment à la création de pédibus. Ce projet n'ayant pas eu l'effet escompté, les parents n'étant pas toujours en mesure de pouvoir profiter des propositions d'aménagement amenées, il a été décidé d'orienter les actions vers d'autres communes, notamment la ville de Mazan, qui, en ce moment-même, est dans une politique d'amélioration et d'aménagement du cadre de vie en favorisant les déplacements doux.

Ainsi, un nouveau programme d'actions est en cours d'élaboration, sur les différents établissements scolaires du village. Des interventions sur l'écomobilité sont effectuées auprès des élèves de 5ème du collège Malraux, afin, d'une part, de diagnostiquer leurs modes de déplacement pour venir au collège, et, d'autre part, de les sensibiliser à l'importance de la qualité de l'air, aux différents impacts de la pollution sur les organismes vivants et d'une manière plus générale sur la planète, au rôle majeur dans la pollution qu'occupent les transports routiers, et enfin, aux solutions envisageables en lien avec l'écomobilité, notamment les déplacements doux, les transports en communs, l'autopartage, etc.

De la même manière, des actions similaires vont être mises en place au sein des écoles primaires. Ainsi, les enseignants et parents d'élèves vont être sensibilisés à l'écomobilité, mais en mettant l'accent sur les risques liés à l'utilisation exclusive de la voiture sur le trajet de l'école. Les enfants, quant à eux, vont voir abordées les notions de qualité de l'air, de protection de l'environnement, et de bonnes pratiques liées à la mobilité.

Espérons que ces actions inciteront à mener une politique de protection de l'environnement, d'amélioration du cadre de vie et d'apaisement global de la ville, de la part de tout un chacun.

Contact : Marianne Rousseil, chargée de mission Education à l'Environnement - FNE84 - 10 bd du Nord 84200 Carpentras - fne84.mariannerousseil@gmail.com - tél : 04 90 36 28 66

[!\[\]\(a870788d6ed9b8fd294b7654a8c8526b_img.jpg\) Consultez le site de FNE Vaucluse](#)

Une autre action : Mobil'idées

Mobil'idées a été créée en 2007 dans les Hautes-Alpes pour développer les alternatives à la voiture individuelle. Les actions sont nombreuses : atelier de réparation participatif, ateliers mobiles, organisation d'événements (Festival du vélo sur 3 jours, bourses aux vélos...), sensibilisation du public, animations et accompagnement de projets autour du vélo et de la mobilité, avec les centres sociaux, les établissements scolaires, des foyers de jeunes, etc. Mais aussi des entreprises et collectivités.

L'association oeuvre pour promouvoir un mode de déplacement sain, le vélo. A cette fin, elle communique sur les bénéfices globaux et individuels de la pratique du vélo au quotidien.

Contact : Romain Chabanel - 10 rue Roumanille - 05000 Gap - contact@mobilidees.org - Tél. : 07 81 96 04 30

[!\[\]\(6a9b39b98eb945faa14c645ec99e4eaa_img.jpg\) Consultez le site de Mobil'Idées](#)



Quelle empreinte laisserez-vous pour les générations futures ? L'agenda environnemental du Conseil départemental des Bouches-du-Rhône



Ce plan est porté conjointement par le Département des Bouches-du-Rhône et la Métropole Aix-Marseille-Provence sous l'impulsion de leur Présidente Martine Vassal. Il s'articule autour de 4 axes (améliorer de la qualité de l'air, préserver la biodiversité, investir dans les nouvelles énergies, protéger le littoral) et 10 propositions phares :

- Aide aux particuliers pour l'achat d'une voiture 100% électrique neuve d'un montant de 5000 Euros (1000 voitures maximum par an pendant 5 ans) et déploiement de 475 bornes de recharge rapides ou semi rapides sur la voie publique.
- Création de voies réservées aux bus et aux cars, en ville et sur les autoroutes, de pôles d'échanges et de parkings relais pour simplifier l'accès aux transports.
- Acquisition de 50 autocars équipés de la technologie Gaz Naturel pour Véhicules (GNV).
- 15 bus fonctionneront à l'énergie électrique dès l'année prochaine à Marseille.
- Aide aux particuliers pour l'achat d'un vélo électrique à hauteur de 25% du prix du vélo et jusqu'à 400€.
- 3 000 nouvelles places de stationnement vélo libre ou sécurisé d'ici à 2025.
- Création d'un réseau de lignes cyclables express avec des voies sécurisées et continues.
- Aide à l'acquisition par les particuliers de matériel de chauffage à haute performance environnementale, en collaboration avec l'ADEME.
- Aide de 3000 euros par foyer, aux particuliers souhaitant engager des travaux de rénovation énergétique (Dispositif Provence Eco Renov).
- Connexion électrique des navires accueillis par le GPMM : installation de bornes à destination des ferries du Maghreb, paquebots de croisière et des navire en réparation.

Cela représente un budget d'un milliard d'euros sur 5 ans.

Contact : Département des Bouches-du-Rhône - Direction de la vie locale – Service des communes – Aide aux particuliers - mail : vehicules.electriques@departement13.fr - Tél : 04 13 31 39 44

➡ *Consultez l'agenda environnemental du Département des Bouches-du-Rhône et de la Métropole Aix-Marseille-Provence*

➡ *Les mesures de l'agenda environnemental en détails*

Source : Observatoire national de l'activité physique et sportive (ONAPS) - infographies

AU FIL DES CONNAISSANCES : DOSSIER THÉMATIQUE

Plans mobilité

Gagner en performance et réussir le passage à l'écomobilité pour les décideurs publics et privés. Petit guide de recommandations à l'usage des décideurs publics et privés

L'objectif de ce guide est d'éclairer les décideurs publics et privés pour qu'ils agissent sur les transports par le biais de politiques locales de développement durable, de planification urbaine ou de



responsabilité sociétale et environnementale des entreprises. Il s'adresse aux collectivités territoriales, autorités organisatrices de la mobilité, employeurs et offreurs de service qui ont leur rôle à jouer pour réussir le passage à l'écomobilité, tout en conjuguant performance économique et environnementale. Ce guide présente les clés pour agir dans les territoires sur les transports de la vie quotidienne en zone urbaine, mais aussi dans les zones rurales et périurbaines. Illustré par de nombreux exemples de coûts, de bonnes pratiques, d'outils disponibles, il aidera les décideurs à faire évoluer les transports vers plus d'inclusion et de soutenabilité tant écologique qu'économique.

ADEME, 2018-07, 48 p.

[➔ Consultez le guide](#)

Un Plan de mobilité dans mon entreprise

Le Réseau action climat publie en partenariat avec l'ADEME et les Chambres de commerce et d'industrie de France un guide pour aider les entreprises dans la mise en place de leurs plans de mobilité. Obligatoires depuis le 1er janvier 2018 pour les entreprises de plus de 100 travailleurs, les plans de mobilité peuvent avoir un impact décisif sur l'évolution des comportements en favorisant les modes de transports alternatifs à la voiture individuelle. Plusieurs solutions sont possibles : prise en charge des abonnements de transports en commun, indemnité kilométrique vélo incitative, télétravail, covoiturage, etc. Plus qu'une obligation légale, les plans de mobilité sont une opportunité d'augmenter la productivité, de faire baisser les coûts, ou encore d'améliorer le bien-être des salariés.

ADEME, CCI France, Réseau Action Climat, 2018-02, 24 p.

[➔ Consultez le guide](#)



Les Villes "Respire" de demain : Agir pour la mobilité et les transports face à l'urgence sanitaire et climatique

Guide à destination des élus locaux qui leur propose des leviers d'action pour modérer le trafic routier au profit des mobilités alternatives (marche, vélo, voiture partagée, transports en commun).

Réseau action climat France, 2016, 56 p.

[➔ Consultez le guide](#)



A pied et à vélo

A la rencontre des habitants pour identifier les freins aux mobilités actives. PARCOURA : Contribuer à la qualité de l'air par l'amélioration des parcours piétonniers et cyclables à Clermont Auvergne Métropole

L'objectif de l'étude Parcoura est de contribuer à augmenter la part des déplacements à pied et à vélo grâce à l'amélioration des parcours piétonniers et cyclables au sein des deux collectivités de l'étude (Valence et Clermont Auvergne Métropole) et à la mise en place

d'une communication adaptée. Ce rapport intermédiaire synthétise les différentes informations (difficultés récurrentes, représentations, freins et leviers) collectées lors d'entretiens réalisés individuellement avec des experts et collectivement avec des groupes d'habitants de profils diversifiés, ainsi que lors de parcours réalisés avec des habitants et il propose plusieurs recommandations. Un rapport final sera réalisé ultérieurement, incluant l'évaluation des actions qui auront pu être mises en oeuvre à court terme par les collectivités en 2018, suite aux premières recommandations émises.



Marie-Reine Fradet, Benjamin Larras, Patricia Médina (et al.), ADEME, 2018-08, 112 p.

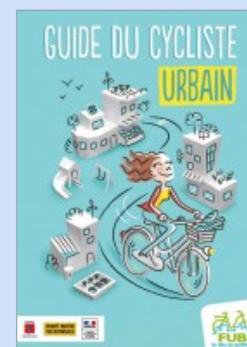
[➡ Consultez le rapport](#)

Guide du cycliste urbain

Ce guide pratique récapitule les droits et devoirs du cycliste en ville. Il délivre tous les conseils utiles (équipement, sécurité, entretien, vol) ainsi que des rappels de la réglementation en vigueur.

ADEME, FUB, 2017-09, 54 p.

[➡ Consultez le guide](#)



Evaluation de la politique de développement de l'usage du vélo pour les transports du quotidien

Cette synthèse d'un état des lieux sur l'usage du vélo au quotidien souligne ses effets bénéfiques sur la santé et affiche un bilan socioéconomique positif. Le vélo peut ainsi être un atout au sein d'une politique de déplacements urbains, en particulier s'il complète l'offre de transport en commun notamment dans les situations où ce dernier n'est pas pertinent. Le partage de la voirie avec la voiture reste néanmoins un enjeu.



Nicolas Wagner, Didier Rouchaud, Le Point sur..., n° 33, 2016-05, 4 p.

[➡ Consultez la synthèse](#)

Mise en place d'une signalétique piétonne. Faciliter la marche à pied en milieu urbain en informant sur les temps de parcours. L'exemple de Grenoble

Ce guide méthodologique retrace l'expérience de la ville de Grenoble qui a aménagé ses rues en déclinant la signalétique développée par l'Inpes dans le cadre de la campagne "Bouger 30 minutes par jour, c'est facile". Ces panneaux indiquent les temps de parcours à pied, plutôt que les distances. Le document détaille les étapes du projet, depuis le fondement de la démarche, la mobilisation des partenaires, le pilotage politique, le montage financier, les parcours à définir et jalonner, jusqu'à l'évaluation du dispositif. Il traite aussi de la réalisation des panneaux et de la campagne de communication qui accompagne la mise en place de la signalétique.



INPES, Ville de Grenoble, 2014, 24 p.

Perception et comportements

Evaluation des actions menées en matière d'activité physique et sportive à des fins de santé

Ce rapport, demandé en août 2017, s'inscrit dans la démarche de promotion de l'activité physique engagée par le Gouvernement qui a été intégrée dans la stratégie nationale de santé (SNS) et le plan national de santé publique (PNSP), présenté en comité interministériel de santé (CIS) le 26 mars 2018. Il constitue une base de travail pour lever les freins au développement de l'activité physique à des fins de prévention primaire mais aussi comme « thérapeutique non-médicamenteuse », comme le reconnaît l'Organisation mondiale de la santé (OMS).



Stéphanie Dupays, Fabienne Bourdais, Abdelkrim Kiour (et al.), IGAS, 2018-03, 121 p.

➔ Consultez le rapport

Partages, multimodalité, report modal, connexion généralisée... Comment les Français réinventent-ils leurs pratiques de mobilité ?

L'ObSoCo et Chronos se sont associés pour lancer, avec le soutien de l'ADEME et de la SNCF, la deuxième vague de l'Observatoire des mobilités émergentes. Cet observatoire s'appuie sur une vaste enquête réalisée en ligne auprès d'un échantillon représentatif de la population nationale âgée de 18 à 70 ans de plus de 4000 personnes interrogées en 2016. Comme la première vague conduite en 2014, cette seconde édition sonde les pratiques de mobilité des Français, objective leurs attitudes et circonscrit leurs attentes en la matière. On y observe notamment la progression des formes émergentes de mobilité (covoiturage, autopartage, VTC, location de véhicules entre particuliers...) et le report modal induit par ces nouvelles pratiques. L'observatoire mesure en outre les évolutions intervenues au cours des deux dernières années et vise à permettre un suivi régulier de ces pratiques et de l'engouement des Français à leur égard (globalement et à travers un découpage territorial plus fin). Cette synthèse présente une sélection des principaux résultats issus de cette enquête.



ADEME, ObSoCo, Chronos, 2017-05, 23 p.

➔ Consultez la synthèse

Evaluation des changements comportementaux induits par l'organisation d'un challenge de la mobilité. Analyse des résultats et guide méthodologique

Les challenges de la mobilité, outils de promotion et de sensibilisation, permettent aux entreprises d'encourager leurs salariés à se rendre au travail autrement que seuls dans leur voiture (en utilisant les transports en commun, le covoiturage, le vélo, la



marche, ou en ayant recours au télétravail, etc.). Si les entreprises sont de plus en plus favorables à déployer ces outils, il n'existait pas d'accompagnement pour évaluer de manière systématique l'impact des challenges de la mobilité sur les changements de comportement et encore moins sur la pérennité de ces changements.

Ce guide propose une méthodologie répliquable à partir de l'évaluation de trois Challenges de la mobilité (Technopôle de Sophia-Antipolis, Région Hauts de France, Tisséo sur l'agglomération toulousaine). Outre l'évaluation en tant que telle de chacun des trois Challenges, ce travail a permis de proposer des indicateurs de suivi, de construire une méthode de récolte de données, et d'identifier les impératifs pour obtenir une évaluation pertinente.

ADEME, 2018-07, 72 p. + 37 p.

➔ [Consulter le guide](#)

AU FIL DES CONNAISSANCES : DOSSIERS EN LIGNE

➔ [Ministère des solidarités et de la santé – Activité physique - Promouvoir les mobilités actives](#)

➔ [Ministère de la transition écologique et solidaire - Mobilité urbaine](#)

➔ [Ministère de la transition écologique et solidaire - Marche et vélo](#)

➔ [Les grands axes du plan vélo et mobilités actives](#)

➔ [Observatoire national de l'activité physique et sportive \(ONAPS\)](#)

➔ [Ademe Mobilité et transport](#)

➔ [Ademe Favoriser les modes de transport actif](#)

➔ [Ademe Plan de mobilité](#)

➔ [Aix Marseille Provence Métropole Transports](#)

➔ [Nice Côte d'Azur En route vers la mobilité durable](#)

➔ [Fédération française des usagers de la bicyclette \(FUB\)](#)

➔ [Club des villes et territoires cyclables](#)

➔ [Assises de la mobilité – synthèses](#)

➔ [Mobilités actives](#)

E-set Bourgogne Franche Comté, 2016

2 minutes pour comprendre ce que sont les mobilités actives, et découvrir les bons gestes à adopter au quotidien.

AU FIL DES CONNAISSANCES : AGENDA

Enquête sur les différentes pratiques du vélo

La Coordination interministérielle pour le développement de la marche et de l'usage du vélo et le Cerema ont développé un questionnaire pour connaître les différentes pratiques du vélo. Ils s'interrogent en effet sur l'existence d'une certaine « porosité » des pratiques et d'un éventuel effet d'entraînement d'une pratique sur une autre.



➔ [Pour participer à l'enquête](#)

Guide pédagogique de la mobilité durable

Comment sensibiliser les 12-15 ans aux enjeux et bonnes pratiques de la mobilité durable ? Pour répondre à cette question, France nature environnement et la Fondation PSA proposent aux enseignants et aux éducateurs à l'environnement un nouveau guide pédagogique pratique pour préparer leurs activités et mieux cerner les enjeux de la mobilité durable. Conçu pour apporter références et outils, il est spécifiquement adaptés aux attentes pédagogiques du cycle 4 (classes de 5ème, 4ème et 3ème) en matière d'éducation au développement durable. Il s'inscrit dans le cadre de la circulaire relative au déploiement de l'éducation au développement durable dans l'ensemble des écoles et établissements scolaires. L'outil se compose de deux parties, l'une théorique, présentant les problématiques liées à la mobilité en 10 chapitres thématiques, qui précisent chacun les enseignements, les approches pédagogiques et éducatives, les outils et activités associés, ainsi que des liens utiles et des pistes de réflexion. La partie pratique propose des activités sous forme de fiches pédagogiques.



France nature environnement, 2018-05, 150 p.

➔ [Consultez le guide](#)

Observatoire régional des transports

L'Observatoire régional des transports (ORT) a un triple objectif :

- Etre un lieu d'échanges entre les professionnels et les utilisateurs des transports de marchandises et de voyageurs, les Institutions, les services de l'Etat, et toutes personnes morales intéressées par l'activité des transports dans la région. Recueillir, traiter et diffuser des statistiques et des études.
- Constituer un centre de documentation économique à la disposition de ses membres.



Par ailleurs, pour développer des outils de connaissance et d'information et offrir à ses membres les éclairages utiles à leurs missions, l'association met en place un système d'informations réciproques et organise des actions de collecte statistique, de traitement d'information et de diffusion d'études et de recherches.

Dans ce but, l'ORT assure :

- La publication trimestrielle d'une revue, "Le Journal des Transports" ;
- La publication annuelle d'un dépliant "Les Chiffres clés des transports" ;
- L'organisation de courts débats thématiques ;
- L'organisation de journées semestrielles de présentations d'études ;
- L'animation de groupes de travail thématiques.

L'association bénéficie du financement de l'Etat, du Conseil régional de Provence-Alpes-Côte d'Azur et de ses membres.

➔ [Consultez le site de l'ORT](#)

Balestrini (Aix Marseille Provence Métropole), Romain Chabanel (MOBIL'IDEES) et Marianne Rousseil (FNE 84), nous les en remercions.



le filon

➔ *Retrouvez plus de références en interrogeant Le Filon*



➔ *Retrouvez plus d'actions en santé environnement dans Oscars*

Tous les documents cités en référence peuvent être consultés ou empruntés au CRES PACA et au Cypres. Cet e-mail a été envoyé à [[EMAIL_TO]], [cliquez ici pour vous désinscrire](#).

Rédaction et contacts

Gaëlle Lhours
CRES PACA
178 cours Lieutaud - 13006 Marseille
Tél. 04 91 36 56 95 (98)
www.cres-paca.org
www.bib-bop.org
gaelle.lhours@cres-paca.org
Accueil documentaire du lundi au vendredi
de 13h à 17h
et le matin sur rendez-vous

Elodie Paya
CYPRES
Siège : Route de la Vierge CS1 13698 Martigues
Cedex
Tél. 04 42 13 01 02
www.cypres.org
epaya@cypres.org
Accueil documentaire du lundi au vendredi de 9h à
17h sans interruption