

# Séminaire santé et urbanisme en Vaucluse « BOUGER (PLUS) DANS MA VILLE »

Avignon, 27 novembre 2023

## 3ème séminaire « Urbanisme Favorable à la Santé en Vaucluse »



À l'heure où la sédentarité est considérée comme le mal du siècle (4ème cause de mortalité dans le monde et 1ère cause de mortalité évitable), la France s'est lancée dans la dynamique des Jeux Olympiques et Paralympiques et a décrété la promotion de l'Activité Physique et Sportive comme Grande Cause Nationale 2024.

Pour ce troisième séminaire d'Urbanisme Favorable à la Santé en Vaucluse, des experts abordent les questions liées à la promotion de l'activité physique et sportive quotidienne (et pour tous) et proposent des solutions d'aménagement d'espaces publics selon les principes du design actif notamment.

Ce livret restitue les principaux messages délivrés et les retours d'expériences de communes.



# SANTÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : CONCILIER ENVIRONNEMENT ET PRATIQUE ADAPTÉE



L'intervenant :

- Dr Pierre SOUVET, Cardiologue, Président et co-fondateur de l'association Santé Environnement France

## L'activité physique est le meilleur médicament pour nous garder en bonne santé

Si les dernières décennies ont permis d'allonger le temps dédié aux loisirs, les habitudes de vie, de travail, de déplacement et de loisirs se sont orientées vers davantage de sédentarité quotidienne, aussi bien pour les adultes que pour les enfants.

Dans sa démarche de sensibilisation au concept «Une Seule Santé» (OneHealth en anglais) auprès d'enseignants et d'élèves, le **Dr Pierre SOUVET** nous rappelle la nécessité de lutter contre cette sédentarité en encourageant l'activité physique au sein notamment des écoles. Il précise que la France figure parmi les derniers pays en termes de temps de pratique sportive des enfants scolarisés (étude en 2004 de l'Organisation Mondiale pour la Santé\_OMS).

Il explique que **l'activité physique est bénéfique pour le bien-être à la fois physique, mental et social des individus**. En outre, elle permet :

- la diminution des risques de cancers, de maladies cardiovasculaires et neurologiques, de diabète et d'obésité ;
- un rétablissement plus rapide des patients malades et dépressifs ;
- une amélioration des résultats scolaires (concentration, mémorisation, comportement en classe, estime de soi).

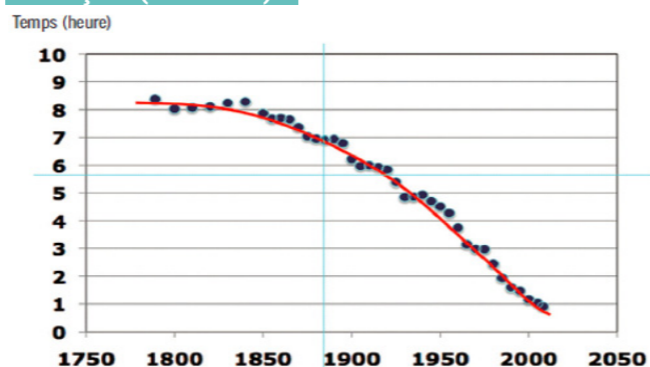
L'OMS précise ainsi que l'activité physique permet de réaliser des **économies non négligeables sur les dépenses de santé**.



62% des filles et 31% des garçons âgés de 3 à 10 ans ont un comportement sédentaire

(source : CGEDD)

## Evolution de l'activité physique quotidienne des Français (en heure)



Source : Plan National de prévention par l'Activité Physique ou Sportive, 2008

## QUELQUES DÉFINITIONS

**Activité physique** : tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos (ex: sport, marche, vélo, ménage, jardinage, bricolage) ;

**Inactivité physique** : non-atteinte des recommandations d'activité physique ;

**Sédentarité** : temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil.

Source : Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité.

## Les recommandations d'activité physique pour se maintenir en bonne santé



Pour les adultes, 30 minutes d'activité physique développant l'aptitude cardio-respiratoire d'intensité modérée à élevée, au moins 5 jours par semaine, en évitant de rester 2 jours consécutifs sans pratiquer.



Pour les enfants et adolescents de 6 à 17 ans, il est recommandé de pratiquer au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée.

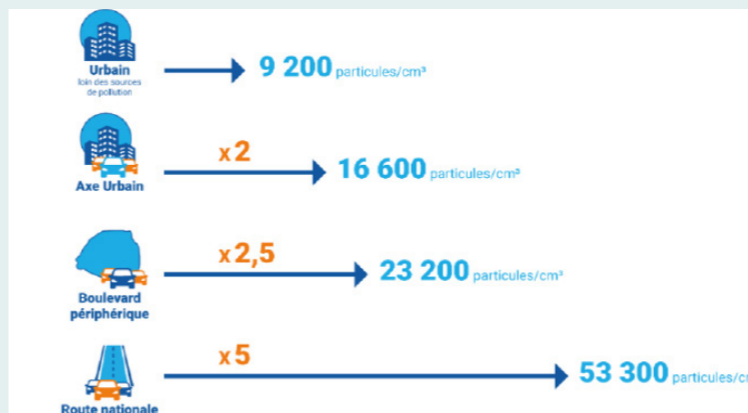
Source : Avis et rapport relatifs à l'« Actualisation des repères du PNNS : Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité », Anses, 2016

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE OUI...MAIS PAS N'IMPORTE OÙ ET N'IMPORTE COMMENT !

Afin d'en tirer le meilleur parti, il est important d'adapter son activité physique selon sa condition physique et ses antécédents médicaux. Les Maisons Sport-Santé accompagnent en ce sens les reprises d'activité physique et permettent de prévenir d'éventuels risques cardiovasculaires.

De même, il faut adapter son activité physique selon les conditions climatiques et environnementales du lieu de pratique. Par exemple, dans un contexte d'épisode de pollution atmosphérique ou de canicule, la pratique d'une activité physique vigoureuse est fortement déconseillée car elle augmente drastiquement les risques de mortalité, en particulier chez les personnes âgées (étude de Park et al, 2023, MayoClinic).

## La pollution de l'air : une problématique liée principalement au trafic routier



Des pics horaires dépassant 300 000 particules/cm³ ont été mesurés le long d'un des axes pendant la campagne de mesures.

Source : Campagne de mesure sur les particules ultrafines - Airparif, 2021

Ne faites pas votre jogging au bord d'une autoroute ou d'un axe fréquenté.

Il est crucial de sécuriser les itinéraires vélos et d'identifier dès l'automne les personnes sensibles en prévision des canicules de l'été à venir.

Dr Pierre Souvet, président et co-fondateur de l'association Santé Environnement France

67 000 décès par an liés à la pollution atmosphérique. Une des premières causes de mortalité devant le tabac.

(source : Jos Lelieveld et al European Heart Journal, 2019)



Privilégier l'activité physique notamment au sein d'espaces végétalisés (20 min par jour suffisent) car ils permettent un abaissement du taux de cortisol salivaire (hormone du stress), contribuent à l'amélioration du microbiote et ont un impact sur la diminution du risque de maladies et de cancers.



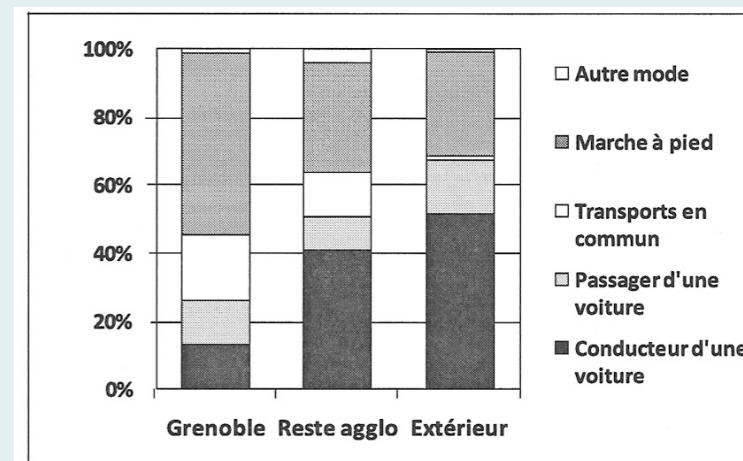
## URBAIN VS. RURAL : OÙ EST-ON LE PLUS ACTIF ET EN MEILLEURE SANTÉ ?

Si les centres villes favorisent la marche et les services de soins, ils concentrent également des niveaux de pollution plus élevés et un accès plus difficile aux espaces végétalisés. L'espérance de vie y reste néanmoins plus élevée qu'en milieu rural.

Au sein d'une même ville, on constate également des disparités notamment en termes de mobilité (cf. étude ci-après).

Dans Grenoble plus de 55% des personnes âgées utilisent la marche comme mode de déplacement contre 35% pour le reste de l'agglomération et moins de 30% pour l'extérieur.

Source : P.Pochet et R.Corget, 2010





# LE DESIGN ACTIF : COMMENT AMÉNAGER LA VILLE POUR SUSCITER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



L'intervenant :

- M. Dominique PARET, Directeur Général de Cité Services

## La ville récréative suscite l'activité physique par le jeu

Pour encourager l'activité physique quotidienne des citoyens, il est important de trouver des concepts ludiques et accessibles.

Dans son rôle de **promotion du Design Actif** au sein des espaces publics, **Dominique PARET** invite les collectivités à cette réflexion à travers trois axes : **la créativité, l'attractivité et l'inclusion**. Selon lui, le développement de l'activité physique dans l'espace urbain passe par une expérience vécue par l'utilisateur lui permettant de réaliser une activité physique sans même parfois s'en rendre compte. Cette expérience peut se développer à travers **quatre temporalités** :

### 1. S'ENTRAÎNER

L'objectif est de limiter l'appréhension liée à la pratique sportive tout en favorisant l'inclusion. Il s'agit alors de créer des espaces multifonctionnels donnant envie de s'y arrêter pour jouer et y pratiquer une activité physique. Cette **incitation à s'entraîner** peut passer par l'installation d'infrastructures ludiques (ex : vélo pour recharger son téléphone) ou par la mise à disposition d'activités complémentaires aux pratiques sportives pouvant permettre de s'initier à ces dernières (ex : prises d'escalades et mini-jeux à côté d'un citystade).

### 2. PASSER À L'ACTION

Le **passage à l'action** consiste à valoriser l'utilisation de zones équipées de mobilier urbain permettant de réaliser une activité physique plus intense tout en restant divertissante. À travers la ville, ces espaces d'activités peuvent être matérialisés par des équipements prédéfinis (comme des espaces de jeux multifonctionnels) ou par des éléments spécifiques comme le passage d'un porche, des éléments colorés, des bornes, etc.

## LE DESIGN ACTIF :

Concept visant à aménager l'espace public afin d'inciter l'activité physique ou sportive, de manière libre et spontanée, pour tous.

Source : ANCT

« La pratique physique la plus inclusive, c'est la danse. »

« Il faut susciter l'envie de sortir de chez soi pour s'amuser. »

« Aujourd'hui les enfants disposent d'une concentration limitée. Les jeux vidéos en ont conscience et proposent des paliers entrecoupés de petits jeux pour capter à nouveau leur attention. Il faut s'en inspirer pour promouvoir l'activité physique. »

Dominique PARET, Directeur Général de Cité Services

### 3. ENTRER DANS LA LÉGENDE

À travers l'aménagement de lieux spécifiques valorisant l'identité de la ville (oeuvre d'art, point de vue attractif, spot photo, mobilier design), l'objectif ici est de susciter l'envie de **garder un souvenir de son activité** et de partager son expérience (sur les réseaux sociaux par exemple). Ces aménagements contribuent ainsi à favoriser l'activité physique tout en développant un **sentiment d'appartenance avec la ville**.

### 4. REPRENDRE SON SOUFFLE

Comme dans toute activité physique, le **temps du repos** est le temps où l'on reprend son souffle, où l'on peut apprécier l'effort qui a été réalisé. Dans une vision d'inclusion, il est important que chaque parcours soit jalonné d'espaces de repos, pouvant être ombragés. Disposés à proximité des lieux de pratiques sportives, ils renforcent ainsi la multifonctionnalité du site tout en encourageant l'échange et l'accueil des différents publics. Un simple traçage ludique devant un banc permet aux personnes âgées de se reposer et aux tout-petits de pratiquer.

# EXEMPLES ILLUSTRÉS POUR LES 4 TEMPORALITÉS DU DESIGN ACTIF : POUR DES EXPÉRIENCES À INTENSITÉ VARIABLE



## 1. S'ENTRAÎNER



Des escaliers ludiques pour encourager la montée à pied  
Source : ANCT



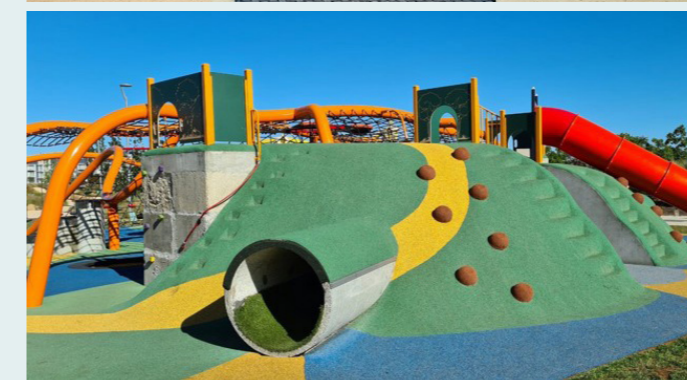
## 3. ENTRER DANS LA LÉGENDE



Des lieux emblématiques pour immortaliser son activité physique (Nice)  
Crédit photo : AURAV



## 2. PASSER À L'ACTION



Des espaces de jeux multifonctionnels  
Source : ANCT



## 4. REPRENDRE SON SOUFFLE



Des lieux alliant activité physique et espaces de repos (Copenhague)  
Crédit photos : AURAV





# AMÉNAGEMENT : COMMENT INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU COEUR DES PROJETS ?



Avant



Après

Crédit photos : Ville d'Avignon

## Retour d'expérience de la ville d'Avignon : l'exemple de l'aménagement de la Plaine des Sports

Dans le cadre de la politique du Nouveau Programme National de Renouvellement Urbain (NPNRU), la ville d'Avignon a entamé en 2018 le réaménagement du site de la Plaine des Sports, situé dans le quartier prioritaire de St-Chamand. Le site fut pensé autour de la multifonctionnalité. Les habitants de St-Chamand ne disposant pas d'espaces verts, l'aménagement de ce site a été défini afin d'être utilisé de tous. C'est pourquoi la commune a opté pour l'installation de nombreux équipements : terrains de football, rugby, basket, skate park, pumpark, piste d'athlétisme, tables de ping-pong, jeux pour enfants, etc. L'espace, initialement réservé aux adhérents des associations sportives, a été ouvert au public 24h sur 24, dans le but de le désenclaver tout en facilitant les connexions pour les modes actifs.

In fine l'appropriation du site par une multitude d'utilisateurs (dont les familles du quartier) a développé un sentiment de fierté et d'appartenance, permettant une surveillance induite par la fréquentation des utilisateurs (et notamment des parents), limitant de fait les incivilités. L'aménagement de ce site remplit pleinement sa mission d'incitation à l'activité physique car il est fréquenté par tout type de publics (personnes sportives, non sportives, enfants, parents, personnes âgées, etc.). L'esthétisme, la multifonctionnalité et l'offre diversifiée d'activités en libre-service ont contribué à son succès. Les animations proposées par la ville d'Avignon, la Maison Sport-Santé au sein du Stade Nautique et l'implication de nombreux acteurs associatifs renforcent son attractivité aussi bien au sein du quartier qu'au niveau de l'ensemble de l'agglomération.

### Les intervenants :

- M. Yves BAYON DE NOYER, Maire de la ville du Thor («Labellisée Terre de jeux 2024») et Mme Valérie PIASECKI, élue Déléguée aux Sports et à la promotion des pratiques sportives
- Mme Christel JOUVEN, Directrice Programmation des Aménagements Urbains et Mme Peggy NAUS-JAMMES, Cheffe du département Sports & Loisirs à la ville d'Avignon

La prise en compte de l'activité physique dans les projets d'aménagements est déjà souvent présente dans les projets en Vaucluse.

Les retours d'expérience de la ville du Thor et de la ville d'Avignon ont permis de valoriser les apports de ces politiques favorables au développement de l'activité physique tant dans la dynamique de la ville, du quartier d'implantation et l'appropriation par les habitants que dans les dynamiques sociales et les usages (parfois détournés) des aménagements créés.



Source : Ville du Thor

## Retour d'expérience de la ville du Thor

Depuis ces dernières années, la ville du Thor a intensifié ses politiques en faveur de la mobilité et du «bouger plus» en ville.

Dans ce cadre :

- la place de l'automobile a été réduite en coeur de ville (circulation à sens unique, aménagement de voies douces, suppression de places de stationnement) ;
- plusieurs parkings ont été créés en périphérie, contribuant à l'apaisement du cadre de vie en zone urbaine dense et incitant les automobilistes à parcourir quelques mètres à pied pour accéder aux commodités ;
- de nouveaux équipements sportifs ont été créés (skatepark, citystade, terrains de tennis couverts, agrés de fitness) et d'autres sont en projet (boulodrome par exemple).

Via la plateforme #ExploreTerreDeJeux2024, la commune a également déployé six parcours connectés (randonnée, vélo) de différents niveaux, contribuant à la découverte du territoire.

L'ensemble de ces initiatives ont permis de renforcer les liens sociaux intergénérationnels tout en rendant la commune plus attractive. La commune souhaite poursuivre durablement cette dynamique de lutte contre la sédentarité, en s'appuyant sur la grande cause nationale 2024 : «Bouge 30 minutes chaque jour ».

« Nous avons fait campagne autour du développement du sport dans notre commune (...) La labélisation Terre de Jeux et l'ensemble des activités déployées ont favorisé le lien social et la convivialité entre tous les Thorois. »

Yves BAYON DE NOYER, Maire de la ville du Thor

### Journée de sensibilisation au handisport

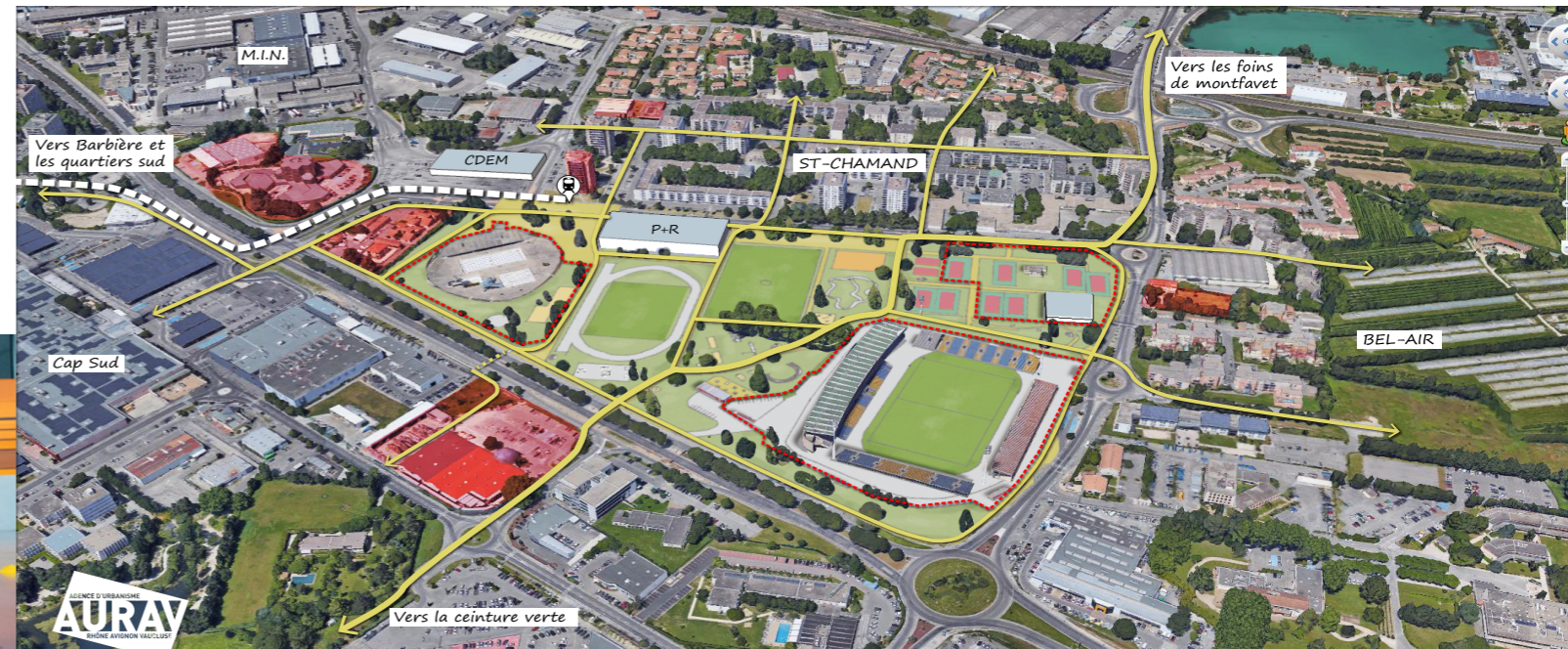


Crédit photo : Ville du Thor

La labellisation de la commune comme Terre de Jeux 2024 a notamment permis d'initier une dynamique auprès des jeunes autour des valeurs de l'olympisme (engagement, égalité, inclusion, ...) avec par exemple l'organisation d'Olympiades et de journées paralympiques et de sport adapté.



## Un parc urbain multi-usages accessible au public et support de désenclavement pour le quartier de St Chamand



« Le site vit aujourd'hui en autonomie. Il est devenu un pôle de pratique pour toute la ville d'Avignon et au-delà via l'accessibilité avec le tramway. Aussi des usages non identifiés initialement se sont développés comme l'utilisation de la piste d'athlétisme par les mamans du quartier pour réaliser des marches après avoir déposé leurs enfants à l'école, ou l'utilisation des petits terrains de tennis pour faire du tennis-ballon. »

Peggy NAUS-JAMMES, Cheffe du département Sports & Loisirs à la ville d'Avignon.



## FINANCEMENTS ET PARTENARIATS

Pour promouvoir l'activité physique en ville et dans les aménagements, différents acteurs peuvent vous accompagner.

Pour les financements :

- L'Agence Nationale du Sport propose différents types de financements :
  - **Subventions pour tracés ludiques et sportifs** (cours d'école et espaces de récréation) ;
  - **Plan régional « 5000 terrains de sport »** (destiné à financer la création d'équipements sportifs de proximité, la requalification de locaux ou d'équipements existants, l'acquisition d'équipements mobiles, la couverture et/ou l'éclairage d'équipements sportifs de proximité non couverts et/ou non éclairés) ;
  - **Fonds de soutien pour la stratégie de labellisation GCN2024.**
- L'Agence Régionale de la Santé PACA met en place plusieurs **appels à manifestation d'intérêt** sur les thématiques santé en milieu scolaire (notamment l'obésité) et sur les **Études d'Impacts sur la Santé** (EIS).

Pour les partenariats :

- **L'Agence Régionale de Santé PACA** est l'acteur privilégié dans la mise en place du Conseil National de la Refondation (CNR) déployé par l'État qui finance en Vaucluse des projets sur le thème de la démocratie sanitaire et notamment la psychiatrie, la précarité et la santé environnementale.
- **L'ANCT et la Cité du Design de St Etienne** proposent aux collectivités l'animation par **Cité Services** d'ateliers de co-construction pour le lancement d'une démarche de design actif dans le cadre d'un projet d'aménagement. À l'issue de ces ateliers, un scénario d'aménagement est délivré à la collectivité.

Ce livret de restitution est issu d'un partenariat avec l'ARS PACA établi dans le cadre de l'Appel à projets «Santé Environnement ARS 2022» et s'inscrit dans la continuité d'un premier webinaire intitulé «*La santé, une question d'urbanisme*» (janvier 2022) et d'un séminaire dédié aux aménagements urbains permettant de limiter les pollutions et la formation d'îlots de chaleur urbains (décembre 2022). Retrouvez le replay et les présentations sur le site [aurav.org](http://aurav.org).

Ce partenariat vise notamment à :

- développer la prise en compte de la santé dans les politiques urbaines et les documents d'urbanisme ;
- sensibiliser les élus et techniciens des territoires de Vaucluse à l'urbanisme favorable à la santé.

L'AURAV remercie l'Agence Régionale de la Santé PACA pour son soutien.

Directeur de la publication : Gilles PERILHOU

Équipe projet : Samuel COËT, Auriane BAROT-BROUSSE, Anne-Lise MAICHERAK

[www.aurav.org](http://www.aurav.org)

164 avenue de St Tronquet 84130 Le Pontet

Janvier 2024