



# Gérer l'environnement physique afin de promouvoir l'activité physique chez les mères et leur famille



L'environnement physique, qu'il soit à l'extérieur ou à l'intérieur, peut avoir des répercussions positives ou négatives sur les possibilités d'exercer des activités physiques au sein d'une communauté. Un environnement physique de soutien est propice à une activité physique régulière car il la rend facile, sécuritaire et amusante. L'environnement physique profite à tous les membres de la communauté, y compris les mères souhaitant faire de l'activité physique seules ou avec leurs enfants.

## Sécurité

- L'éclairage est important. Travaillez avec les urbanistes et les gestionnaires de locaux pour avoir un éclairage adéquat autour des allées, des parcs, des sentiers, des chemins, des trottoirs, des stationnements, des arrêts d'autobus, des ruelles, des vestiaires et de tout autre endroit que les gens fréquentent.
- Encouragez les responsables municipaux, les propriétaires de résidences et les gens d'affaires à garder les sentiers, les chemins et les escaliers propres, à saler et épandre du sable sur les trottoirs et à s'assurer qu'ils soient exempts de neige afin qu'ils soient sécuritaires tout au long de l'année.
- Construisez des trottoirs adjacents aux rues et aux routes de même que près des centres commerciaux et entretenez-les. Ainsi, les gens pourront s'y promener de façon sécuritaire.
- Construisez plus de sentiers et de chemins facilement accessibles dans les zones résidentielles afin qu'ils soient utilisés plus fréquemment. Plusieurs sentiers sont construits dans de magnifiques endroits. Malheureusement, si ces derniers sont isolés, peu de femmes et leurs familles les utiliseront, car elles ne s'y sentiront pas en sécurité.
- Là où cela s'avère possible, évitez de construire des sentiers à usages multiples puisque les activités motorisées et les activités non motorisées ne font pas bon ménage.
- Allouez plus de temps aux feux de circulation afin de permettre aux mères avec de jeunes enfants et une poussette de traverser. Les intersections devraient être conçues en ayant les piétons en tête et non les automobilistes.
- Placez des miroirs à des endroits stratégiques ou concevez des vestiaires plus fonctionnels afin de réduire les coins cachés.

## Accessibilité

- Incorporez une approche d'organisation universelle. Les portes doivent être fonctionnelles pour les gens se déplaçant avec une poussette ou à l'aide d'un fauteuil roulant. Les poignées doivent être faciles à utiliser. Les salles de bain doivent être équipées de barres d'appui. Les vestiaires doivent être munis de crochets et de casiers facilement accessibles. Les planchers doivent être antidérapants et les douches doivent être munies de sièges et de chaises de douche.
- Examinez de quelle manière la communauté évolue. L'étendue de la superficie de la communauté n'est pas favorable à l'activité physique. Les gens doivent avoir un accès facile aux services dans leur secteur afin de promouvoir l'activité quotidienne.

## Fonctionnalité

- Concevez des endroits accueillants. Prévoyez des sentiers piétonniers ombragés offrant des bancs, des poubelles, des fontaines, des jardins et des espaces intérieurs dotés de plantes et beaucoup de lumière naturelle.
- Construisez des pistes cyclables qui permettent aux gens de se rendre à un endroit en particulier au lieu d'aboutir à une rue achalandée, qui n'est pas pourvue d'une voie cyclable. Ces

pistes peuvent devenir des corridors de transport pour les mères occupées qui désirent augmenter leur niveau d'activité physique quotidien.

- Repérez les salles de bains situées sur le sentier. Assurez-vous qu'elles sont dotées d'une table à langer. Ajoutez, si possible, des toilettes additionnelles dans les établissements.

## Faites vos recherches

Menez une vérification de l'environnement physique et des futurs plans d'urbanisme de votre communauté (sentiers, parcs, centres communautaires et développements domiciliaires) afin de cerner les modifications à apporter afin de rendre ces endroits plus sécuritaires, plus accessibles et plus fonctionnels pour toute la population, incluant les mères et leurs familles.

## Outils utiles

Guide d'enquête sur la sécurité des femmes en ville [www.femmesetvilles.org/pdf-general/Montreal\\_guide\\_enquete.pdf](http://www.femmesetvilles.org/pdf-general/Montreal_guide_enquete.pdf)  
L'environnement bâti et la pratique de l'activité physique chez les jeunes [www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1230\\_EnvironBatiActivitePhysiqueJeunes.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1230_EnvironBatiActivitePhysiqueJeunes.pdf)

Guide de bonnes pratiques relatives à la sécurité des enfants: Bons investissements dans la prévention des blessures accidentelles chez les enfants et la promotion de la sécurité [www.safekidscanada.ca/Professionnels/Outils-et-ressources/Guide/Guide-bonnes-pratiques.aspx](http://www.safekidscanada.ca/Professionnels/Outils-et-ressources/Guide/Guide-bonnes-pratiques.aspx)

Family Friendly Community Checklist (en anglais seulement) [www.familyimpactseminars.org/fi\\_checklist\\_ffc.pdf](http://www.familyimpactseminars.org/fi_checklist_ffc.pdf)

Child Friendly Communities Transportation Tool Kit (en anglais seulement) [www.catchcoalition.ca/Default.aspx?pagelid=1043469](http://www.catchcoalition.ca/Default.aspx?pagelid=1043469)

Making your community more child and youth friendly tool kit (en anglais seulement) [www.catchcoalition.ca/resources/documents/CFC/CYFC\\_Getting\\_Started%5B1%5D%5B1%5D.pdf](http://www.catchcoalition.ca/resources/documents/CFC/CYFC_Getting_Started%5B1%5D%5B1%5D.pdf)

Why People Don't Walk and What City Planners Can do About it (en anglais seulement) [www.lgc.org/freepub/community\\_design/fdsheets/plan\\_to\\_walk.html](http://www.lgc.org/freepub/community_design/fdsheets/plan_to_walk.html)

The Health Impacts of Urban Sprawl (en anglais seulement) [www.ocfp.on.ca/local/files/Urban%20Sprawl/UrbanSprawl-Obesity.pdf](http://www.ocfp.on.ca/local/files/Urban%20Sprawl/UrbanSprawl-Obesity.pdf)

Active Living By Design Community Action Model (en anglais seulement) [www.activelivingbydesign.org/index.php?id=293](http://www.activelivingbydesign.org/index.php?id=293)

DÉC. 2011

**L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAWS) Tél: 613-562-5667**

Pour obtenir de plus amples informations sur le projet *Mères en mouvement*, communiquez avec l'ACAWS à [caaws@caaws.ca](mailto:caaws@caaws.ca) ou consultez le site Web à [www.caaws.ca/mothersinmotion/f/](http://www.caaws.ca/mothersinmotion/f/).

Ce projet a reçu l'appui de :

