

Nous voulons qu'il soit plus facile pour les gens de marcher pour se rendre où ils doivent aller. Nous savons qu'il peut être difficile de marcher pour se rendre au travail, aller magasiner ou rendre visite à des amis en raison de la distance à parcourir. Les villes, les centres urbains et les villages ruraux ne prévoient pas toujours l'aménagement de rues et de trottoirs propices à la marche. Nous savons aussi que les communautés peuvent prendre bon nombre de mesures simples pour favoriser la marche. Ensemble, nous pouvons faire une différence!



### Les communautés propices à la marche.

Les voisinages propices à la marche font partie intégrante d'une communauté dynamique et en santé. Les communautés peuvent encourager leurs citoyens à moins dépendre de leur voiture et à opter plus souvent pour la marche. Elles peuvent s'assurer que les endroits où les gens vivent, travaillent, étudient et jouent sont près les uns des autres de sorte que les gens puissent choisir la marche comme mode de transport quotidien. Les communautés compactes bien aménagées permettent aux gens de marcher pour se rendre à l'école, au travail, aux magasins, aux parcs et aux restaurants. Quand les gens peuvent marcher, ils n'ont pas besoin de conduire aussi souvent, ce qui est bénéfique pour eux, pour l'environnement et pour l'économie. Pour obtenir plus de renseignements, visitez [www.jePEUXmarcher.ca](http://www.jePEUXmarcher.ca).

### Qu'est-ce qu'une communauté propice à la marche?

- 1. On peut se rendre aux endroits qu'on fréquente souvent.** Les gens peuvent facilement se rendre là où ils doivent aller en marchant. Leur lieu de travail ou école et les boutiques et restaurants sont à quelques pas de chez eux.
- 2. On est en sécurité le long du parcours.** Les parcours piétonniers sûrs mettent l'accent sur les aspects qui favorisent la marche. Ils sont bien éclairés et séparés du chemin. Ils ont des trottoirs bien conçus qui sont exempts de glace et de neige; ils sont situés là où la circulation est moins rapide et ils sont dotés de passages pour piétons et de plaques de rues faciles à lire.
- 3. On peut marcher de chez soi.** Dans une communauté propice à la marche, les gens habitent près les uns des autres dans différents types de maisons. Leur voisinage abrite diverses entreprises, des écoles, des magasins et des restaurants.
- 4. On peut se rendre d'un endroit à un autre à la marche.** Les trottoirs, les sentiers et les voies d'accès en place dans le voisinage relient les quartiers entre eux. Ils permettent aux gens de se rendre à pied là où ils doivent aller.



**5. Le paysage est agréable.** Le voisinage propice à la marche est attirant; on a envie de l'explorer. Les piétons peuvent admirer l'aménagement paysager et les différents types d'immeubles. Ils peuvent s'asseoir s'ils ont envie de se reposer. Ils peuvent aussi y marcher en tout temps : le parcours est bien éclairé le soir et il offre de l'ombre les jours ensoleillés et des abris contre la pluie et la neige.

**6. Tout le monde peut se déplacer d'un endroit à un autre.** Dans la communauté propice à la marche, les personnes utilisant un fauteuil roulant ou d'autres dispositifs de mobilité jouissent du même accès que les autres à tout ce que fournissent les communautés. Les poteaux d'électricité et les boîtes à journaux peuvent bloquer le trottoir et rendre la tâche difficile, voire impossible, aux personnes qui utilisent de tels dispositifs. D'ailleurs, ces obstacles rendent souvent la marche désagréable ou dangereuse pour tout le monde.

Grâce aux renseignements que vous nous fournissez, nous pourrions proposer aux autorités locales des façons dont ils peuvent favoriser la marche dans votre communauté. Appelez le bureau du maire si vous trouvez des problèmes devant être corrigés immédiatement.

Si cela vous intéresse de rendre votre communauté plus propice à la marche, visitez le site [www.jePEUXmarcher.ca](http://www.jePEUXmarcher.ca)



Gagnez un iPod nano! Pour être admissible, entrez les renseignements concernant votre marche dans le formulaire électronique sur le site [iCANwalk.ca](http://iCANwalk.ca).

Green Communities  
CANADA

Canada WALKS



Ontario

Visitez [www.jePEUXmarcher.ca](http://www.jePEUXmarcher.ca) pour rendre votre communauté plus propice à la marche

gagnez un ipod nano!

Votre communauté est-elle propice à la marche?

Faites une marche et décidez par vous-même  
Visitez [www.jePEUXmarcher.ca](http://www.jePEUXmarcher.ca) pour rendre votre communauté plus propice à la marche

## Votre communauté est-elle propice à la marche?

Faites une marche de 15 minutes le long d'un chemin. Utilisez les trottoirs ou un sentier pour vous rendre au magasin, à un commerce, à l'école ou chez quelqu'un, puis remplissez la liste de vérification.

### Étape n° 1 : Écrivez au sujet de votre marche

Ville \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_

Où avez-vous marché? J'ai marché à partir de \_\_\_\_\_

jusqu'à \_\_\_\_\_

en longeant \_\_\_\_\_

Quand avez-vous fait votre marche? Date   matin  après-midi/soir

Quelles étaient les conditions pendant votre marche?

Lumière du jour  Pluie  Neige  Froid ou chaleur extrême

### Étape n° 2 : Réfléchissez à votre marche

Réfléchissez à votre marche. Cochez toutes les cases pertinentes.

Dans quelle mesure votre marche a-t-elle été facile?

- J'ai pu utiliser des trottoirs, des sentiers ou des voies d'accès pour me rendre où j'allais.
- Il y avait des trottoirs des deux côtés de la rue.
- Rien ne bloquait les trottoirs, comme des buissons ou des déchets.
- Les trottoirs étaient assez larges pour que je puisse marcher à côté d'une autre personne.
- J'aurais pu facilement utiliser les trottoirs si j'étais dans un fauteuil roulant ou si je poussais une poussette.
- Les trottoirs étaient bien entretenus.

Si les trottoirs ont besoin d'être réparés, veuillez nous décrire le problème et où le trouver.

\_\_\_\_\_

Si vous n'avez coché aucune des cases, veuillez nous dire pourquoi.

\_\_\_\_\_



Quels sont les gens et les endroits que vous avez vus?

- J'ai vu un mélange de maisons, de commerces, de magasins et d'écoles.
- J'ai passé devant un mélange d'immeubles d'appartements, de maisons en rangée et de maisons unifamiliales.
- J'ai passé devant des fenêtres, pas seulement des murs et des clôtures.
- J'ai croisé des personnes dans la rue.

Si vous n'avez coché aucune des cases, veuillez nous dire pourquoi.

\_\_\_\_\_

Votre marche a-t-elle été agréable?

- Le parcours que j'ai suivi était agréable et attrayant.
- J'ai vu des plantes, des arbres et des jardins pendant ma marche.
- Si j'avais besoin de m'arrêter, il y avait des bancs ou d'autres endroits où me reposer.
- J'ai trouvé la marche agréable parce qu'il y avait des choses intéressantes à voir.
- Il était facile de me rendre aux boutiques et aux commerces.
- Les boutiques et les commerces étaient propres et ordonnés et valaient la peine d'être visités.

Si vous n'avez coché aucune des cases, veuillez nous dire pourquoi.

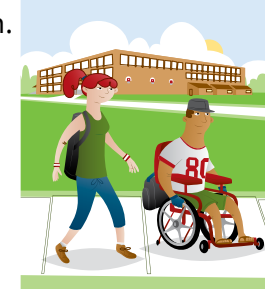
\_\_\_\_\_

Dans quelle mesure vous sentiez-vous en sécurité?

- C'était clairement indiqué où je pouvais marcher et où les voitures et les vélos devaient rouler.
- Il était facile de lire les panneaux.
- Les passages pour piétons étaient bien indiqués.
- Aux passages pour piétons, j'avais assez de temps pour traverser la rue.
- Les voitures s'arrêtaient aux passages pour piétons et aux feux de circulation.
- Les voitures circulaient à une vitesse raisonnable.
- Le soir, les trottoirs, les sentiers et les voies d'accès étaient bien éclairés.
- Sans objet

Si vous n'avez coché aucune des cases, veuillez nous dire pourquoi.

\_\_\_\_\_



## Étape n° 3 : Évaluez votre marche

Combien de cases avez-vous cochées?

Ce que représente le nombre de crochets :

**19 ou plus** Célébrez! Dans votre communauté, il est facile de marcher pour répondre à tous vos besoins quotidiens.

**16-18** Votre communauté se porte bien.

**11-15** Votre communauté pourrait en faire plus.

**10 ou moins** Travaillons ensemble pour rendre votre communauté plus propice à la marche.

Avez-vous d'autres suggestions pour rendre votre communauté plus propice à la marche? Veuillez nous en faire part ici :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

