

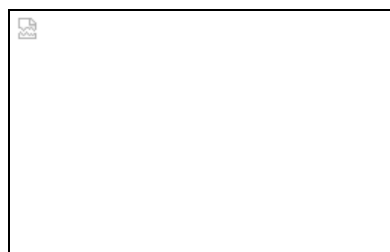
## Bulletin électronique de la Marcholution, février 2011

### **Walk21 Metro Vancouver 2011 : « Transforming the automobile city: walking steps up! »**

Du 3 au 5 octobre 2011. Appel de présentations : <http://www.walk21.com> (en anglais).

**Date limite pour les présentations : 18 février.**

### **Haliburton-Minden, gagnants du prix d'excellence ontarien du potentiel piétonnier**



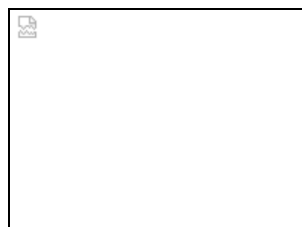
Dans notre numéro de janvier, nous avons mis en vedette la ville de Brantford, une des trois collectivités gagnantes du prix d'excellence du potentiel piétonnier. Dans le présent numéro, c'est au tour des villages de Haliburton-Minden, gagnants dans la catégorie Collectivité rurale.

De gauche à droite : Karen Donaldson-Howden, juge (Panache Life Inc.) ; Sue Shikaze, agente de promotion de la santé du Service de santé du district de Haliburton-Kawartha-Pine Ridge ; Kate Hall, Green Communities Canada ; Dan Leeming, juge (The Planning Partnership).

Selon le *Bulletin de santé 2005* de la Fondation des maladies du coeur, les habitants des régions rurales dépendent davantage de la voiture, sont moitié moins susceptibles d'être aussi actifs physiquement que les habitants des villes, et ont un risque accru d'excès de poids ou d'obésité. Le comité Communities in Action a été formé en réponse à ces problèmes, auxquels il s'attaque par une promotion et une planification du transport actif (<http://www.haliburtoncooperative.on.ca/CIA/>).

Au début, il n'y avait guère d'exemple d'une collectivité rurale ayant mis en oeuvre une initiative de transport actif. Les activités d'amélioration du potentiel piétonnier ont donc commencé par la tenue de groupes de discussion. Ensuite, le comité a mené des sondages et des études pour identifier les « points chauds » qui, selon les résidents, constituent un défi pour les piétons. Le comité a ensuite engagé un architecte-paysagiste pour réaliser des illustrations conceptuelles de ces endroits, selon des principes d'aménagement axé sur les piétons. Ces illustrations ont servi de vision du POTENTIEL de la collectivité et ont permis d'obtenir l'aval des administrations locales.

Le groupe Active Transportation de Brantford annonce que la Charte internationale de la marche a récemment été signée à l'unanimité par les membres nouvellement élus du conseil municipal de Brantford. Félicitations, Brantford ! Lire la Charte : [www.walk21.com](http://www.walk21.com).



Chris Friel, maire de Brantford, signe la Charte.

En 2007, les villages de Haliburton-Minden ont participé à la Walkability Roadshow, tournée sur le potentiel piétonnier organisée par Green

Communities (lire l'étude de cas, en anglais : [http://www.canadawalks.ca/case\\_haliburton.asp](http://www.canadawalks.ca/case_haliburton.asp)) et menée par une équipe de spécialistes internationaux qui ont animé des ateliers sur le potentiel piétonnier et des tours à pied communautaires. Résultat : sensibilisation à l'importance de créer des collectivités axées sur la marche. En octobre 2007, les quatre municipalités du comté de Haliburton ont organisé des tours à pied dans le cadre de la Marche qui a battu le record mondial.

Depuis, le mouvement des collectivités axées sur la marche attire de plus en plus de soutien. Les deux villages disposent à présent d'un plan de transport actif et ont adopté des politiques de plan officiel qui appuient les intérêts des piétons et des cyclistes. En outre, des projets d'infrastructure comme la mise en oeuvre, à Haliburton, d'un plan de paysage de rue, et, à Minden, du sentier pédestre Riverwalk, ont eu pour effet d'améliorer les conditions pour les marcheurs des deux collectivités.

Pour de plus amples renseignements : [www.mindhills.ca](http://www.mindhills.ca) et [www.haliburtonecho.ca](http://www.haliburtonecho.ca).

## Comté de Bruce-Grey : forums MovingON



Le 19 janvier, à Owen Sound, Green Communities Canada et l'organisme 8-80 Cities ont animé deux forums Ontario Communities walkON, organisés par le groupe Play in Bruce-Grey et le service de santé du comté, et auxquels ont assisté plus de 100 participants. Play in Bruce-Grey (<http://playbrucegrey.com>) préconise, pour l'ensemble des 17 collectivités du comté, des stratégies visant l'augmentation du nombre de résidents qui font régulièrement de l'activité physique en s'adonnant au jeu. Les collectivités axées sur la marche et le cyclisme offrent davantage d'occasions de jeu non structuré, et Catherine Smart, coordonnatrice du groupe, reconnaît le lien synergétique entre l'initiative de son groupe et celle de walkON. Catherine a dirigé une promotion tous azimuts de l'événement, à travers tout le comté, et s'est acharnée à susciter l'intérêt des principaux décideurs municipaux, des parties intéressées et des citoyens. Le service de santé du comté de Bruce-Grey a donné un soutien considérable au lancement des forums walkON. Le 19 février 2010, la D<sup>re</sup> Hazel Lynn, médecin hygiéniste, a approuvé une résolution appuyant les modes de transport actif pour un mode de vie sain, ce qui fait du service de santé un chef de file en matière de santé publique : [www.publichealthgreybruce.on.ca](http://www.publichealthgreybruce.on.ca). Le personnel de Green Communities sera de retour, au cours des prochains mois, dans la pittoresque région de Bruce-Grey pour animer des ateliers de formation des formateurs et d'amélioration du potentiel piétonnier.

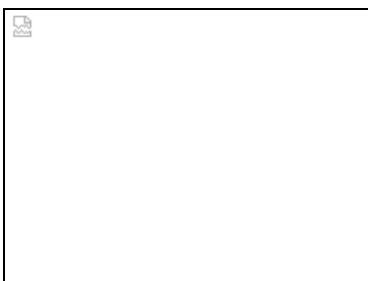
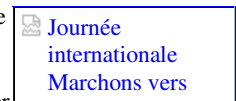
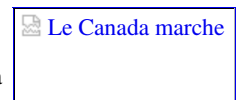
Il y a une possibilité pour deux nouvelles régions ontariennes de participer au projet Ontario Communities walkON 2011. Pour de plus amples renseignements, consulter [www.canadawalks.ca/project\\_walkon.asp](http://www.canadawalks.ca/project_walkon.asp) (en anglais) ou communiquer avec Mandy Johnson à [mjohnson@greencommunitiescanada.org](mailto:mjohnson@greencommunitiescanada.org).

**Liens Facebook:  
(en anglais)**

## Thunder Bay s'active

Entouré de paysages pittoresques, Thunder Bay offre aux visiteurs un accès facile aux activités de plein air, en ville ou à quelques kilomètres des limites de la ville : canoë, camping, randonnées à pied ou à ski (alpin et de fond). Il n'y a vraiment pas d'excuse pour ne pas être actif à Thunder Bay ! Malheureusement, Thunder Bay—et tout le Nord-Ouest de l'Ontario—ont des taux d'obésité et de maladies cardio-vasculaires plus élevés que la moyenne provinciale.

En 2008, un plan de transport actif visant certains aspects de ce problème a été présenté au conseil municipal de Thunder Bay. En 2009, deux membres du groupe EcoSuperior, un coordonnateur du groupe Active Transportation (AT) et plusieurs membres du service de santé local ont formé conjointement un comité EAS (Écoliers actifs et en sécurité). Depuis, ce comité cumule les accomplissements en promotion du transport actif, notamment l'aménagement d'un réseau de deux kilomètres de voies partagées, et l'installation d'un réseau pilote de huit kilomètres de pistes cyclables, doté de 310 panneaux AT. Ces nouvelles pistes ont ouvert en mai 2010, et plus de 200 résidents ont signé l'affiche *We Bike Lanes* (« Nous aimons les pistes cyclables »), qui a ensuite été présentée au conseil municipal. Thunder Bay a mis au point un plan de gestion de la demande en transport et des directives d'aménagement de stationnements pour vélos, et a aussi présenté 44 exposés sur le transport actif et animé deux « rodéos de vélos ».



Pour célébrer la Journée internationale Marchons vers l'école (JIME) 2009, la Journée de la Marche hivernale 2010 et la Journée de l'air pur 2010, le maire de Thunder Bay a mené plusieurs centaines d'élèves en marches guidées aux abords des écoles. Le Jour de la Terre 2010, les élèves, le personnel et les parents de l'école St. Francis ont lancé leur campagne contre les moteurs qui tournent au ralenti. Dix écoles de Thunder Bay ont reçu des troussees spéciales, et quatre d'entre elles ont installé des panneaux, achetés par le comité EAS, interdisant les moteurs qui tournent au ralenti. Pendant les célébrations de la JIME 2010, le maire a coupé le ruban pour inaugurer le nouveau trottoir de la rue Windsor. Étaient également présents les membres du comité EAS, des dirigeants des conseils scolaires, des élèves et des résidents. À présent, chacun pourra se déplacer de façon active, et en toute sécurité.



Des plans ont déjà été dressés à Thunder Bay pour la Journée de la Marche hivernale 2010. Cinq écoles y sont déjà inscrites, et deux athlètes des Jeux Olympiques spéciaux prévoient marcher avec les élèves. Le comité EAS a récemment consenti à participer au processus de Planification du transport scolaire (PTS). « Notre programme EAS a pris de l'ampleur, et le moment est venu de présenter la PTS », de dire Ellen Mortfield, directrice exécutive d'EcoSuperior. Pour de plus amples renseignements sur les programmes d'EcoSuperior, consulter :

<http://www.ecosuperior.org> (en anglais).

### **Bonheur durable : webinaires sur l'éducation à la santé**

Pour des renseignements sur le plan mondial de la Décennie d'action de l'ONU pour la sécurité routière 2011-2020, consulter le site de l'Organisation mondiale de la santé : [www.who.int](http://www.who.int) (en anglais)

Les 16 et 23 février OU le 2 mars, de 15 h à 16 h 30 (HNE)

Cette série de webinaires sur le bonheur durable et l'éducation à la santé, animée par la D<sup>re</sup> Catherine O'Brien de l'Université du Cap-Breton, se penchera sur une nouvelle ressource liée au programme-cadre des écoles élémentaires, et intéressera particulièrement les animateurs et les enseignants. N'hésitez donc pas à faire suivre cette invitation à vos contacts et collègues. Pour obtenir le NOUVEAU *Guide de l'enseignant*, consulter <http://sustainablehappiness.ca/for-educators>. (Site en anglais. À côté des rubriques « Ontario » ou « New Brunswick », cliquer sur le lien « [Fr] », ou encore cliquer sur la rubrique « Version française », vers le bas de la liste.)

### **Avis aux écoles de l'Ontario : le printemps n'est pas si loin que ça, grâce à l'initiative Printemps... Action !**



Mettez vos élèves au défi de se déplacer à pied—en marchant, en courant, en sautant à la corde ou en faisant du vélo—pendant une semaine, entre la Semaine de la Terre et la Journée de l'air pur, pour promouvoir :

- une activité physique quotidienne ;
- un environnement sain ;
- des rues sécuritaires ;
- les amitiés et le plaisir !

Inscrivez votre école à Printemps... Action ! ici : [www.saferoutestoschool.ca/francais/registration.asp](http://www.saferoutestoschool.ca/francais/registration.asp).

« Je vous remercie pour vos ressources et votre soutien. Notre école participera à la Marche hivernale (9 février 2011) et à Printemps... Action ! L'aspect le plus satisfaisant du programme est l'enthousiasme avec lequel nos élèves font leur promesse "Je vais à l'école À PIED... et toi ?" ».

Maria Simone, école catholique élémentaire St. Stephen's, Woodbridge (Ontario)

Le printemps arrive à grands pas ! Marquez le passage des saisons en adoptant, entre avril et juin, des initiatives de transport actif avec notre programme Printemps... *Action !* C'est l'occasion rêvée pour vos élèves de s'activer. Cette année, nous reprenons le thème « Je vais à l'école À PIED... et toi ? » pour encourager les écoles à participer à cet événement amusant en comptant les kilomètres parcourus à pied par leurs élèves et les membres de leur personnel, tant sur le chemin de l'école qu'à l'école même : [www.saferoutestoeschool.ca/francais/icanwalk/](http://www.saferoutestoeschool.ca/francais/icanwalk/). N'oubliez pas qu'à la fin de l'année scolaire, nous offrirons de magnifiques prix, donnés par notre partenaire, la Fondation des maladies du coeur de l'Ontario. Les écoles qui enregistrent sur notre site Internet leur total de kilomètres parcourus à pied courent la chance de gagner des prix du catalogue de points Coeur atout<sup>MD</sup> de la Fondation.

Green Communities vous fournira des affiches promotionnelles et des autocollants Printemps... *Action !* pour vos élèves. Si votre école n'est pas déjà inscrite, faites-le au plus vite !

Cette initiative est une réalisation de Green Communities Canada et de la Fondation des maladies du coeur de l'Ontario. La Fondation est d'avis que chaque enfant mérite de grandir en santé, et pour ce faire, la Fondation s'est engagée à aider les écoles à créer des milieux communautaires sains. Les trousseaux d'outils « Décllic : en coeur pour des enfants en santé », « Sautons en coeur » et « Jeunes coeurs en santé » sont des ressources uniques conçues pour aider nos enfants à devenir actifs et à rester en bonne santé. Pour en savoir plus, consultez <http://tinyurl.com/2dkd9pg> (en anglais).

## Windsor-Essex : nouveau site pour la marche scolaire

Inspiré par l'activité « Traversée du Canada à pied » de Green Communities, le service de santé du comté de Windsor-Essex a lancé un superbe site Internet pour enseignants et parents : [We walk to school](#) (en anglais). Vous pouvez y télécharger des ressources qui renforcent le niveau d'activité physique des élèves de l'élémentaire et qui établissent des liens directs aux attentes du programme-cadre, y compris les maths.

Ce site est le fruit du travail d'une coalition EAS (Écoliers actifs et en sécurité), formée en janvier 2008 et composée de la Fondation des maladies du coeur, des conseils scolaires de Windsor-Essex, des centres de santé et des municipalités. En 2008-2009, la coalition a tenu des forums communautaires dans huit écoles élémentaires pilotes pour lancer, avec les parents et les écoles, des idées d'activités EAS dans les écoles. L'essai pilote a été financé pendant deux ans (jusqu'en décembre 2009), grâce à une subvention « Community Action » de la Fondation des maladies du coeur de l'Ontario.

Pour lire le rapport *Value for Money: An Economic Assessment of Investment in Walking and Cycling*, rédigé (en anglais) par le D<sup>r</sup> Adrian Davis pour le compte du U.K. Department of Health, consulter [www.apho.org.uk](http://www.apho.org.uk). Achevée en octobre 2010, cette étude intéressante compare la rentabilité de divers programmes de marche scolaire et explique comment de petits investissements peuvent offrir d'importants avantages. Une ressource incontournable pour ceux qui travaillent aux initiatives de transport scolaire actif.

Les ressources pour enseignants comprennent les trousseaux [Traversée du Canada à pied](#) (cliquer sur l'une des trois trousseaux marquées « French », en bas de la liste), conçues pour aider le personnel de l'école et les bénévoles à lancer un défi « Traversée du Canada à pied », c.-à-d. parcourir « à pied » les 7 428 km qui séparent St. John's (Terre-Neuve) de Vancouver (C.-B.) en comptant les pas accumulés par les élèves participants. Les occasions d'intégrer le concept de transport actif aux leçons de maths sont innombrables ! Les trousseaux en français sont téléchargeables et comprennent des affiches, une trousse de l'enseignant avec aperçus des contenus d'apprentissage pour les cycles primaire, moyen et intermédiaire, des éléments graphiques et un outil d'évaluation.

Dans la [section pour les parents](#), on leur propose des façons d'inciter leurs enfants à aller à l'école à pied, sans toutefois devoir participer à un programme structuré de marche, ainsi que des suggestions pour ceux qui veulent lancer un programme structuré de marche à l'école. La [section pour les enfants](#) offre des activités et des jeux amusants (en anglais).

## Nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique

Publiées le 24 janvier 2011 ([www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804](http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804)), les nouvelles directives sont accompagnées de conseils ([www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/04paap-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/04paap-fra.php)) et expliquent la quantité et les types d'activité physique les plus avantageux pour la santé des enfants, des jeunes, des adultes et des personnes âgées. Les directives reflètent les percées récentes en science et les constats des spécialistes du domaine, et correspondent aux directives internationales d'autres pays. L'Agence de la santé publique du Canada a donné son appui à la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) dans son examen des preuves scientifiques des avantages de l'activité physique et son travail d'élaboration de nouvelles directives.

« Nos élèves sont impatients de fêter le carnaval d'hiver, le 9 février, et nous voulons que leur journée soit spéciale. Nous commenceront peut-être par former un « club de discussion à pied » pendant la récréation de midi, car très peu de nos élèves vont à l'école à pied. Ça encouragera un plus grand nombre d'élèves à marcher ! »

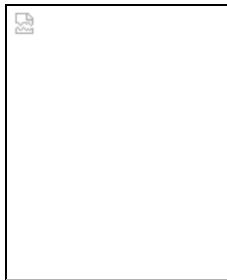
Karolina Donkers, école St. Vincent de Paul, Cambridge (Ontario)

La même semaine, Statistique Canada publiait les résultats de sa recherche ([www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/4060784-fra.htm](http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/4060784-fra.htm)) : seulement 15 % des Canadiens atteignent le niveau recommandé d'exercice, soit 150 minutes par semaine. Au sondage de 2009, la moitié des Canadiens avaient une opinion exagérément bonne de leur condition physique. Le nouveau sondage révèle que seulement 7 % des enfants font 60 minutes

d'activité physique modérée ou vigoureuse au moins six jours par semaine. Pour l'étude, les participants portaient un accéléromètre pour suivre la durée et l'intensité de leur activité physique sur une semaine. D'après les constats, les choses s'annoncent mal pour notre santé à long terme.

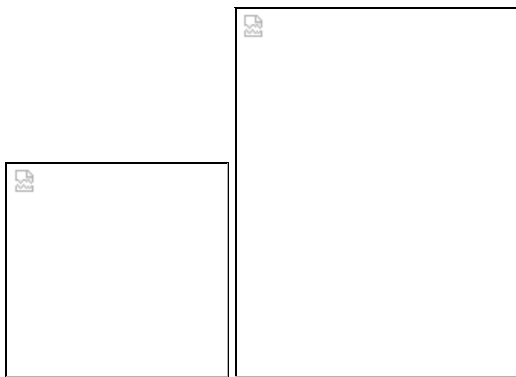
Si davantage d'enfants et d'adultes Canadiens se déplaçaient de façon active dans leur collectivité, nous pourrions commencer à renverser les tendances alarmantes décelées par ces sondages.

### Emmène-moi dehors !



Colin Harris, candidat à la maîtrise en éducation écologique, a une décennie d'expérience en enseignement de plein air. Il s'est chargé d'une mission : inciter les enfants à s'activer dehors. Le 17 janvier, à Signal Hill, St. John's (Terre-Neuve), il a entamé une course transcanadienne héroïque qui suivra les célèbres traces de Terry Fox, le long de la Transcanadienne, pour attirer l'attention sur sa mission. Colin fera escale dans les écoles d'un bout à l'autre du Canada pour donner des présentations et inciter les écoliers à profiter d'un exercice en plein air. Si vous aimeriez que Colin vienne inspirer les enfants de votre collectivité, consultez <http://takemeoutside.ca> (en anglais).

### Heure de la Terre 2011



L'Heure de la Terre 2011 aura lieu le samedi 26 mars, 20 h 30 (heure locale). Cette fois, la Fédération mondiale de la faune demande aux habitants de la planète entière « d'aller plus loin qu'une heure » en pensant à ce qu'ils pourraient faire de plus pour aider l'effort collectif d'atténuer le changement climatique. Il n'y a pas meilleure façon de le faire que de signer la promesse « Je vais à l'école À PIED... et toi ? » : marcher ou faire du vélo plus souvent et conduire *moins souvent* en se déplaçant à pied pour les petits trajets entre la maison, l'école, le travail, les magasins, les endroits de loisir, etc. Venez donc signer votre promesse à <http://icanwalk.ca/fr/node/59>.

### **RAPPEL : Webinaire sur la prévention des blessures, présenté par Kim Bergeron**


Le webinaire « *Injury Prevention and the Built Environment: Evidence and Strategies for Action* » aura lieu le **22 février, de 9 h 30 à 11 h 00**.

### **2<sup>e</sup> tournée d'étude internationale sur la Ciclovía et les « rues ouvertes » Du 4 au 6 mars 2011, à Guadalajara, Mexique**




La *Via RecreActiva* de Guadalajara accueille chaque semaine quelques 300 000 participants—mars 2010.

Rejoignez-vous aux dirigeants internationaux et à des conférenciers spécialistes d'Ottawa, de Portland, de Los Angeles, de San Francisco, de Bogotá et de Guadalajara pour une série d'ateliers et de discussions sur la création, l'innovation et l'amélioration des programmes *Ciclovía* et de rues ouvertes, tout en vous initiant à l'un des meilleurs programmes du monde entier : [la Via RecreActiva de Guadalajara](http://www.8-80cities.org) (en anglais).

 8-80 Cities

Cette tournée annuelle, conçue de manière très interactive, permet aux participants de se plonger dans un environnement axé sur les gens et fondé sur une approche novatrice de l'aménagement de villes saines et durables. Pour de plus amples renseignements : [www.8-80cities.org](http://www.8-80cities.org) (en anglais).

### Projet de développement de la marche nordique


 Urban Poling


La firme Urban Poling offre son aide à toute collectivité voulant faire une demande de subvention du Fonds pour les communautés en santé, en vue de lancer un programme de marche nordique. Date limite pour les demandes de subvention auprès du ministère de la Promotion de la santé et des Sports de l'Ontario : 31 mars. Pour des renseignements, écrire à [mandy@urbanpoling.com](mailto:mandy@urbanpoling.com).

### Nos partenaires

 Ontario

 Ontario Trillium  
Foundation

 CLASP - Public  
Health Agency of  
Canada

 Fondation des  
Maladies du coeur  
: À la conquête  
de solutions

 8-80 Cities

 Urban Poling

 StepsCount

 ParticipACTION

 fesfo
