

Mobilités actives : un levier pour la santé publique



Léo Moutet

Doctorant : co-bénéfices sanitaires de stratégies d'atténuation et d'adaptation dans une perspective de neutralité carbone

le cnam



Anne Sénéquier

Psychiatre, chercheuse et co-directrice de l'Observatoire de la santé mondiale de l'IRIS

IRIS



Valentin Joubert

Chargé de projets au Réseau vélo et marche

réseau vélo
et marche
Collectivités engagées pour les mobilités actives



Anne Vial

Directrice de projets appui aux territoires et Aménagement Durable

Cerema
CLIMAT & TERRITOIRES DE DEMAIN



Suzanne Lécroart

Adjointe au coordonnateur interministériel vélo et marche (DGITM)

Quelle durée d'activité physique modérée est recommandée au minimum chaque jour pour Louis, 14 ans ?

Adolescents : 1 h par jour

+ 3 séances physiques d'intensité soutenue par semaine

+ limiter la sédentarité

Adultes : 30 mn par jour

+ environ 2 h d'activité d'endurance soutenue par semaine

+ limiter la sédentarité



Organisation
mondiale de la Santé

Quelle est la part des enfants de 5 à 17 ans qui respectent cette recommandation ?

Selon l'OMS : **20%** (80% ne la respectent pas)

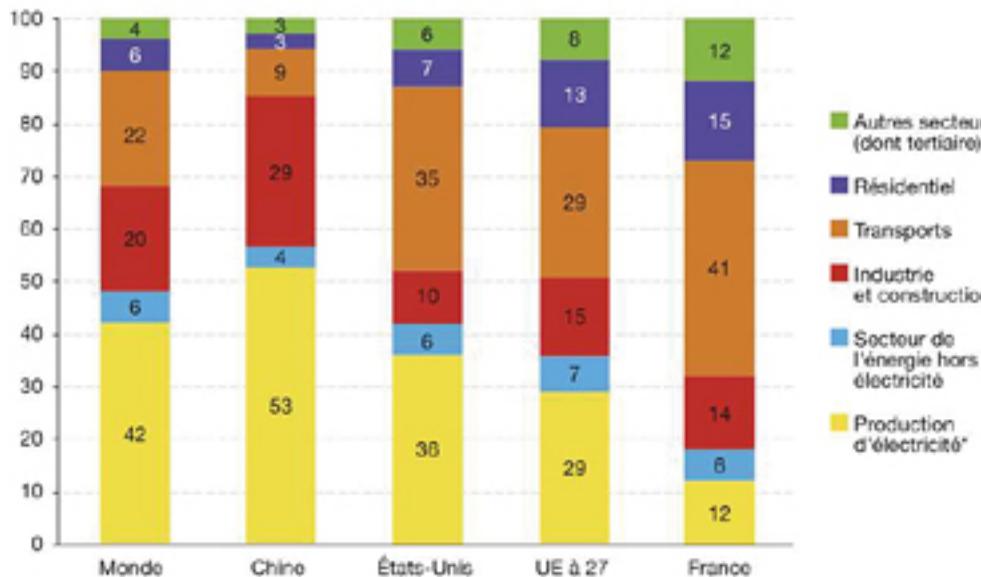
La mobilité peut y contribuer (ex. Rennes) :

Répartition des individus selon la durée d'activité physique générée par des déplacements



ORIGINE DES ÉMISSIONS DE CO₂ DUES À LA COMBUSTION D'ÉNERGIE EN 2020

En %



* Y compris cogénération et autoproduction.

Source : AIE, 2022

Leviers pour réduire ces émissions



Club ÉcoQuartier du 1er juillet 2025

Table 2 Prevalence and population attributable risks associated with physical inactivity in low-income, middle-income and high-income countries

	Low income	Middle income	High income
Prevalence (95% CI)*†	16.2 (14.2 to 17.9)	26.0 (22.6 to 31.8)	36.8 (35.0 to 38.0)
PAR _{inv} (95% CI)			
All-cause mortality	4.3 (3.3 to 5.5)	6.8 (5.0 to 8.7)	9.3 (7.2 to 11.6)
CVD mortality	4.6 (3.8 to 5.6)	7.2 (5.7 to 9.0)	9.9 (8.2 to 11.7)
Coronary heart disease	3.0 (2.1 to 3.9)	4.7 (3.3 to 6.3)	6.5 (4.7 to 8.5)
Stroke	3.0 (1.8 to 4.4)	4.7 (2.7 to 7.0)	6.5 (3.8 to 9.4)
Hypertension	1.0 (0.6 to 1.4)	1.5 (0.9 to 2.2)	2.2 (1.3 to 3.1)
Type 2 diabetes	2.7 (1.9 to 3.5)	4.2 (2.9 to 5.7)	5.9 (4.2 to 7.7)
Bladder cancer	1.3 (-0.8 to 3.6)	2.0 (-1.2 to 5.7)	2.9 (-1.5 to 7.9)
Breast cancer*	1.7 (0.8 to 2.6)	2.6 (1.2 to 4.2)	3.6 (1.6 to 5.7)
Colon Cancer	1.8 (0.7 to 2.9)	2.8 (1.1 to 4.6)	3.9 (1.6 to 6.4)
Endometrial cancer*	1.7 (-0.2 to 3.8)	2.6 (-0.4 to 6.1)	3.6 (-0.6 to 8.3)
Oesophageal cancer	4.3 (-1.5 to 12.8)	6.8 (-2.4 to 20.1)	9.3 (-3.2 to 27.5)
Gastric cancer	4.2 (-0.2 to 9.9)	6.6 (-0.2 to 15.3)	9.0 (-0.4 to 21.1)
Renal cancer	4.3 (1.4 to 7.8)	6.8 (2.3 to 12.4)	9.3 (3.2 to 16.6)
Dementia	4.9 (1.5 to 9.2)	7.7 (2.4 to 14.3)	10.5 (3.3 to 19.5)
Depression	4.3 (0.8 to 8.8)	6.8 (1.2 to 13.6)	9.3 (1.6 to 18.7)

Katzmarzyk PT, et al. Br J Sports Med 2022

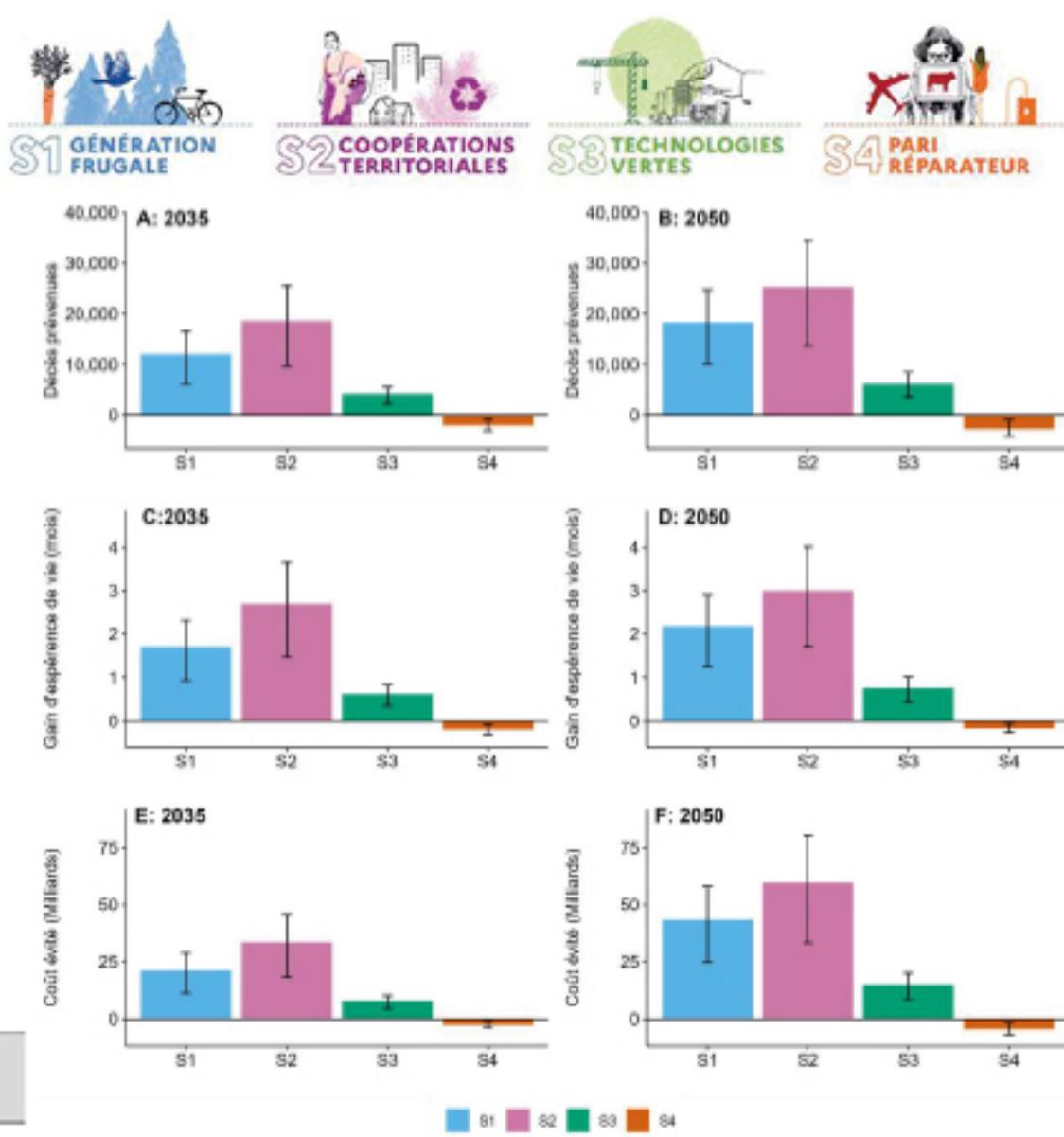
Exposition	Système affecté	Pathologies associées
Activité physique	Cardiovasculaire	Maladie coronarienne (angine, infarctus), Insuffisance cardiaque, Hypertension artérielle, AVC, Dyslipidémie.
	Neurologique	Dépression, Anxiété, Déclin cognitif, Alzheimer, Parkinson, Addiction.
	Endocrinien	Diabète de type 2, Syndrome métabolique, Obésité.
	Fonction cognitive et mentale	Déclin mental lié à l'âge, Troubles de l'attention, Mémoire, Stress chronique, Troubles de l'humeur.
	Musculo-squelettique	Sarcopénie (perte de masse musculaire liée à l'âge), Ostéoporose, Faiblesse musculaire, Atrophie musculaire.
	Foie, pancréas, tissu adipeux	Stéatose hépatique non alcoolique, Perte des cellules β du pancréas, Inflammation du tissu adipeux, Syndrome de résistance à la leptine.



Stratégie nationale bas-carbone



Scénario	Durée moyenne (min/personne/sem)	Décès évités par rapport à 2019	Monétisation des années de vie gagnées (Milliard € ₂₀₂₄)
SNBC IC95	25,6	5 019 [3 010 ; 6 521]	10,5 [6,2 ; 13,6]
Niveau_Danois IC95	76,6	9 857 [5 913 ; 12 080]	33,0 [19,7 ; 43,1]
Niveau_Nederlandais IC95	69,0	20 297 [12 178 ; 26 383]	39,6 [23,4 ; 51,9]



S1 S2 S3 S4



Bénéfices climatiques

- X Long terme
- X Conditionnés
- X Dilués



Bénéfices sanitaires

- ✓ Court et long terme
- ✓ Non conditionnés
- ✓ Spécifiques



- Les politiques de transition constituent de véritables politiques climatiques
→ *Bénéfices économiques directs et indirects*
- D'un point de vue sanitaire, toutes les options de décarbonation ne se valent pas

réseau vélo et marche

Collectivités engagées pour les mobilités actives

Né de la fusion de deux têtes de réseau engagées dans le développement de l'usage de la marche et du vélo

+ 450 Adhérents

de la commune à la
région

20 salariés

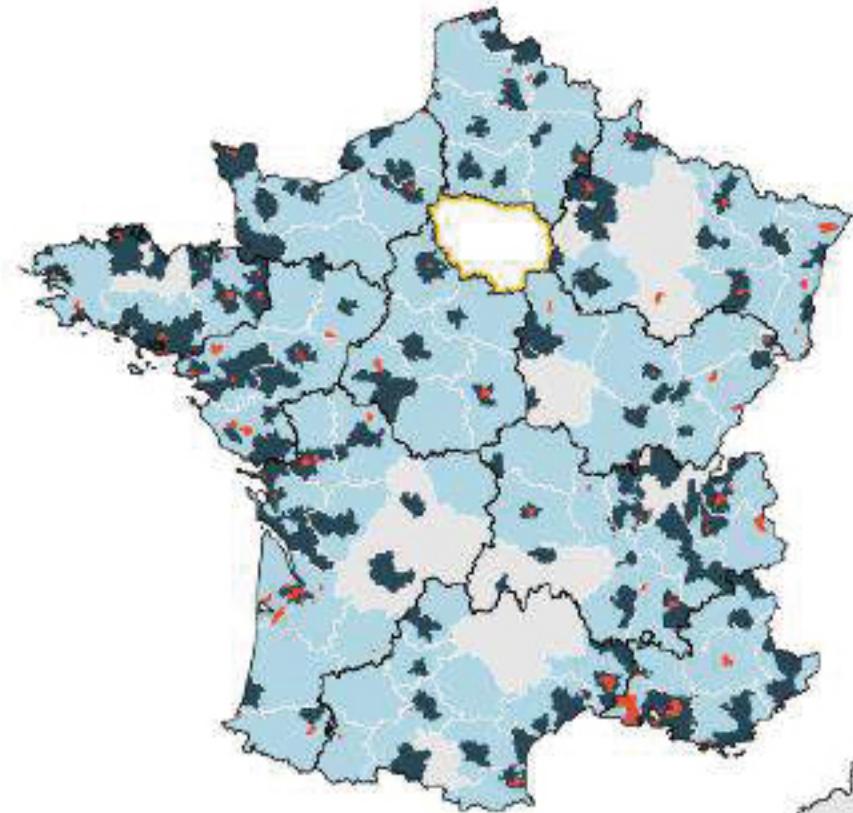
2 bureaux : Paris et
Lyon

35 ans d'expérience

dans les politiques
cyclables et marchables

80 Parlementaires

de tous horizons au sein du
Club des élus nationaux pour
le vélo et la marche



Le Réseau vélo et marche



Quelques illustrations concrètes



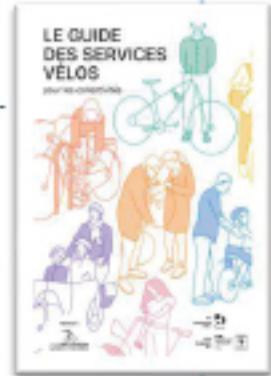
Appartenir à un réseau unique

- Des clubs par échelle territoriale - Toute l'année
- Un forum
- Des annuaires de contacts
- Des évènements 2025 :
 - Conférence nationale du tourisme à vélo - Juillet
 - Les Rencontres du Réseau - Octobre
 - Rencontres du Transport Public - Novembre



Accéder à une expertise

- Standardisation de schémas de données et de méthode
- Etudes et guides thématiques : services vélos, intermodalités...
- Plateforme et outils de référence
 - [Plateforme des coûts](#)
 - [Plateforme des fréquentations cyclables](#)
 - [Portail cartographique, velodatamap](#)
 - [Atlas régionaux en datavisualisation](#)
- Publications régulières : sécurité, santé, savoir rouler à vélo, aires de services
- Webinaires dédiés et vidéothèque avec replay et supports



Participer et faire entendre une voix

- Porter la voix des collectivités au sein des ministères (transports, tourisme,...)
- Inspirer/souffler certaines contenus des textes législatives, réglementaires, rapport ou plan d'Etat
- Unir ses forces avec d'autres réseaux pour porter les messages
- Être le relais des actions inspirantes des territoires...



Agir à l'échelle nationale

- Représenter l'ensemble des échelles territoriales
- Intervenir aux 4 coins de l'Hexagone
- Organiser des rencontres dans les collectivités adhérentes

Le Réseau vélo et marche

Pour une politique de santé avec le vélo et la marche



LES DOSSIERS DU RÉSEAU

JUIN 2025

Les mobilités actives, une médecine douce

Pour une politique de santé avec le vélo et la marche

Marcher, passer, avancer à son rythme, des gestes du quotidien font partie de nos habitudes. Ils déplacent et améliorent la santé et celle des autres. Face à la pollution de l'air, aux risques de chaleur urbaine, à la sédentarité et aux maladies mentales, les déplacements actifs sont un véritable passeport pour la santé. Ils contribuent à un état physique moins cher et un environnement sain et apaisant. Les mobilités actives forment un cocktail de bénéfices pour la santé et celle des autres. Faire du vélo ou marcher, c'est renforcer son cœur, ses muscles, son moral, réduire son stress. C'est aussi, et cela complète pour lutter contre l'obésité, un véritable défi social et économique pour nos quartiers, donc sociale. Une société qui bouge est une société qui va bien. Une société qui bouge est une société qui respire. Des collectivités agissent pour améliorer le cadre de vie de

leurs habitants en favorisant les déplacements actifs au bénéfice de la santé publique locale, en partenariat avec les acteurs de la santé. A l'échelle nationale, une politique de santé publique et territoriale concernant les déplacements actifs passe par la prise en compte des déplacements actifs dans les prévisions de risques dont il existe dans une stratégie nationale pour développer la marche et le vélo. L'objectif à venir c'est de dépasser la santé publique dans la prévention et la promotion de la santé, sans effet secondaire, plus à plus, à coup de passe !

Christelle Baudier et Frédérique Bessaguet,
coprésidentes du Réseau vélo et marche

CHIFFRES CLÉS

47 000 décès prématurés par an liés à la pollution de l'air (Santé Publique France)

1,02 €
1 km de vélo = d'économies de santé

The untapped health and climate potential of cycling in France: a national assessment from individual-level data
SCI work, Emille et al. The Lancet Regional Health - Europe, Volume 39, 100874.

100 minutes de vélo par semaine = -10 % de mortalité toutes causes

La sédentarité est la **4^e** cause de mortalité mondiale (OMS)

95 %
des adultes exposés à un risque de santé lié à l'inactivité (ANSES)

71 %
des marcheurs réguliers estiment même qu'elle réduit leur stress (68 % pour les cyclistes réguliers)¹

¹ *Mobilité : la santé mentale à l'épreuve des transports*. Institut Terram, Avril 2025

4 %
= la part des dépenses de santé consacrée à la prévention en France (DRTSS 2023)

48 000 décès prématurés sont causés chaque année par l'exposition aux particules fines et aux dioxydes d'azote (Santé publique France)

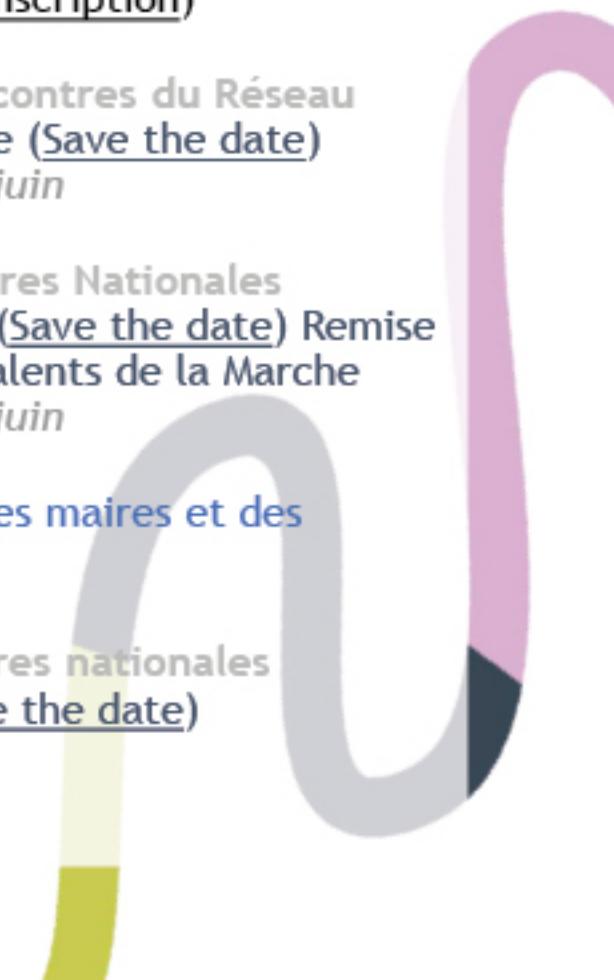
Temps d'échanges du Réseau en 2025

20

Événements **en visio et en présentiel**

Agenda en ligne

- **30 juin et 1er juillet** : Conférence nationale du tourisme à vélo à La Rochelle ([programme](#) , [inscription](#))
- **3 juillet** : Webinaire ID-marche - Marquages d'animation en France : panorama et retours d'expérience ([inscription](#))
- **4 juillet** : Webinaire - entretien des aménagements cyclables : y veiller, le prévoir, le répartir et le financer (AVELO3) ([informations](#) , [inscription](#))
- **23 septembre** : Les rencontre AVELO à Caen ([informations](#), [inscription](#))
- **24 septembre** : **Rencontre « Quartiers Politique de la Ville, mobilités durables et partage de l'espace public »** à Arras ([Save the date](#))
- **25-26 septembre** : **Rencontres nationales de la marche en ville** à Rennes ([inscription](#))
- **1 au 3 octobre** : **1ères Rencontres du Réseau vélo et marche** à Annemasse ([Save the date](#))
- *Programme à paraître fin juin*
- **4 au 6 novembre** : **Rencontres Nationales Transport Public** à Orléans ([Save the date](#)) Remise des Talents du Vélo et des Talents de la Marche
- *Programme à paraître fin juin*
- **18 - 20 novembre** : **Salon des maires et des collectivités locales** à Paris
- **20-21 novembre** : **Rencontres nationales Mobiscol** à Montpellier ([Save the date](#))





Rejoignez le Réseau
!

Réseau vélo et marche
33 rue du Faubourg Montmartre, 75009 Paris

09 72 56 85 05
info@reseau-velo-marche.org

www.reseau-velo-marche.org



Valentin Joubert

Responsable éditorial - Chargé de projets
valentin.joubert@reseau-velo-marche.org

Mobilités actives : un levier pour la santé publique



Léo Moutet

Doctorant : co-bénéfices sanitaires de stratégies d'atténuation et d'adaptation dans une perspective de neutralité carbone

le cnam



Anne Sénéquier

Psychiatre, chercheuse et co-directrice de l'Observatoire de la santé mondiale de l'IRIS

IRIS



Valentin Joubert

Chargé de projets au Réseau vélo et marche

réseau vélo
et marche
Collectivités engagées pour les mobilités actives



Anne Vial

Directrice de projets appui aux territoires et Aménagement Durable

Cerema
CLIMAT & TERRITOIRES DE DEMAIN



Suzanne Lécroart

Adjointe au coordonnateur interministériel vélo et marche (DGITM)

DESIGN ACTIF : COMMENT ET POURQUOI LE MOBILISER

ATELIER MOBILITÉS ACTIVES : UN LEVIER POUR LA SANTÉ PUBLIQUE

Anne Vial - Cerema

1er juillet 2025



DES ATTENTES



Des espaces publics plus « marchables », plus de place pour les vélos, des espaces de socialisation et de rencontre ...



Plus d'espaces de nature, des espaces de proximité, retrouver les sols, gérer l'eau, faire du sport, jouer...

DES ENJEUX POUR DÉVELOPPER LA MARCHE

La santé

30 minutes d'activités physiques par jour, dont la marche



Le développement économique des territoires



La vitalité urbaine



La sécurité routière

439 piétons sont décédés en 2023
51 % des piétons tués ont 65 ans ou plus
70 % des piétons tués en agglomération
La quasi totalité des piétons sont tués par un véhicule motorisé



L'accessibilité



Le développement touristique des villes



L'amélioration du cadre de vie



LE DESIGN ACTIF, QU'EST CE QUE C'EST?

Le design actif vise à aménager l'espace public pour inciter à pratiquer une activité physique ou sportive, quelle qu'elle soit : marche, vélo, etc.

C'est une invitation à bouger, sans forcément qu'on s'en rende compte, pour tous.



© Playgones



© La fabrique des quartiers - Lille



© BASE - Calais



© La Samica, Studio Katra - Nantes

4 WEBINAIRES - ACTION CŒUR DE VILLE

Mobiliser le Design Actif :

- > pour aménager les abords et les cours des écoles
- > pour rendre les trajets des modes actifs plus agréables
- > avec des interventions qui peuvent être temporaires ou transitoires, reproductibles
- > comme méthode de projet avec des aménagements sobres et pérennes ...



Des publications et un article du Cerema
<https://www.cerema.fr/fr/actualites/design-actif-comment-amenager-espace-public-favoriser?folder=5890>

UNE VISION CEREMA DU DESIGN ACTIF

- Cette démarche et les réalisations permettent aux individus de **se réapproprier l'espace public**; ils **favorisent l'accessibilité et la mixité d'usages**.
- C'est aussi l'occasion de travailler sur la **ville existante**, de privilégier la **frugalité/ sobriété des aménagements**, de proposer des **projets ludiques**, d'encourager les **modes actifs**, de mobiliser les **usagers et les riverains** à plusieurs étapes du projet, etc.





MOBILISER LE DESIGN ACTIF
A L'ECHELLE DES PARCOURS

QUELS PUBLICS? QUELS TYPES DE TRAJETS?

Des trajets pour tous (jeunes, seniors, etc...) encouragés par les continuités et la lisibilité urbaine (signalétique, marquage...)

Relier les polarités et assurer les continuités...facilités grâce à des aménagements ludiques et attractifs mais aussi sûrs et accessibles

Favoriser la découverte culturelle et les accès aux commerces : encourager le tourisme, l'économie locale, la visibilité économique

Améliorer l'ambiance urbaine: favoriser les déplacements doux, le flânerie



Les parcours Kwiek, adaptés aux personnes âgées - Pays-Bas



Parcours de Ville en île - Martigues

QUELS ABORDS DES ÉCOLES POUR DONNER ENVIE DE VENIR À PIED ET EN VÉLO ?

Comment rendre plus agréables les espaces devant et dans l'école, favoriser à la fois la rencontre et la sécurité?

Comment aménager les abords des écoles/ collèges/lycées en lien avec les cours ?

Une manière d'encourager l'écomobilité des scolaires, mais aussi des parents, de l'équipe éducative, des riverains ...



@Pop Corn



COMMENT RENDRE LES TRAJETS DES MODES ACTIFS PLUS AGRÉABLES ?

Comment sécuriser et rendre accessibles les trajets des modes actifs?

Comment créer de petits espaces de loisirs et ludiques le long d'itinéraires ?

Améliorer les continuités piétonnes et les traversées, supprimer les masques à la visibilité, créer des aménagements cyclables, des itinéraires alternatifs...



Brest



Mulhouse



@Vraiment Vraiment

FOCUS SUR « ACCESSIBILITÉ PMR ET URBANISME TACTIQUE »

Porter une attention particulière à :

- La continuité des itinéraires
- La séparation des espaces
- Les entrées et sorties des espaces aménagés
- La signalisation
- Les lieux de repos et les mobiliers urbains ajoutés





MOBILISER LE DESIGN ACTIF COMME MÉTHODE DE PROJET

TESTER, EXPÉRIMENTER AVEC LES USAGERS

Quelle implication des usagers?

Comment les habitants s'emparent des espaces ?

Comment les mobiliser et les faire participer ?



Clermont Ferrand

Comment gérer « l'après-expérimentation » ? Comment entretenir le dispositif, le reproduire ailleurs ?

Être consulté sur des objets concrets
Voir l'évolution en temps réel
Intéresser un public diversifié



Amplepuis



Halle Puget,
Marseille

TEMPS DE PROGRAMMATION

Comment recueillir les besoins et à quel moment ?

Comment faire vivre et s'approprier un projet sur le temps long (durant les études et le chantier)?

A quelle échelle intervenir: celle de l'espace public, du projet, du quartier, de la ville

Des temps d'animation pour concerter voir co-construire
Des expérimentations pour interroger ou améliorer la programmation....et animer l'espace public
Des tests avant le passage à l'échelle



Montreuil, la place est à nous, Croix de Chavaux



Quartier St Roc, St Etienne (EPASE)



Place du Polo Beyris (Bayonne)

FOCUS SUR LE DESIGN ACTIF DANS LES PROJETS D'AMÉNAGEMENTS

EcoQuartier de la Courrouze : Méthodologie de concertation et d'activation des espaces publics



L'ÉcoQuartier de la Courrouze à **Rennes** (35) est un projet de long terme et de grande ampleur. Au fil des dix années déjà écoulées, la manière d'associer les habitants et les usagers au projet a évolué, à la fois pour « activer » l'espace public, mais aussi pour éviter les concertations classiques parfois rébarbatives, trop longues et peu représentatives. Pendant une période d'environ 6 mois, ont été organisés une multitude de petits événements

avec différents publics (grand public, centres de loisirs, institutions, etc.), suivi d'un événement plus important de clôture (jusqu'à 200 participants sur un weekend). L'objectif est d'imaginer de nouvelles perspectives de projet et d'autres types d'espaces publics.

Un des événements phare, Pilate Playground, consistait en un atelier en équipes de 3 à 7 personnes, pour répondre à la question « comment vit-on dans un quartier en transition ? ». Chaque équipe a ainsi pu partager ses idées sur le quartier de manière ludique et mettre en scène des propositions in situ : par exemple, une carte des lieux dansables ou l'**identification d'une « zone cabanes » pour les centres de loisirs**. Ce dernier projet a été pérennisé au sein de l'ÉcoQuartier.





RESSOURCES A MOBILISER

ESSENTIEL SUR LE DESIGN ACTIF



DESIGN ACTIF
L'ESPACE PUBLIC EN MOUVEMENT

Les essentiels

Qu'est-ce que le design actif ?
Quel est son impact sur les espaces publics et la santé des habitants ?
Comment le mettre en œuvre ?

ACTIVE DESIGN
PUBLIC SPACE IN MOTION

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Cerema
CLIMAT & TERRITOIRES DE DEMAIN

1 Cibler l'échelle d'intervention en fonction du statut des espaces



Le projet de design actif est-il temporaire, transitoire ou définitif (valeur de test des usages, influence sur la robustesse des matériaux utilisés, évaluations et évolutions éventuelles à prévoir) ? Prévoit-on un micro-projet ou une intervention globale à l'échelle du quartier (impact sur son coût et son périmètre) ? Agit-on sur un espace hors voirie circulée (parc, espace sportif, place où des espaces ludiques peuvent être aménagés) ou sur une rue ouverte à la circulation (où la sécurité et la circulation des piétons doivent être assurées, et leur attention préservée) ?

2 Associer la population et recueillir l'avis des usagers



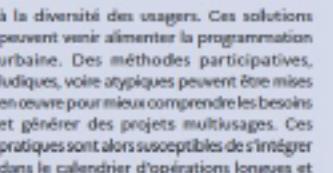
Il importe d'associer toutes les parties prenantes dans la mise en place de ces projets pour proposer les solutions les mieux adaptées

3 Tester et adapter les aménagements selon les besoins



Organiser des événements sur l'espace public, créer un espace de fraîcheur, tester du mobilier urbain pour préfigurer un espace, fermer une rue devant une école, s'appuyer sur des éléments du quotidien et leur trouver d'autres usages (banc ou poteaux qui peuvent se transformer en mobilier sportif à l'aide de QR codes ou panneaux explicatifs)… autant de projets où une phase temporaire de test peut être intégrée à la programmation d'un projet d'aménagement urbain, ou de rénovation d'un quartier. Du mobilier urbain co-construit, des couleurs vives ou de la signalisation spécifique invitent aussi à questionner les usages et les comportements, en étant attentif aux réglementations en vigueur.

4 Crée des parcours incitant à la marche et au vélo



Des itinéraires piétons ou vélo peuvent relier les polarités urbaines (lieux d'activités culturelles, commerciales, touristiques...), les écoles et autres équipements (sportif ou autres), etc. L'enjeu est de rendre ces parcours lisibles et agréables, attrayants. Ces continuités piétonnes et cyclables ont besoin d'être bien jalonnées, avec des points de repère et de la signalétique spécifique.

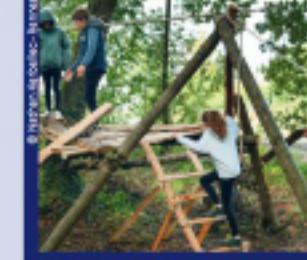
5 Évaluer le dispositif mis en œuvre, pour identifier les pistes d'amélioration



Il s'agit d'anticiper les détournements (et éventuellement de les accepter), éviter les dégradations, d'envisager la pérennisation (ou non) des aménagements mis en œuvre. Passer du temporaire au pérenne se traduit aussi par un passage de relai aux services techniques, voire un passage à l'échelle pour toute la collectivité.

https://doc.cerema.fr/Default/doc/SYRACUSE/600712/design-actif-l-espace-public-en-mouvement?_lg=fr-FR

FOCUS
Multiplicité d'espaces animés à Rennes (35)



L'EcoQuartier de la Courrouze, à Rennes, est un projet de grande ampleur qui se construit depuis près de 10 ans. L'implication des habitants et des usagers a évolué au cours du projet, à la fois pour « activer » l'espace public, mais aussi pour éviter les modalités de concertations classiques, parfois mal adaptées ou peu représentatives. Un bureau d'étude spécialisé a ainsi été recruté pour travailler sur une phase de construction d'environ 6 mois comprenant l'organisation d'une multitude de petits événements avec différents publics (population, centres de loisirs, institutions, etc.). L'objectif est d'imaginer de nouvelles perspectives de projet et d'autres types d'espaces publics comme l'identification d'une « zone cabane » pour les centres de loisirs. Ces derniers projets ont également été proposés dans le cadre de ces expérimentations telles qu'une carte des lieux dansables incitant la mise en mouvement et la pratique des espaces publics.

POUR EN SAVOIR PLUS...

Des ouvrages, références, sites, etc
Modes actifs, Marche
Aménagements, Usages



Liens utiles:

- <https://www.cerema.fr/fr/actualites/dossier-voirie-pour-tous>
- <https://www.cerema.fr/fr/actualites/infographie-espaces-publics>
- https://www.expertises-territoires.fr/jcms/pl1_5502/fr/quartiers-de-demain
- https://www.expertises-territoires.fr/jcms/pl1_22045/fr/mobilites-pietonnes