



# Le dossier de la recherche

Renseignements pour professionnels de la part de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie

## L'activité physique dans les petites localités

**L**a marche est l'activité numéro un. Sondage après sondage, quand on demande aux Canadiens quelle est leur activité préférée — celle à laquelle ils s'adonnent le plus — la marche arrive en première place.

Peu coûteuse et facile à pratiquer, la marche est une activité qu'il est particulièrement bon de promouvoir dans les petites communautés, où les niveaux d'inactivité physique tendent à être plus élevés que dans les zones urbaines.

Les statistiques du Sondage indicateur de l'activité physique en 1999, mené par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, le confirment : dans les communautés dont le nombre d'habitants est supérieur à 300 000, quelque 37 % des gens sont considérés comme étant actifs (par gens actifs, on entend des gens dont l'activité physique équivaut à une heure de marche par jour), en comparaison de 29 % dans les communautés dont le nombre d'habitants est inférieur à 1 000. En tout, 22 % des gens qui vivent dans ces petites communautés sont totalement inactifs, par rapport à 12 % seulement dans les communautés urbaines.

Il se peut que la marche soit la solution qu'il faut pour mobiliser les petites communautés.

### Stratégies de changement

Dans un numéro récent du *American Journal of Preventive Medicine*, Ross Brownson et ses collègues ont fait rapport de l'accès aux sentiers de marche dans les régions rurales, de leur utilisation et de leurs effets. Les résultats qu'ils ont obtenus sont riches en enseignements pour quiconque fait la promotion de l'activité physique dans les petites communautés.

Ils font part de deux types de stratégies promotionnelles de l'activité physique : les efforts visant à modifier le comportement *individuel*, ainsi que les approches sur le plan environnemental et les politiques dont l'objet est de donner à *tout le monde* plus de possibilités de faire de l'activité physique. Parmi les exemples de ces approches figurent les sentiers de marche et les pistes cyclables, le zonage et l'affectation des sols,

les programmes de marche dans les centres commerciaux et la construction d'édifices encourageant les possibilités d'activité physique au lieu de travail.

«Parmi ces approches, disent-ils, l'établissement de sentiers de marche est une intervention relativement peu coûteuse qui peut faciliter la pratique de la marche, tout en réduisant des obstacles à la commodité et à l'accessibilité et en encourageant le maintien de la pratique continue de l'activité physique, car les sentiers deviennent un aménagement permanent dans la communauté.»

### Place aux sentiers de marche

L'étude de Ross Brownson est la première étude connue en Amérique du Nord où l'on examine systématiquement les caractéristiques, les corrélations et les effets possibles sur le développement des sentiers de marche.

L'aménagement de sentiers — et l'amélioration des sentiers existants — a été un des éléments d'un projet de santé communautaire mené dans 12 comtés ruraux dans le sud-est du Missouri. La population totale de cette région était de 280 000 habitants.

On a mis l'accent sur les sentiers à cause du manque de lieux de marche dans cette région rurale où il y n'avait que peu de trottoirs et aucun centre commercial. Au moment du rapport, on y comptait 21 sentiers désignés, dont la majorité se trouvaient dans des parcs résidentiels situés dans les limites des villes.

Les sentiers étaient généralement recouverts d'asphalte ou de gravier, mesuraient 0,13 à 2,38 milles de long et longeaient souvent les terrains de sport ou les terrains de jeux. Le sentier le plus récent avait été aménagé six mois plus tôt, le plus ancien, il y avait cinq ans.

### «Si on aménage un sentier...»

Dans le cadre d'un sondage mené auprès de résidents sélectionnés au hasard, on a recueilli différentes informations sur la marche et l'utilisation des sentiers, dont voici quelques points saillants :

- 45 % des répondants avaient fait de la marche en tant qu'exercice pendant le mois précédent;
- près de 20 % s'étaient adonnés à la marche en moyenne cinq fois par semaine et avaient marché pendant 30 minutes à chaque fois;

- parmi les répondants qui avaient accès à des sentiers de marche, près de 39 % les avaient utilisés;

- les femmes et les personnes appartenant aux groupes à faible revenu s'étaient mises à marcher davantage depuis qu'elles avaient commencé à utiliser les sentiers;

- les personnes qui utilisaient les sentiers les plus longs (de plus de 0,25 mille!) tendaient plus à dire qu'elles s'étaient mises à faire plus d'activité physique.

La sécurité n'était pas un obstacle puisque 87 % des utilisateurs se sentaient «en toute sécurité» en marchant dans les sentiers. Les caractéristiques qui attiraient les gens dans les sentiers étaient leur aspect pittoresque, leur disponibilité en tant que lieux permettant de faire de l'exercice gratuitement, la commodité de leur emplacement, leur surface sans danger et l'éclairage.

### Leçon pour nos régions rurales

Toutes ces informations présentent une utilité pour les planificateurs et les programmeurs d'activités dans les petites communautés canadiennes. Elles viennent s'ajouter aux éléments probants qui ressortent du Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, effectué par l'Institut : soit que les Canadiens jugent l'accès aux sentiers, aux pistes et aux espaces verts très important dans l'adoption et le maintien de la pratique de l'activité physique.

Donner aux gens plus grand accès à des sentiers n'a pas à être coûteux ni compliqué. Même de petits sentiers dans les parcs communautaires seront très utilisés.

Aménager de nouveaux sentiers peut être une expérience communautaire fructueuse si des bénévoles participent aux étapes de la planification et de l'aménagement. Cela contribue également à réduire les coûts. De plus, s'il existe un programme régional de compostage qui produit des copeaux de bois, le matériau de base d'aménagement du sentier pourrait être gratuit.

Le développement de sentiers est une solution gagnante sur tous les plans. Il peut mobiliser la coopération communautaire, aider les gens à être plus actifs et plus en forme et laisser un patrimoine merveilleux aux futures générations.

### Pour en savoir davantage...

Brownson, R.C., Housemann, R.A., Brown, D.R., Jackson-Thompson, J., King, A.C., Malone, B.R., & Sallis, J.F. (2000). Promoting physical activity in rural communities: walking trail access, use, and effects. *American Journal of Preventive Medicine*, 18 (3), 235-241.

[www.trailpaq.ca](http://www.trailpaq.ca)

Rendez-vous à ce site Web fantastique — c'est un projet de **Vert l'action** annonçant «Virtuellement tout sur les sentiers au Canada». Il comprend des informations pour les développeurs de sentiers, des détails sur les possibilités de financement dans les communautés, un endroit où vous pouvez inscrire vos sentiers, des ressources et bien plus.



Renseignements de la part de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie  
N° de référence O1-11