



La marche, le vélo, la santé et les loisirs



La marche et le vélo permettent aux gens de tous âges d'être actifs. Etre actif diminue le risque de maladies chroniques, améliore le bien-être mental, augmente l'espérance de vie et rend aussi plus heureux !

Principales constatations

- Les campagnes doivent mobiliser, attirer la foule et créer une dynamique à long terme. Les campagnes telles que la Journée sans voiture ou la Semaine de la mobilité européenne apportent un cadre pour les campagnes locales.
- Les media locaux sont nécessaires pour montrer une image positive des gens qui marchent et font du vélo et pour toucher un public cible large. Les media représentent aussi l'occasion pour les élus locaux d'être vus et de soutenir les campagnes.
- Une signalétique adaptée pour pistes cyclables et chemins piétons est très appréciée et permet aux gens de s'orienter plus facilement vers les modes doux.

Nos activités

Lors du projet Active Access, une série d'actions a encouragé les gens à marcher et faire du vélo pour la santé et les loisirs.

- Chemins de santé, pistes cyclables de loisirs et campagnes, Koprivnica, Croatie
- Journées sans voiture, événements et activités, Tartu, Estonie
- Evénements Journée de la Terre et activités, Miercurea-Ciuc, Roumanie
- Campagne des premiers pas, activités de sensibilisation, prescriptions MD et exercices avec Weight Watchers, Graz, Autriche



Campagnes

De nombreuses campagnes ont débuté à petite échelle mais ont, au fil des années, attiré l'attention, l'appui des media et l'intérêt politique. Les activités amusantes ou insolites telles que fermer les rues aux voitures, prêter des vélos, les concours photo, faire une promenade avec des élus ou « s'asseoir sur la route » ont incité les gens à envisager la mobilité douce au quotidien. Certaines campagnes sont reprises dans les stratégies et plans de transports locaux comme des événements et activités à perpétuer.

Initiatives individuelles

Certaines initiatives étaient plus personnelles et directes : se faire prescrire de l'activité par un médecin, informer les nouveaux résidents sur la mobilité douce dans leur quartier ou demander aux gens de partager des photos des premiers pas de leur enfant. Les gens ont bien réagi à ces idées, qui peuvent constituer un élément efficace de campagnes sociales.

Les étapes vers le succès

Utilisez des campagnes « ombrelle » comme la Semaine de la Mobilité Européenne

Instaurer des activités locales dans le cadre de campagnes régionales ou internationales (La journée sans voiture) vous donne un contexte pour l'événement, une date récurrente pour se concentrer sur ces problématiques et un moyen de partager les ressources et rassembler le soutien d'autres collectivités.

Créez une dynamique au fil du temps

Mettre en place de nouvelles idées peut prendre du temps: menez plusieurs campagnes et ne vous découragez pas s'il y a moins de participants que prévu.

Les activités de groupe encouragent la participation

Inviter les gens à participer à des activités de groupe pour leur santé (ex. se promener ensemble), ou se servir de réseaux de soutien comme Weight Watchers crée un contexte social autour de l'exercice physique qui augmente la motivation des participants.

Emouvez, surprenez et faites plaisir aux gens

Les réactions émotionnelles sont plus fortes et plus efficaces que la simple information. Rappeler l'importance des premiers pas d'un enfant, promouvoir la mobilité douce à travers l'art, surprendre les gens avec des activités insolites et les faire se sentir bien permet d'obtenir une attitude plus positive face aux changements de comportements.

Créez des occasions pour tester des nouveautés

L'inconnu fait peur, les occasions d'apprécier un nouvel espace public ou faire du vélo doivent être sécurisantes et conviviales. Soyez proactifs et invitez les gens à participer. Gagnez le soutien des media au préalable et invitez les élus à montrer la voie et à présenter la nouvelle idée.

Invitez divers acteurs à participer

Donnez la possibilité aux élus locaux d'acquérir une image médiatique positive, de s'engager avec la circonscription. Travaillez avec les media locaux, la police, les milieux d'affaire et les citoyens pour étendre le soutien et l'intérêt porté à la campagne à l'approche d'événements. Pour obtenir le soutien de ces différents groupes, soulignez les avantages pour chacun.

Portez le message par une présence continue

Les gens ont besoin de motivations pour continuer de marcher et faire du vélo au-delà de leur participation ou pour commencer à le faire. Des réunions de suivi, des activités de groupe, des promenades régulières peut aider les individus à maintenir leur nouveau mode de vie plus actif.

La signalisation sur les pistes cyclables et piétonnes leur donne une identité. C'est aussi une opportunité de parer le financement de campagnes promotionnelles.



The sole responsibility for the content of this document lies with the authors. It does not represent the opinion of the European Communities. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.