

DE LA STAGNATION À L'ACTION :

Faire bouger le Canada



COMMENT LES MUNICIPALITÉS ET LES URBANISTES PEUVENT AMÉLIORER LES NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ADULTES AU CANADA

Selon le [Bulletin de l'activité physique chez les adultes 2025 de ParticipACTION](#), seulement **46 %** des adultes vivant au Canada ont respecté la recommandation de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée (AP) par semaine.

Le mouvement favorise la croissance économique, allège le fardeau sur notre système de santé, renforce les communautés, améliore la santé mentale et contribue à la lutte contre les changements climatiques.

Faire bouger les gens davantage peut aider notre pays à être plus fort et en santé, mais c'est le fruit d'une mobilisation collective. Voici comment les municipalités et les urbanistes peuvent contribuer au changement :

Politiques

- Développer des politiques d'aménagement incitatives, comme des quartiers marchables et pistes cyclables, plutôt que de miser uniquement sur des mesures contraignantes comme les frais de stationnement et taxes sur les véhicules.
- Mettre en œuvre des politiques intersectorielles qui favorisent l'AP dans l'aménagement urbain et les transports.
- Faire le suivi de la mise en œuvre des politiques municipales chez différents groupes.

En pratique

- Améliorer la sécurité des infrastructures (espaces piétonniers, pistes cyclables) et implanter des programmes de sensibilisation comme des campagnes d'information, formations et nouvelles réglementations.
- Promouvoir des programmes d'AP inclusifs et abordables comme des cours de niveau débutant, activités culturelles pertinentes et options pour différents groupes d'âge et capacités.
- Offrir des options de participation flexibles, y compris des heures (p. ex. soirs, fin de semaine), lieux (p. ex. milieu de travail) et modes de prestations (p. ex. cours en ligne) variés.
- Veiller à ce que les installations et les espaces actifs soient accueillants, sécuritaires et accessibles à tous et toutes en privilégiant des vestiaires non-genrés, des trottoirs et des entrées accessibles, un éclairage adéquat et une signalisation claire.
- Continuer d'investir dans la conception et l'entretien des infrastructures gratuites ou abordables comme les sentiers pédestres, pistes cyclables, parcs publics, centres récréatifs et complexes sportifs polyvalents.
- Répartir équitablement les changements apportés aux infrastructures dans les différents quartiers, spécialement dans les communautés moins desservies ou à faible revenu, pour réduire les barrières à l'AP quotidienne pour tous et toutes.
- Penser aux adultes lors de la conception des parcs et terrains de jeu pour encourager l'AP auprès de toutes les générations (p. ex. aménagements utilisables par toutes les générations).

Ensemble, nous pouvons aider les adultes au Canada à faire place au mouvement! Consultez le [Bulletin de l'activité physique chez les adultes de 2025 ParticipACTION](#) pour en savoir plus.

Si vous souhaitez partager vos commentaires sur nos recommandations et/ou avez des idées, n'hésitez pas à nous écrire au info@participaction.com.