



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



4ème édition

# JOURNÉES NATIONALES DES MAISONS SPORT-SANTÉ

6 & 7 juin 2024 – Palais des Congrès, Vichy

# Conférence 7 – Villes en mouvement : Stratégie « santé urbaine » : L'intégration des plans Marche et Vélo

**Antoine NOËL-RACINE**, Maître de conférence Université  
Côte d'Azur – LAMHESS

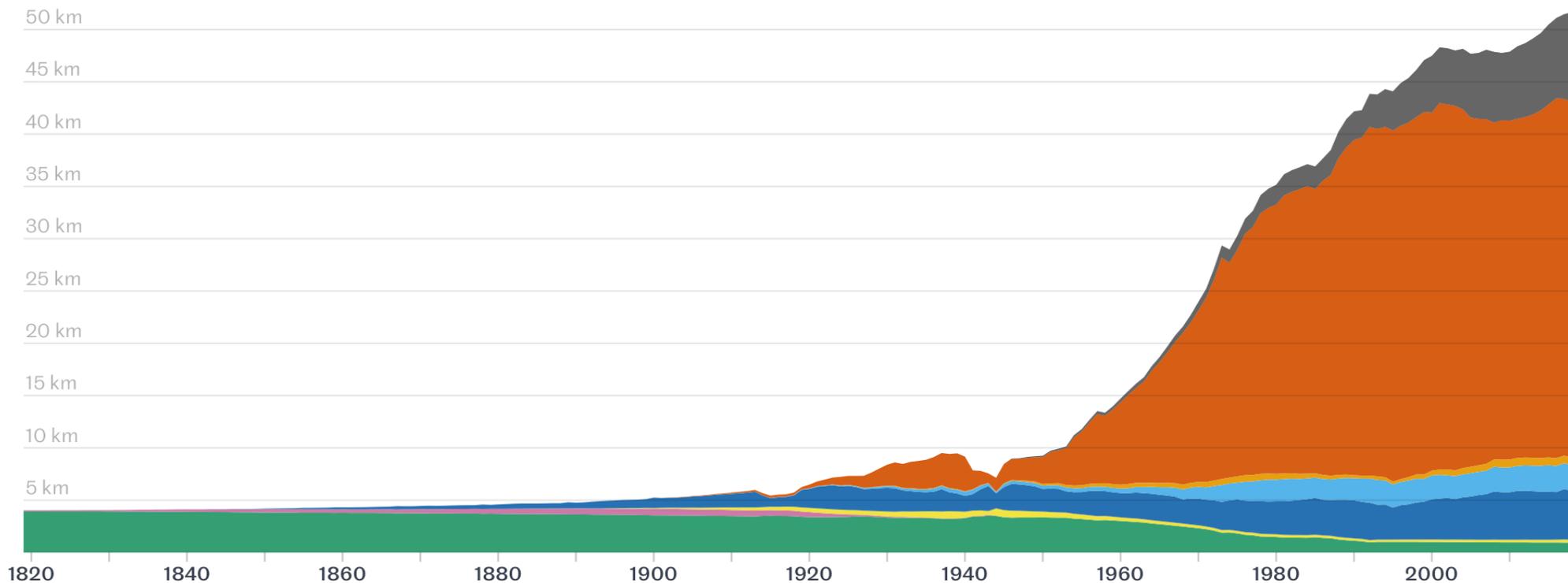
**Thibault DESCHAMPS**, Conseiller Technique Sportif  
Athlétisme - Référent National Sport-Santé – Fédération  
Française d'Athlétisme

# Une évolution majeure de nos trajets quotidiens

## L'évolution des distances parcourues selon le mode de transport

Ce graphique présente une estimation de l'évolution de la distance parcourue en France par personne et par jour en moyenne, de 1819 à 2019.

■ marche ■ vélo ■ attelage ■ ferroviaire ■ transports en commun ■ voiture  
■ deux-roues motorisé ■ avion

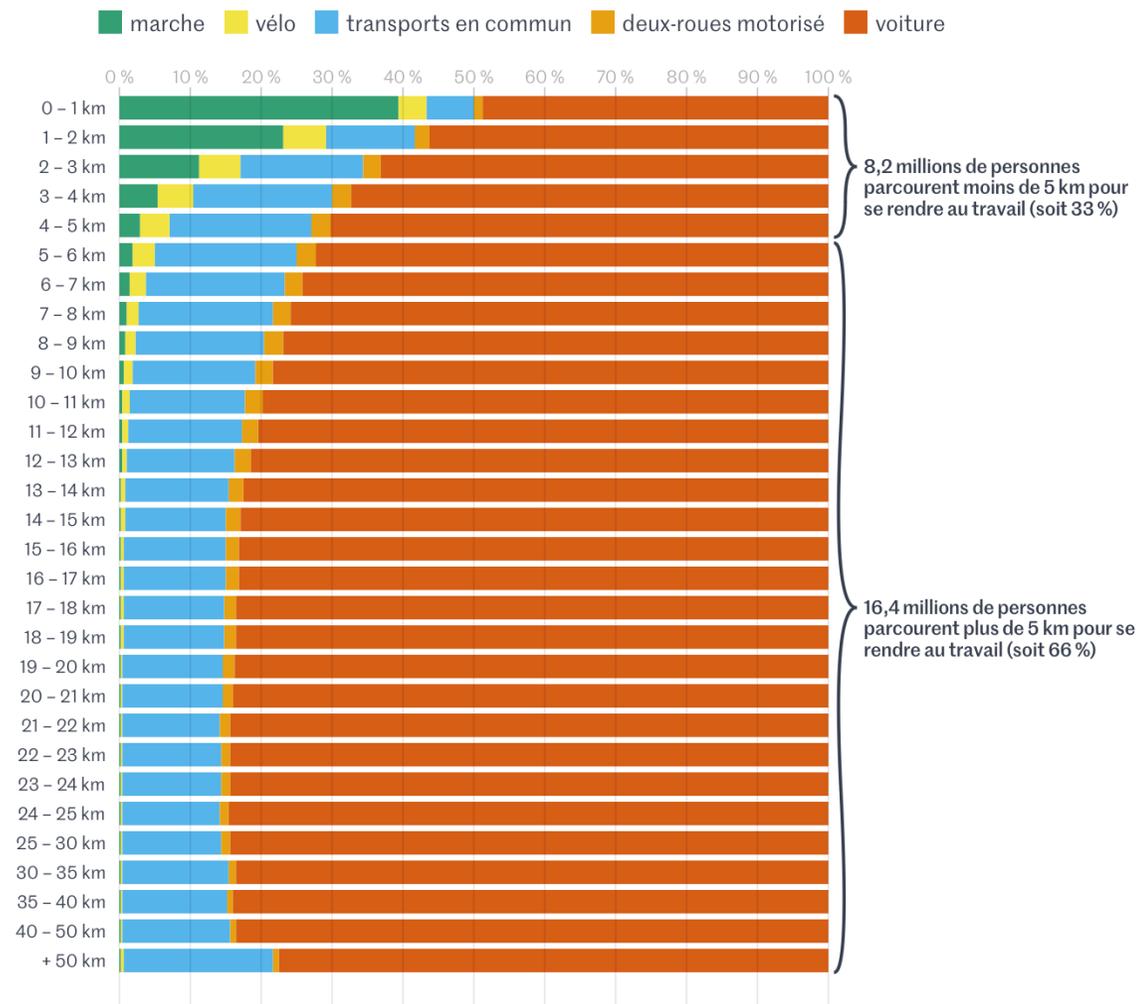


# Une évolution majeure de nos trajets quotidiens

- Un temps de trajet très stable, une distance qui s'allonge.
- 74 % des trajets domicile-travail en voiture, et 52 % pour moins de 2 kilomètres.
- 33 % des déplacements domicile-travail sont inférieurs à 5 km.
- 90 % de recours aux voitures en zone rurale.
- Hors de l'aire d'attraction de Paris, la voiture est reine (82,1 %).



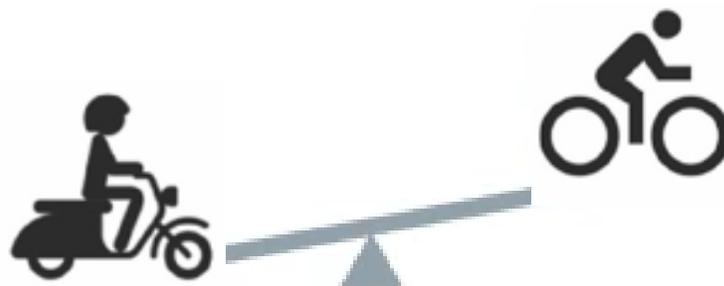
Ce graphique présente les proportions des différents mode de transports selon la distance domicile-travail à parcourir. Lecture : 56,3 % des personnes qui parcourent entre 1 et 2 km pour se rendre au travail le font en voiture.



# Un plan vélo et marche 2023-2027



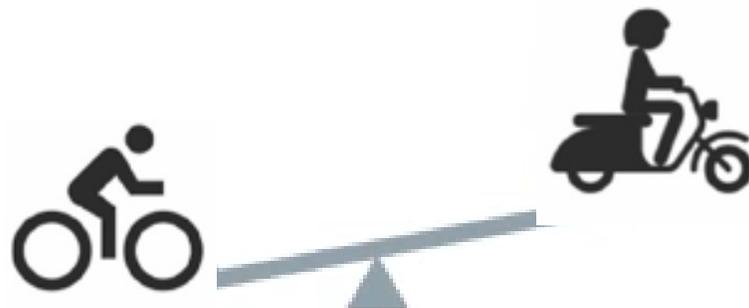
# Impact des modes de transport sur le niveau de sédentarité



7%

INCA 3 (ANSES, 2017)

# Impact des transports actifs sur le niveau d'AP



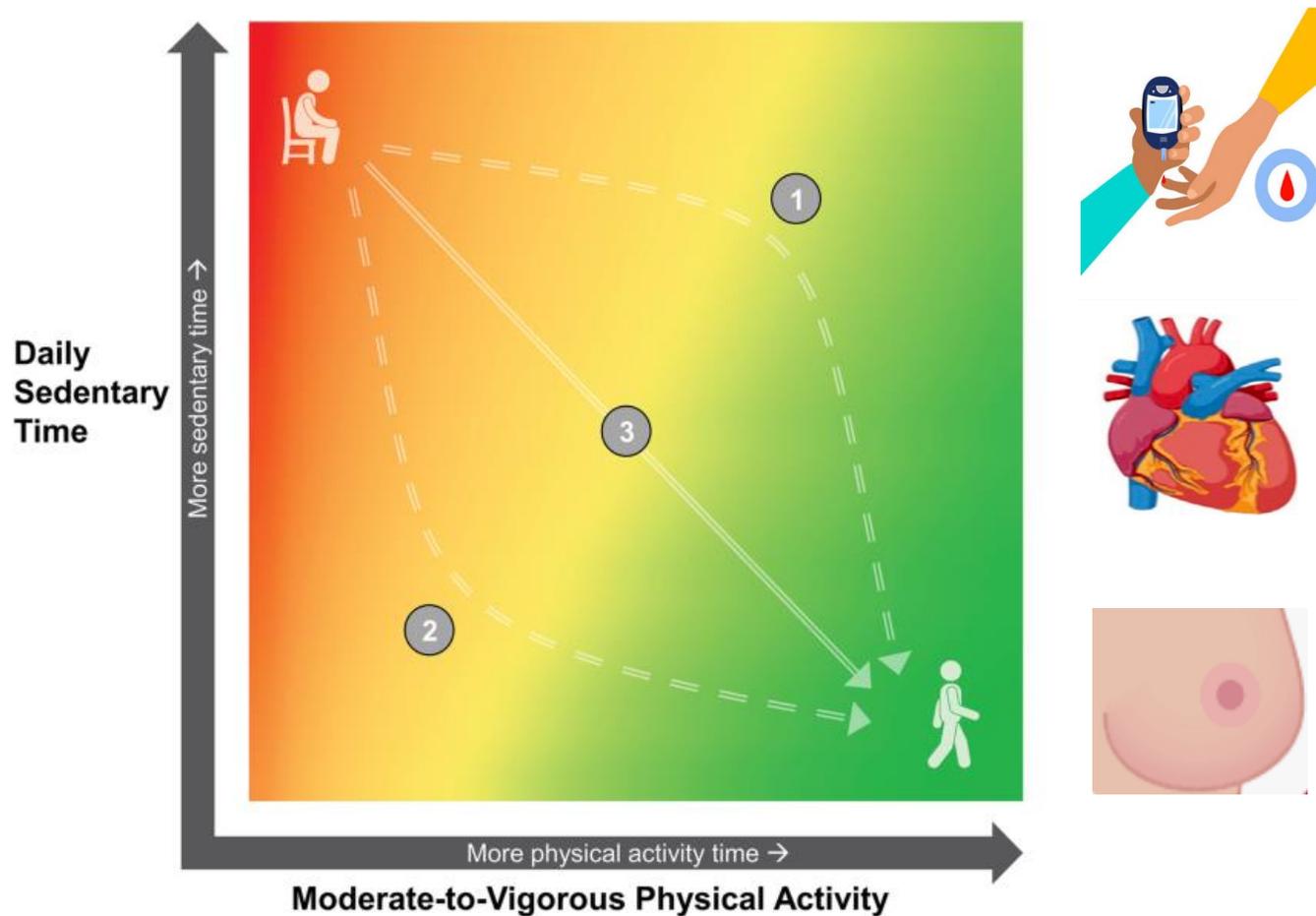
5 %

INCA 3 (ANSES, 2017)

Différences significatives :

- Sexe ( $p < 0,05$ )
- Age ( $p < 0,05$ )
- Niveau d'étude ( $p < 0,01$ )

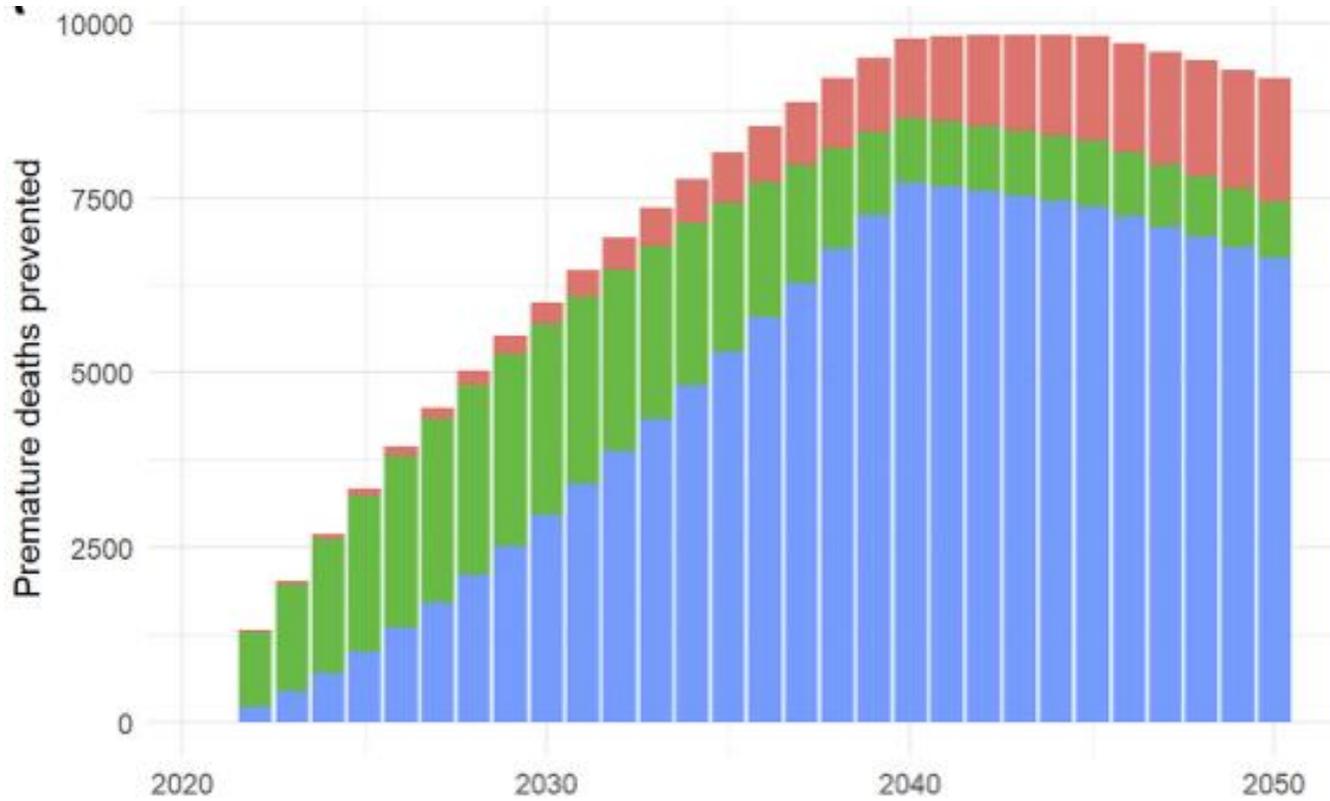
# Impact des transports actifs sur la santé



Risk of all-cause, CVD and cancer mortality decreases when moving from red to green – which can come from predominantly changes in (1) physical activity, (2) sedentary time, (3) or ideally both.

Dempsey et al (2020)

# Impact des transports actifs sur la santé



type

- Walk + 11%
- Bike + 612 %
- E-bike

 ASSOCIATION  
**négaWatt**  
Réussir la transition énergétique

- 480 000 décès prématurés  
+ 3 mois d'espérance de vie

Barban et al (2022)

# Co-bénéfices économiques et sociétaux

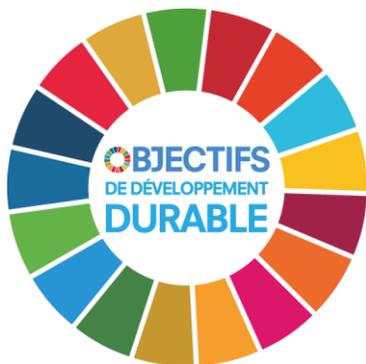
ARTICLES | [VOLUME 39, 100874, APRIL 2024](#)

[Download Full Issue](#)

The untapped health and climate potential of cycling in France: a national assessment from individual travel data

[Emilie Schwarz](#) • [Marion Leroutier](#) • [Audrey De Nazelle](#) • [Philippe Quirion](#) • [Kévin Jean](#)  

[Open Access](#) • Published: February 29, 2024 • DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2024.100874>



- 4,75 milliards € coûts intangibles évités par an  
+ 1,02 € d'économiser pour chaque KM parcouru à vélo



- 7,34 milliards € coûts intangibles évités par an  
+ 1,25 € d'économiser pour chaque KM parcouru à vélo

# Co-bénéfices économiques et sociétaux

ARTICLES | [VOLUME 39, 100874, APRIL 2024](#)

[Download Full Issue](#)

## The untapped health and climate potential of cycling in France: a national assessment from individual travel data

[Emilie Schwarz](#) • [Marion Leroutier](#) • [Audrey De Nazelle](#) • [Philippe Quirion](#) • [Kévin Jean](#)  

[Open Access](#) • Published: February 29, 2024 • DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2024.100874>



- 0,575 Mto d'émissions de CO2 évitées par an

- 124 000 voitures retirées de la circulation

+ 9,4 millions d'arbres absorbant environ 60 kg de CO2 au cours de sa vie



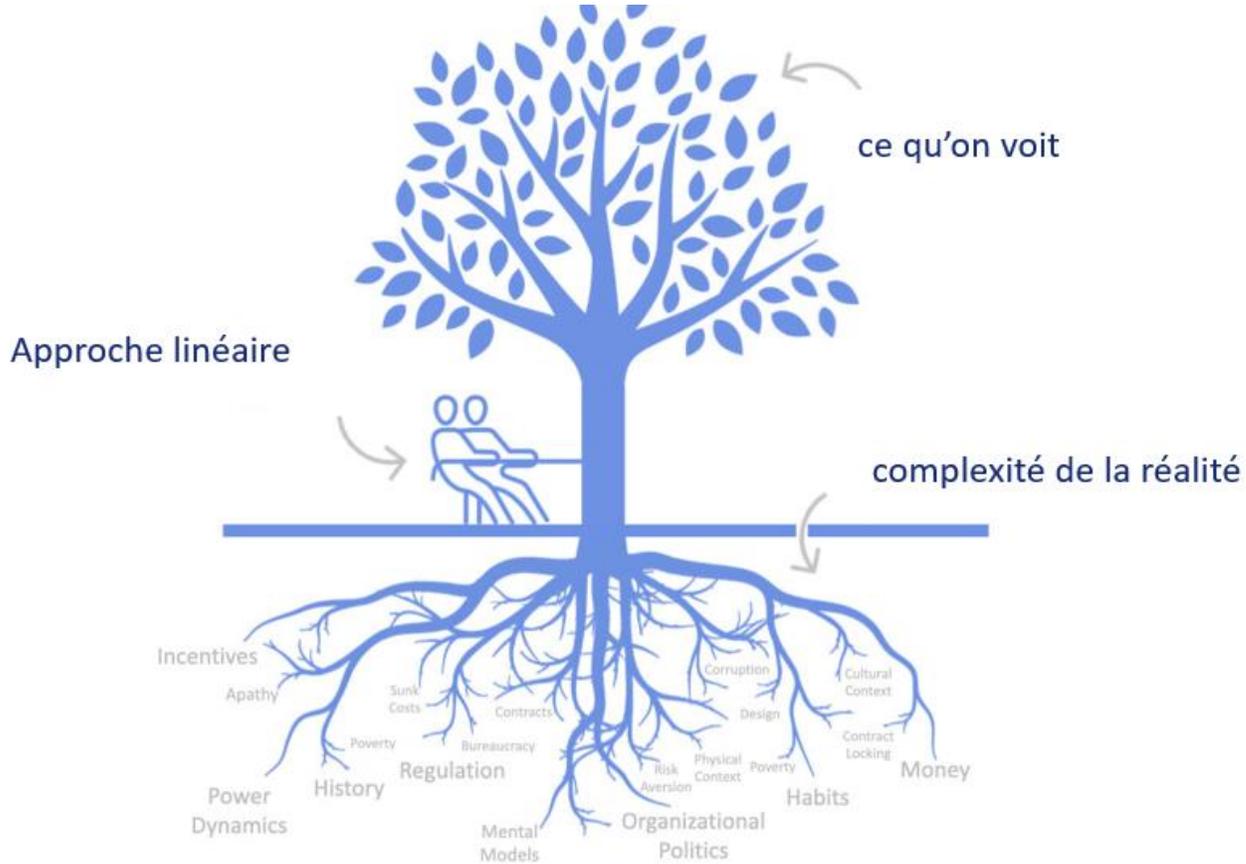
*25% des trajets courts (<5km)*

0,8 Mto d'émissions de CO2 évitées par an

- 174 000 voitures retirées de la circulation

+ 13,3 millions d'arbres absorbant environ 60 kg de CO2 au cours de sa vie

# Une approche systémique pour développer les mobilités actives



## Approche traditionnelle

Démarche top-down

## Approche systémique

Démarche participative

Silo

intersectorielle

Action centrée sur l'individu

Action globale

Action généralisée

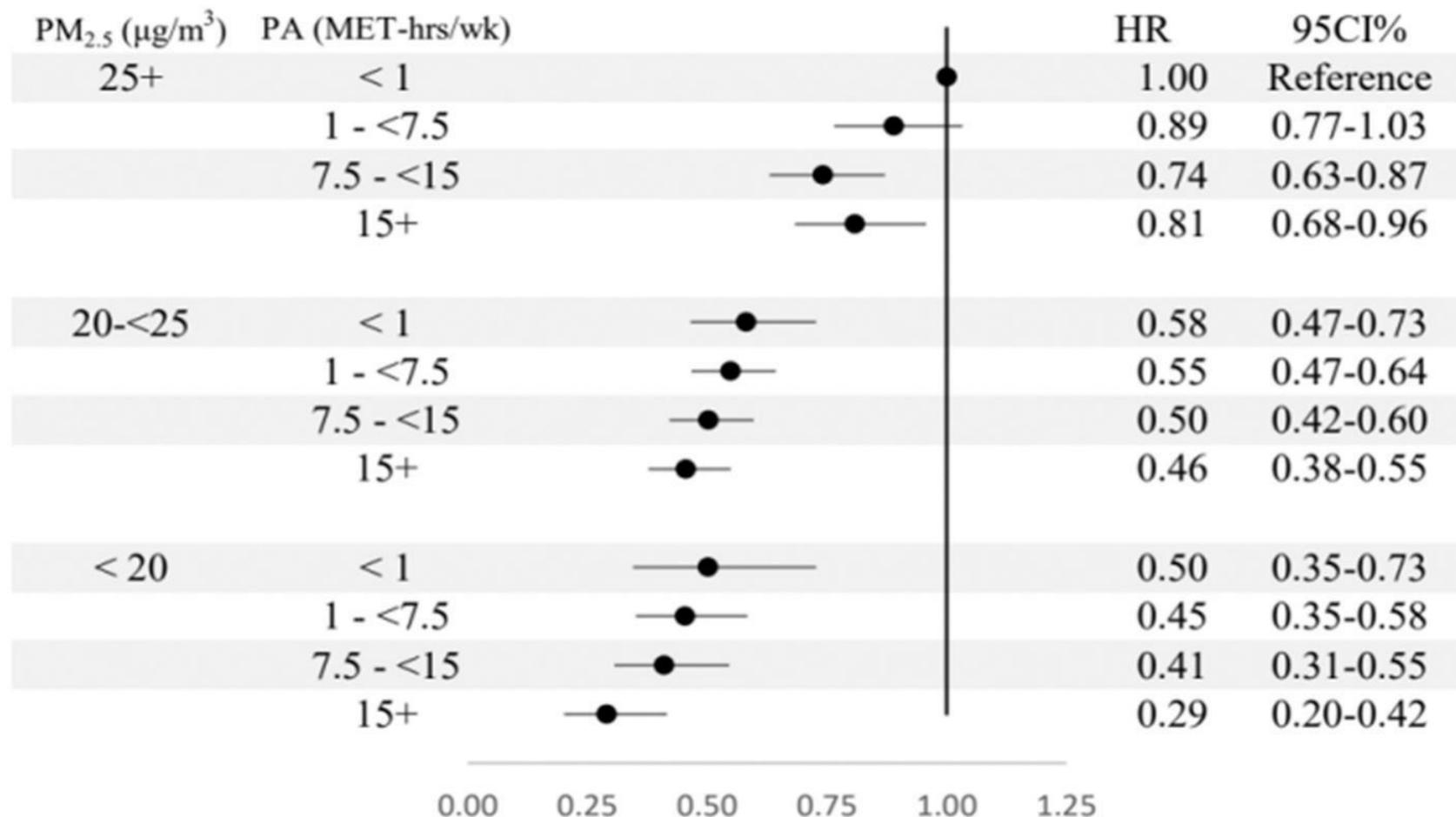
Action adaptée au contexte

Analyse linéaire

Analyse dynamique

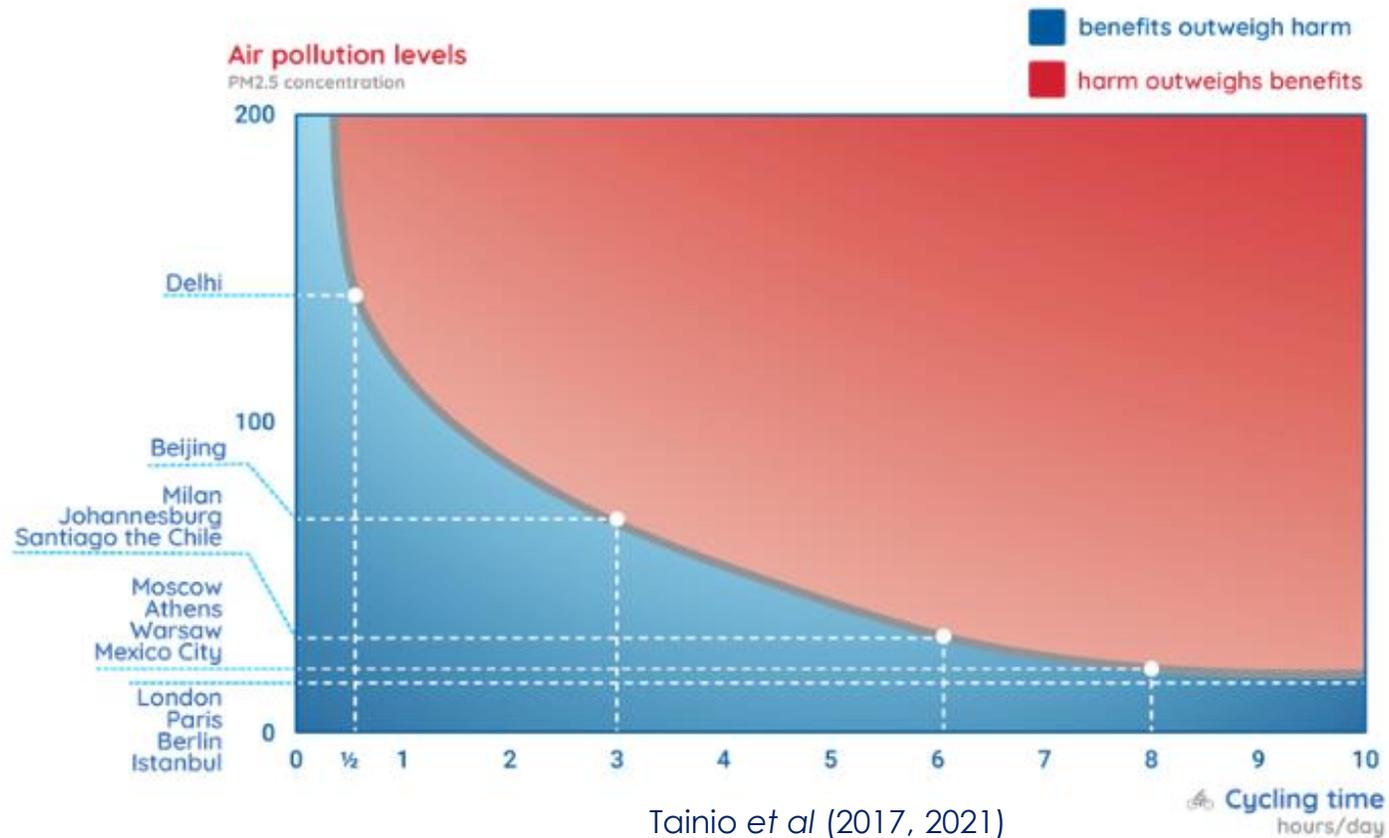
OMS (2021)

## Exemple d'approche linéaire avec les mobilités actives

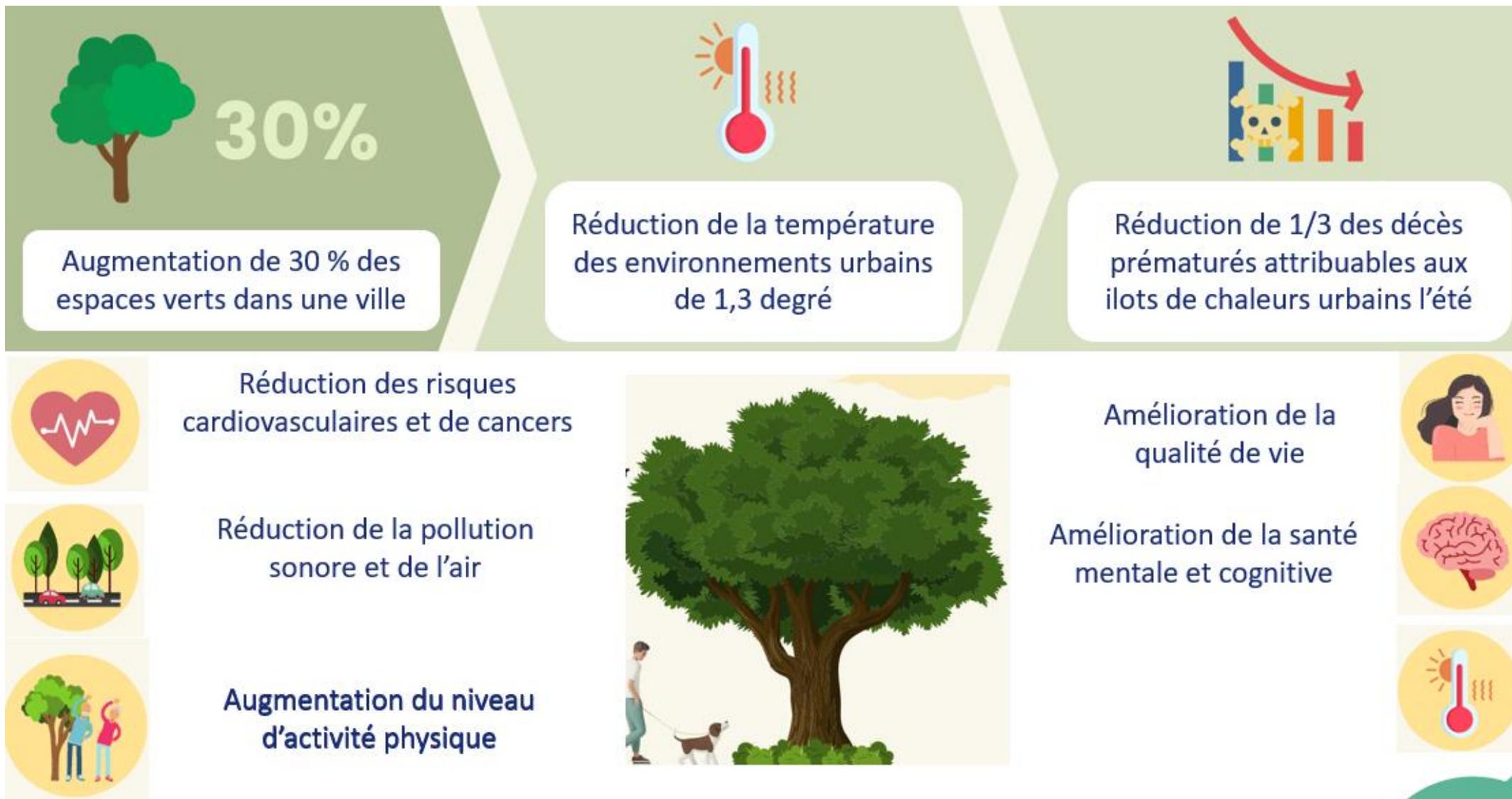


Tainio et al (2021)

# Exemple d'approche linéaire avec les mobilités actives



## Exemple d'approche systémique : étude de cas



# Avantages multiples du développement des mobilités actives



santé



bien-être



espérance de vie



fluidifier



temps



économie



accessibilité



CO2



bruit



pollution



biodiversité

Yu et al (2023)

# Evaluer ces avantages multiples



1

La marche est la pratique préférée des Français (Source : INJEP, Ministère des Sports, CREDOC)

47 %

des Français déclarent pratiquer des activités de course/marche que ce soit occasionnellement ou régulièrement (Source : INJEP, Ministère des Sports, CREDOC)



L'univers de la course et de la marche enregistre une forte hausse (+7 points) entre 2018 et 2023 (Source : INJEP, Ministère des Sports, CREDOC)

Des événements Hors Stade qui animent les territoires +12000 / an dont 700 labellisés.



# Pourquoi la FFA est légitime ?



Marche Athlétique : Une expérience de plus de 50 ans dans la haute performance avec cette pratique compétitive

- Accompagnement des athlètes de haut niveau
- Formation d'entraîneurs spécialisés en marche athlétique



Marche Nordique : Délégitaire depuis 2009, la FFA est la référence de cette pratique nature

- Développement des pratiques forme/santé et compétition
- Réalisation et promotion de contenus techniques, “Marche Nordique Tour”
- Dispositif d'évaluation de la gestuelle : Pass Nordique
- Une opération d'envergure, la “Journée Nationale de la Marche Nordique”



Marche Active : Nouveau concept, accessible à tous, au coeur des enjeux de mobilité active et de santé publique

- Dispositif d'évaluation de la technique de marche
- Programme de 10 séances à destination des coachs,
- Promotion de la pratique lors de nos évènements hors stade





Accompagner les Français dans l'identification des allures de marche. Inciter à marcher de manière plus efficace, rapide et fréquente.



Améliorer la maîtrise du rapport espace/temps pour la population et remettre de la marche dans le quotidien des Français.



Contribuer aux politiques publiques de promotion des mobilités actives et d'animation des coeurs de ville et des territoires.



**La forme : parlons-en !**

**Groupe d'échange d'idées  
et d'initiatives autour de  
la forme...sous toutes ses  
formes.**

**Plus de 4700 membres !**

**LinkedIn** 