



# 3<sup>ème</sup> Rencontre PESAP

Prévention, Education pour la santé, Activité Physique

Promouvoir la Marche et le Vélo  
au quotidien :  
Enjeux des déplacements actifs

9 avril 2013  
UFR STAPS Montpellier



## Promouvoir la marche et le vélo au quotidien : Enjeux des déplacements actifs

Les différents rapports de l'OMS concernant l'activité physique en Europe et dans le monde suscitent de nombreuses inquiétudes quant à l'évolution du niveau sanitaire des populations. En 2006, 37,8% des Français de 18 à 74 ans n'atteignaient pas les recommandations de santé publique, soit l'équivalent de 150 minutes d'activité physique par semaine. Or, **des bénéfices de santé non négligeables peuvent être obtenus en pratiquant régulièrement des activités physiques à un niveau d'intensité modérée**. En effet, l'activité physique a des effets favorables sur de nombreuses maladies non transmissibles comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type II, l'ostéoporose, le cancer du côlon et du sein, ou encore la dépression. Ainsi, les personnes actives jouissent d'une plus grande espérance de vie.

L'activité physique s'envisage généralement selon trois domaines, les activités de loisirs, de travail, ou de déplacement. Nous nous intéresserons lors de cette journée à l'activité physique de déplacement, support d'une réflexion sur les caractéristiques individuelles et environnementales concernant la mobilité des individus.

En matière de santé, l'usage de **déplacements actifs** (le vélo et la marche par exemple) **serait une des stratégies permettant plus facilement à l'individu d'atteindre les recommandations de l'OMS**. Mais l'impact environnemental des déplacements actifs ne doit-il pas aussi être pris en compte. En effet, nous savons que sur les déplacements en voiture, un sur 8 est inférieur à 500 mètres et un sur 4 est à 1 kilomètre ; or c'est lors de ces petits trajets que le véhicule est le plus polluant pour l'atmosphère. Etant donné que les niveaux d'activité physique ne sont pas uniformément répartis au sein de la population, et sont généralement plus faibles chez les personnes âgées et les catégories socioprofessionnelles défavorisées, nous pourrions envisager une réponse multisectorielle de la promotion des déplacements actifs.

Nous pouvons considérer les déplacements actifs comme leviers à la pratique d'une activité physique peu onéreuse, s'inscrivant dans des activités quotidiennes et adaptable pour tous. La volonté de rendre l'activité physique de déplacement accessible pourrait, de manière collective, se traduire par des **stratégies de développement des espaces urbains entre les secteurs sanitaire, écologique, économique, et politique**.

La promotion des déplacements actifs ne permet-elle pas ainsi de prendre en compte les projets individuels de la population par la proposition de différentes modalités de transport ? Quelles actions peuvent être mises en œuvre en vue de promouvoir l'activité physique par l'intermédiaire des transports actifs (Plans de déplacement entreprise, Plans de déplacement établissement scolaire) ? En quoi ces actions peuvent-elles devenir des leviers de promotion de santé ?

Cette journée est organisée par les étudiants et les enseignants du Master « Prévention, éducation pour la santé, activité physique » (PESAP) de l'UFR Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS, Université Montpellier 1) et soutenue par l'association « PESAP ; Santé le mouvement ! ». Son enjeu est de faire **un état des lieux des connaissances scientifiques et pratiques dans le domaine du transport actif et de ses impacts sur la santé et l'environnement**. Mais il s'agit également de **confronter les expériences des chercheurs et des praticiens afin d'enrichir la réflexion et le débat** sur les moyens stratégiques pour renforcer l'adoption des transports actifs et leur intégration dans le mode de vie quotidien.

# Préprogramme 3<sup>ème</sup> Rencontre PESAP

**9h00 : Accueil**

**9h15 : Mot d'Ouverture**

**9h30 : Les déplacements actifs : impacts et enjeux**  
Frédéric Héran, Maître de conférences\*

**10h20 : Santé et Activité Physique :  
enjeux des déplacements actifs**  
Dr Jean-Luc Saladin, Expert en épidémiologie\*

**11h20 : Politiques mise en œuvre dans le cadre des  
déplacements actifs**  
Jérôme Cassagnes, Chargé d'études\*

**12h00 : Déjeuner**

**14h00 : Initiatives citoyennes, dans le milieu scolaire, dans  
les collectivités territoriales et entreprises... en  
termes de déplacements actifs.**

**3 ateliers avec présentation des différentes initiatives et débat**

**Avec la participation de :**

- CPIE APIEU (Mr Pierre Bannwarth)
- UrbanBike (Mr Bruno Bonniol)
- Vélocité (Mr Eric Boisseau)
- TAM (A confirmer)

**16h40 : Bilan des ateliers et mot de clôture**

\* Présentation des conférenciers page suivante

# Portrait des conférenciers

**Frédéric HERAN** est Maître de Conférences en économie au Centre Lillois d'Etudes et de Recherches Sociologiques et Economiques (Université Lille 1). Ses principaux thèmes de recherche concernent l'évaluation économique des effets externes des transports en milieu urbain, la dépendance automobile et les modes de transport non motorisés. A la suite d'une maîtrise d'économétrie, Frédéric Héran passe un DEA d'analyse économique. Il obtient une thèse de doctorat en gestion et devient maître de conférences en économie à Lille en 1990. Ces dernières années, Frédéric Héran a axé ses travaux sur les déplacements actifs, comme en témoignent ces publications :

Héran F., 2010, *La ville morcelée. Effets de coupure en milieu urbain*, Economica

Héran F., 2010, « Pour une approche systémique des nuisances liées aux transports en milieu urbain », *Les cahiers scientifiques du transport*, 24 p. (à paraître)

**Le Docteur Jean-Luc SALADIN** est expert en épidémiologie à l'Université de médecine du Havre. Il est conseiller scientifique de la Fédération française des Usagers de la Bicyclette et délégué modes doux de la ville du Havre. Il est également directeur de thèse et a travaillé sur les effets d'une activité physique modérée mais régulière sur la santé.

**Jérôme CASSAGNES** est diplômé à l'Ecole Nationale des Techniciens de l'Equipement (ENTE) d'Aix-en-Provence. Il est aujourd'hui chargé d'études dans les déplacements actifs au Centre d'Etudes Techniques de l'Equipement (CETE Méditerranée) à Montpellier. Il s'est construit une expertise dans les déplacements actifs, les schémas cyclables et les plans piétons.

Cassagnes J., 2009. Fiche n°1 : les schémas cyclables, CERTU

Cassagnes J., 2011. Fiche n°23 : Double sens cyclable en rue étroite, CERTU

# Contact

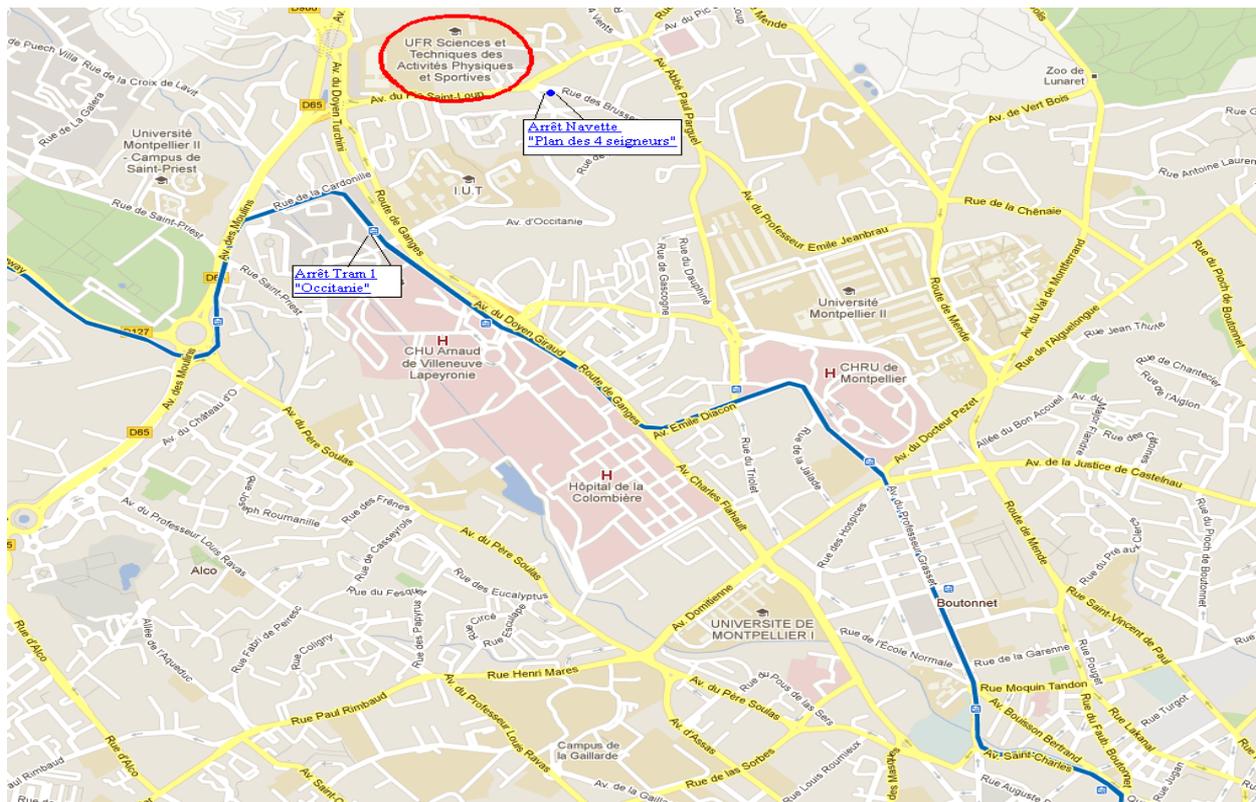
**UFR STAPS**  
**700, Avenue du Pic Saint Loup**  
**34090 Montpellier**

**Email : [journeesmetierspesap2013@gmail.com](mailto:journeesmetierspesap2013@gmail.com)**

**Téléphone : 06 31 93 16 13**

**Facebook : Pesap Montpellier**

## Plan d'accès



Tramway Ligne 1 direction Mosson, Arrêt : Occitanie.

En raison du thème de la journée, il est recommandé de venir à pied, d'utiliser son vélo ou les transports en commun. Vous pourrez toutefois vous garer sur le parking de l'UFR STAPS.

<http://master-pesap.etud.univ-montp1.fr/>