



Le guide pratique contient des dizaines d'idées pour aider à réinventer, repenser et réaménager les espaces d'un quartier afin d'encourager l'activité physique et les rapports sociaux. Nous examinons ici la deuxième des sept approches :

Favoriser l'activité physique

Utiliser des représentations visuelles de l'activité physique, telles que des démonstrations sportives, des jeux organisés ou la mise à disposition d'équipements sportifs (par exemple, filets de basket portables) pour encourager les spectateurs et les participants à être plus actifs. Voici quelques idées pour commencer :

1. Faire de l'exercice dans les parcs

On peut transformer n'importe quel parc, terrain de jeu ou espace ouvert en espace d'entraînement! **Chercher des suggestions d'activités** et **des plans d'entraînement** pour commencer, le tout sans équipement et en toute saison. Un **sentier d'exercice urbain** utilisant ce qui existe dans la nature et l'environnement bâti peut favoriser un accès équitable au jeu et à la forme physique. Faire des pompes sur des troncs d'arbre tombés au sol, sur le trottoir ou sur un



banc public, descendre le trottoir en sautillant ou sauter par-dessus les fissures de la chaussée. Tout est possible!

Source : Lisa Bain

Source : <https://www.prevention.com/fitness/a20484601/full-body-park-workout/>



Photo gracieuseté de C. Costas

2. Ajouter un support à vélos dans la rue

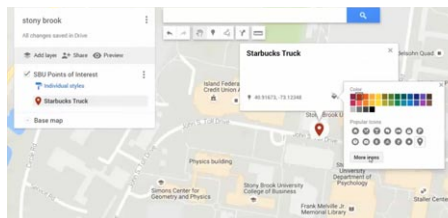
Encourager nos proches à utiliser des moyens de transport actifs. Demander à la municipalité d'installer des supports à vélos sur les sites commerciaux ou dans les quartiers résidentiels!



Source : Porte-vélos commercial rouge rappelant un cycliste à l'extérieur de la succursale Western Addition de la bibliothèque publique de San Francisco, par Eric E Castro, CC-BY-2.0

3. Créer une carte des points d'intérêt

Créer une carte soulignant les endroits que l'on aime le plus dans le quartier et organiser une randonnée virtuelle en envoyant le lien aux voisins.



Source : https://www.youtube.com/watch?v=L4uECzRh0i0G&ab_channel=DoITTrainingatStonyBrookUniversity



4. Mettre le jeu en évidence!

Égayer la journée d'un voisin avec un peu d'activité. Installer des **jeux de pelouse** dans la cour et mettre une affiche invitant les gens à en profiter! Coordonner une activité « symphonie de gicleurs » par une chaude journée d'été pour rafraîchir les piétons, les coureurs ou les cyclistes qui passent dans le quartier!



Source : [old_new_and_borrowed](#), Instagram

5. Prêt de matériel sportif

Collaborer avec la bibliothèque ou le centre communautaire pour mettre en place un programme de prêt d'équipement sportif ou installer une boîte pour l'échange d'équipement sportif de quartier.



Source : <https://www.pheamerica.org/2019/building-a-little-free-sports-library/>

Encore des idées :

- Créer un balado sur la visite du quartier à pied ou à vélo.
- Lancer un programme de prêt et de réparation de vélos.
- Laisser un filet et des bâtons de hockey ou un ballon de basket près d'un filet et inviter tout le monde à s'en servir.
- Projeter des cours enregistrés d'activité physique sur les parois des bâtiments à différents moments de la journée pour que les gens puissent y participer.
- Créer des classes d'exercices dans le quartier sur une pelouse ou une entrée de cour privée ou dans les espaces communs des immeubles d'habitation, des maisons de soins ou des centres d'hébergement.
- Profiter d'un après-midi d'observation des oiseaux.
- Si l'on possède une propriété en milieu rural, inviter les gens à l'utiliser pour explorer, jouer ou faire de la luge.

Pour en savoir plus sur la dynamisation d'un quartier, consulter le site activateyourneighbourhood.ca.