



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 septième des sept approches :



Place à la fantaisie et au jeu

Promouvoir le jeu et l'activité dans les espaces du voisinage en ajoutant des illustrations ou des éléments imaginatifs et parfois excentriques. Il suffit de quelques changements faciles (et occasionnellement d'approches un peu plus méthodiques) pour encourager le jeu. Voici quelques idées pour commencer :

1. Jeu de marelle

Facile et peu coûteuse, la **marelle** sur un trottoir est un excellent moyen de créer des liens entre voisins et d'apporter un peu de jeu et de fantaisie dans le quartier! Laisser une boîte de bâtons de craie et une affiche invitant les gens à s'en servir pour exprimer leur créativité. Faire en sorte que les boîtes soient grandes pour les personnes en fauteuil roulant.



Photo : (filles jouant à la marelle) T. Glover

Source : Un garçonnet et une fillette jouant à la marelle, 2010, par Ilya Haykinson, CC-BY-SA-2.0 https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Toddler_hopscotch.jpg

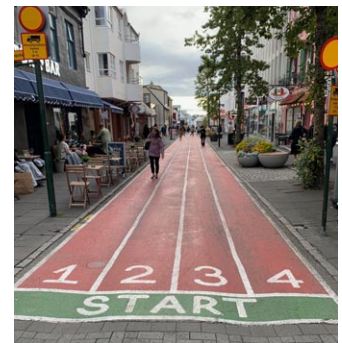


Photo : C. Costas

2. À vos marques

À l'aide de peinture à base de fécule de maïs ou de craie, dessiner une piste de course dans les rues du quartier. Cet exemple provient de Copenhague et toutes les personnes qui l'ont vu se sont précipitées dans les allées!

Source : C. Costas



3. Des yeux remuants sur des objets inanimés

Donner un nouveau « regard » au quartier en installant **des yeux remuants** dans des endroits inattendus pour inciter les voisins à jaser et à rire!



Source : <https://www.instagram.com/p/BF8Q6ATQ62U/>



4. Chasse au trésor inattendue

Dans le centre-ville de Charlottetown (Î.-P.-É.), neuf statues en bronze ont été installées dans le cadre de la « chasse au trésor d'Eckhart la souris ». Les habitants de tous âges ont été encouragés à trouver les statues en suivant des indices pour trouver les souris sur différents sites historiques.



Source : <https://www.nsfm.ca/1598-ns-main-streets-initiative-community-workbook-june-2020/file.html>

5. Dessiner un labyrinthe

Fatigué de jouer à la marelle? Un labyrinthe permet de changer de rythme. Cette pratique ancienne de recentrage offre une forme de méditation active qui sollicite le cerveau. On peut facilement aménager un parcours circulaire à l'aide de matériaux peu coûteux comme du ruban adhésif, de la peinture ou de la craie. Les pierres se prêtent à une création plus permanente.



Source : https://www.youtube.com/watch?v=T7xXDn8sbl&ab_channel=DiscoverLabyrinths

6. Jeux d'eau

Les jeux d'eau sont un moyen amusant, compétitif et peu coûteux de se rafraîchir pendant la canicule estivale. Apporter des **pistolets à eau** dans un espace public avec des participants volontaires de tous âges et de toutes capacités pour faire de l'activité physique tout en se rafraîchissant. Choisir un endroit proche d'une source d'eau et faire attention à ceux qui ne veulent pas participer!



Bataille d'eau au parc Angrignon, Montréal (Canada) par Eric Samson, Early Action, 2007

7. C'est un mystère (ou une romance ou une aventure)!

Créer un sentier pédestre romanesque à l'aide d'affiches et d'un peu d'imagination. On peut aussi se procurer quelques exemplaires d'un livre pour enfants et organiser une marche des histoires **StoryWalk^{MD}** pour les enfants du quartier.



Source : <https://www.vancouverbiennale.com/artworks/vancouver-novel/>

Encore des idées :

- Décorer les arbres avec des lumières et des ornements.
- Placer des instruments de musique tels que des tambours, un xylophone ou des carillons le long d'un réseau de sentiers.
- Désigner une zone d'échange de cailloux peints (où les gens peuvent en laisser un ou en prendre un).
- Conserver une feuille de route pour noter le nombre d'objets ou de décorations observés au cours d'une randonnée (par exemple, les coccinelles, les fées).

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

L'ACPL tient à remercier l'Agence de santé publique du Canada pour son soutien financier, qui a permis la réalisation du guide pratique « Dynamiser son quartier ».



Agence de santé publique du Canada

