



Réinventer, repenser et réaménager les espaces de nos quartiers afin d'encourager l'activité physique et les liens sociaux.

Nous savons que l'activité physique est essentielle à notre santé et à notre bien-être, mais la plupart d'entre nous n'en font pas assez pour en récolter les bénéfices, souvent en dépit de nos meilleures intentions. Le manque de temps, d'énergie et de moyens financiers sont fréquemment cités comme des obstacles à la pratique de l'activité physique. Heureusement, ces obstacles, et bien d'autres, peuvent être surmontés simplement en franchissant le pas de la porte!

La pandémie de COVID-19 a mis en évidence la ténacité de la population canadienne. Lorsque nos terrains de jeu, nos écoles, nos gymnases et nos centres communautaires ont fermé en raison de restrictions liées à l'écart sanitaire, nous avons de nouveau compris à quel point les trottoirs, les rues et les grands espaces contribuaient à la pratique de l'activité physique et au maintien des liens avec nos proches. Nos quartiers sont devenus des lieux incontournables pour les liens sociaux et l'activité physique. Ne serait-il pas formidable de poursuivre sur cette lancée et de continuer à faire bon usage de nos espaces de proximité pour améliorer notre santé physique, mentale et sociale?

C'est possible! ...

activateyourneighbourhood.ca

Le guide pratique est fondé sur le concept d'« urbanisme tactique », mais pour englober toutes les collectivités du Canada, y compris les communautés rurales et « urbaines » (à mi-chemin entre l'urbain et le rural), nous parlons de cocréation d'espaces publics.

Que cherche-t-on à accomplir?

La **cocréation d'espaces publics** (*tactical placemaking*) fait référence à des actions locales délibérées et peu coûteuses visant à apporter des changements ou des améliorations temporaires aux quartiers locaux et aux lieux publics de rassemblement. Les réaménagements temporaires peuvent parfois conduire à des changements permanents au fil du temps.

Mais il s'agit en fait de changer les choses...

L'aménagement de l'espace public vise à renforcer les liens entre les personnes et les lieux. Tout le monde peut devenir un « créateur de lieux » en amorçant des changements que nous jugeons nécessaires dans notre quartier. Nous avons le pouvoir d'apporter des changements à l'échelle d'un quartier, notamment en modifiant notre propriété ou en utilisant l'espace public.





Comment ...

Les sept approches proposées sont assorties d'idées qui servent d'inspiration et de guide. Tout cela dans le but d'encourager la pratique de l'activité physique, d'entretenir des liens sociaux et de promouvoir les projets collectifs au sein des quartiers. Enfin, on trouvera des conseils et des ressources pour assurer la réussite du projet de création d'espaces publics!

Approches

Créer des lieux naturels



Embellir les espaces du quartier avec des plantes, des fleurs ou des graminées afin de les rendre plus attrayants pour y passer du temps ou y pratiquer une activité physique modérée.

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.

Cultiver l'art du bien-manger



Faire une place à la nourriture — en particulier sa préparation, sa distribution et sa consommation — dans les espaces et les activités du quartier.

Faire une place aux spectacles, festivals et manifestations



Les spectacles peuvent attirer les gens dans les espaces du quartier, tandis que les festivals permettent de créer une atmosphère de fête.

Embellir le milieu



L'art sous toutes ses formes permet d'embellir n'importe quel espace du quartier et d'encourager l'activité et les liens entre les habitants.

Faire place à la convivialité



Apporter des éléments qui incitent les voisins à se rassembler, à s'asseoir et à socialiser dans les espaces du quartier.

Faire 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.

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