



# 10 RAISONS D'ENCOURAGER LA MARCHE DANS VOTRE COMMUNE



## 1. Car nous sommes tous piétons

Tous nos déplacements se font à pied en utilisant parfois un mode complémentaire. En moyenne, dans les espaces publics comme privés, les Français passent chaque jour bien plus de temps à pied qu'en voiture : (1 h 12 min/jour contre 37 min/jour)<sup>1</sup>.

## 2. Pour accroître la santé de la population

Marcher régulièrement permet de lutter contre les méfaits croissants de la sédentarité et contribue à prévenir et à guérir la plupart des maladies chroniques<sup>2</sup>.

## 3. Pour améliorer la qualité de l'environnement

La marche ne produit aucune pollution, ne fait pas de bruit et n'émet pas de gaz à effet de serre.

## 4. Pour préserver le porte-monnaie des ménages

La marche est de loin le mode de déplacement le moins coûteux par kilomètre parcouru. Il a même été démontré qu'il est inutile de s'alimenter plus, si l'on marche régulièrement<sup>3</sup>.

## 5. Pour faciliter l'usage des transports publics

Les deux modes sont très complémentaires. Les usagers des transports publics passent la moitié de leur temps à pied, à rejoindre ou quitter une station ou une gare, à prendre une correspondance ou à attendre<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Ademe et Adetec, Mobilité à pied et bilan socio-économique de la marche, 2025.

<sup>2</sup> INSERM, Activité physique. Prévention et traitement des maladies chroniques. Synthèse et recommandations, 2019.

<sup>3</sup> Herman Pontzer, "Energy Constraint as a Novel Mechanism Linking Exercise and Health", Physiology, vol. 33, 2018, p. 384-393.

## 6. Pour stimuler les commerces de proximité

Les piétons sont les meilleurs clients des commerces de centre-ville et de proximité. Certes, par rapport aux automobilistes, ils dépensent moins par visite, mais ils reviennent plus souvent et dépensent finalement plus chaque mois<sup>5</sup>. Ces commerces sont essentiels pour la vie sociale des seniors.

## 7. Pour favoriser la convivialité

Il n'y a pas mieux que la marche pour rencontrer les autres, faire connaissance et échanger.

## 8. Pour rendre les enfants plus autonomes

Les enfants ont grand besoin de marcher pour développer leurs capacités physiques, appréhender leur environnement et mieux s'orienter dans l'espace.

## 9. Pour rompre l'isolement des seniors

Les personnes âgées ont besoin chaque jour de sortir de chez elles pour s'activer et conserver une vie sociale.

## 10. Un mode inclusif, accessible à presque tous

La marche est le mode de déplacement le plus démocratique. Les riches comme les pauvres déambulent à la même vitesse et peuvent bénéficier des mêmes conditions de marche, si on veut bien offrir à tous cette possibilité, dans le centre comme en périphérie, en ville comme à la campagne.

<sup>4</sup> Walk 21, Integrating walking + public transport, Walk 21, 2024.

<sup>5</sup> FUBicy et Ademe, Commerces de centre-ville et de proximité et modes non motorisés, 2003.



LA RUE, UN ESPACE À VIVRE ENSEMBLE

WWW.RUEDELAVENIR.COM - MVAC 14, BAL 27, 22 rue Deparcieux, 75014 Paris

Illustrations par Lucas Delafosse (MONONO) issues du guide « À pied d'œuvre. Mettre les piétons au cœur de la fabrique des espaces publics » pour le compte de l'ADEME. Mise en page Martin Langinieux.



Association militante depuis 1988 pour des villes et des villages plus sûrs, plus solidaires et plus agréables à vivre.



# 10 MESURES POUR FAVORISER LA MARCHE



## 1. Sanctuariser les trottoirs et les abords d'école

Les voitures qui colonisent les trottoirs empêchent les enfants d'aller seuls à l'école et à leurs activités, car les parents ne veulent pas à raison qu'ils marchent sur la chaussée. De même, les seniors ne peuvent plus sortir de chez eux. Il faut l'expliquer aux automobilistes. Des rues et parvis scolaires doivent être installés chaque fois que possible.

## 2. Faciliter et sécuriser la traversée des carrefours

Il convient d'abord de réaliser des passages piétons à toutes les branches des carrefours et de raccourcir les traversées, en créant notamment des îlots refuges centraux.

## 3. Modérer les vitesses et le trafic automobile

En généralisant les zones 30 et les zones de rencontre, en changeant le plan de circulation, il est possible de supprimer les flux de transit dans les quartiers et de créer un espace public apaisé et convivial au cœur de chaque quartier.

## 4. Soigner le revêtement et l'éclairage

Le confort de marche est particulièrement utile aux personnes à mobilité réduite. De même qu'un bon éclairage pour limiter le sentiment d'insécurité la nuit.

## 5. Végétaliser les espaces publics

Le piéton étant très sensible à la qualité de son environnement, il est essentiel de veiller à améliorer son cadre naturel et à lui offrir l'été ombre et fraîcheur.

## 6. Prévoir des assises

Les bancs attirent les personnes désœuvrées, dit-on. Pourtant, ils sont indispensables aux seniors. Un réseau de bancs ou de fauteuils bien disposés, avec dossier et accoudoirs s'impose.

## 7. Limiter les conflits entre piétons et cyclistes

Les trottoirs mixtes piétons/cyclistes sont à bannir à l'avenir, avec une adaptation progressive de ceux existants. La sensibilisation des cyclistes au respect des piétons est indispensable <sup>6,7</sup>.

## 8. Traiter les coupures urbaines

Pour raccourcir les déplacements, il est parfois nécessaire de construire une passerelle au-dessus d'une route, d'une voie ferrée ou d'une voie d'eau et de rendre les grandes emprises traversables à pied (cité d'habitat social, lotissement, zone commerciale...).

## 9. Améliorer les arrêts de bus et les pôles d'échange

Des abris avec assise et des accès sécurisés s'imposent, y compris dans la traversée des parkings.

## 10. Signaler les cheminements piétonniers

Une signalisation piétonne spécifique, avec temps de marche entre les principaux pôles d'attraction, souligne aussi la volonté de la ville de donner toute sa place aux piétons.

<sup>6</sup> Rue de l'Avenir, ADAV, À pied, à vélo, mieux se comprendre, 2024.

<sup>7</sup> <https://www.ruedelavenir.com/actualites/publication-du-manifeste-faire-place-aux-pietons-et-aux-cyclistes-des-cles-pour-une-cohabitation-reussie/> 2025



LA RUE, UN ESPACE À VIVRE ENSEMBLE

WWW.RUEDELAVENIR.COM - MVAC 14, BAL 27, 22 rue Deparcieux, 75014 Paris

Illustrations par Lucas Delafosse (MONONO) issues du guide « À pied d'œuvre. Mettre les piétons au cœur de la fabrique des espaces publics » pour le compte de l'ADEME. Mise en page Martin Langinieux.



Association militante  
depuis 1988 pour  
des villes et des villages  
plus sûrs, plus solidaires  
et plus agréables à vivre.