



La marche à pied



Coûts

Juste une paire de chaussures ! Cependant considérez-les comme un « véhicule » et investissez dans une paire confortable. Pas de frais d'essence, pas de frais de parking, peu de risque d'être amendé : le déplacement à pied est le moins cher des moyens de transport

Effet global

C'est une évidence : lorsqu'on choisit ses jambes comme moyen de transport, on ne participe ni à la pollution, ni au bruit urbain, ni au changement climatique. Une distance de 2 km vers son lieu de travail représente 920 km de marche par an (en comptant 230 jours). C'est pas mal pour garder la forme !

Durée des trajets

À pied, on maîtrise parfaitement la durée du trajet. La marche rapide ; soit à environ 6 km/h ; est très pratique pour calculer les distances : on couvre 1 km en 10 minutes, 2 km en 20 minutes, et ainsi de suite.

Si on habite loin, on peut faire une partie du parcours en transports publics et finir en marchant. On peut remplacer un trajet qui prend 20 minutes en voiture (sans compter le temps pour trouver un stationnement) par un trajet de 15 minutes en transports publics, complété par 15 minutes à pied, et c'est bon pour la santé. Au lieu de penser aux 10 minutes de perdues, on peut se féliciter de « gagner » la moitié de l'activité physique dont on a besoin dans la journée.





Les solutions pour aller à pied !

La marche à pied : un transport universel

La marche à pied est le mode de transport universel. Il ne nécessite pas de place de parking. Il ne nous met pas en retard. Il est gratuit, bon pour le mental, le cœur, les jambes, les artères... La marche est performante, là où une voiture ne l'est pas (temps de démarrage, temps de stationnement)...

Les centres-villes sont de plus en plus nombreux à comporter des zones piétonnières et des « zones de rencontre » où la vitesse des véhicules est limitée à 20 km/h et la priorité donnée aux piétons : ils peuvent y circuler aussi bien sur les trottoirs que sur la chaussée.

A SAVOIR

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande **30min/j de marche** pour l'adulte et 1h de dépense physique pour l'enfant.

La marche, utilisée pour les loisirs et les courts déplacements

Pour les déplacements courts, la marche devient concurrentielle : elle est utilisée dans la moitié des déplacements d'environ 2 km. En Pays de la Loire, un 1/4 des déplacements pour des achats se font à pied, le plus souvent dans un commerce de proximité tel qu'une boulangerie.

A SAVOIR

[JogTunes](#) trouve la **musique appropriée** pour courir ou marcher en fonction du nombre de pas effectués par minute

La marche, un effet de génération ?

Les moins de 25 ans sont de loin la catégorie de la population qui recourt le plus aux transports collectifs ; les moins de 18 ans effectuent également davantage de déplacements à pied. Moins nombreux que les générations moins âgées à disposer du permis de conduire, les 60 ans et plus actuels utilisent davantage la marche et la bicyclette.

Un recours plus élevé à la marche le dimanche

Dans les Pays de la Loire, le recours à la marche à pied est plus répandu le dimanche. Si le recours à la marche à pied a certes tendance à diminuer le dimanche dans les centres-villes, il augmente ainsi pour les résidents des autres espaces du territoire. S'ajoute en effet à la marche sa dimension loisir, en particulier pour les tranches d'âge 26-39 ans et dans une moindre mesure pour la tranche 40-59 ans. Elle constitue le mode de déplacement dominant après la voiture pour les personnes de plus de 60 ans.

A SAVOIR

Pensez aux voies vertes !
Pour en savoir plus, [cliquez-ici](#)

Et la santé ?

Selon l'OMS, l'activité physique minimum est de 30min de marche rapide par jour pour maintenir un « bon état de santé ». Or, 20% à 50 % des personnes ont une activité physique inférieure à ce niveau. L'exercice qu'elle procure favorise la santé par la diminution du risque de maladie cardiovasculaire. Ne nécessitant pas de véhicule, ce mode n'implique pas le développement d'infrastructures particulières ni la réservation d'espaces dédiés aux stationnements.

A SAVOIR

[Le World Cross Country Fitness Challenge](#) est un outil social qui **calcule l'exercice effectué en le transposant autour du monde**

Pour aller plus vite : Les rollers et les trottinettes

Considérés par le code de la route comme piétons, les utilisateurs de rollers et trottinettes doivent emprunter les trottoirs ou les aires piétonnes, en faisant particulièrement attention aux autres usagers.

