Yverdon-les-Bains
SERVICE DES SPORTS

1ère conférence
ACTIVITÉ PHYSIQUE
SANTÉ – INNOVATION

heig-vd
HAUTE ÉCOLE
D'INGÉNIERIE ET DE GESTION
DU CANTON DE VAUD
www.heig-vd.ch

L'urbanisme au service de la santé durable

Une ville qui marche : Conjuguer urbanité et santé

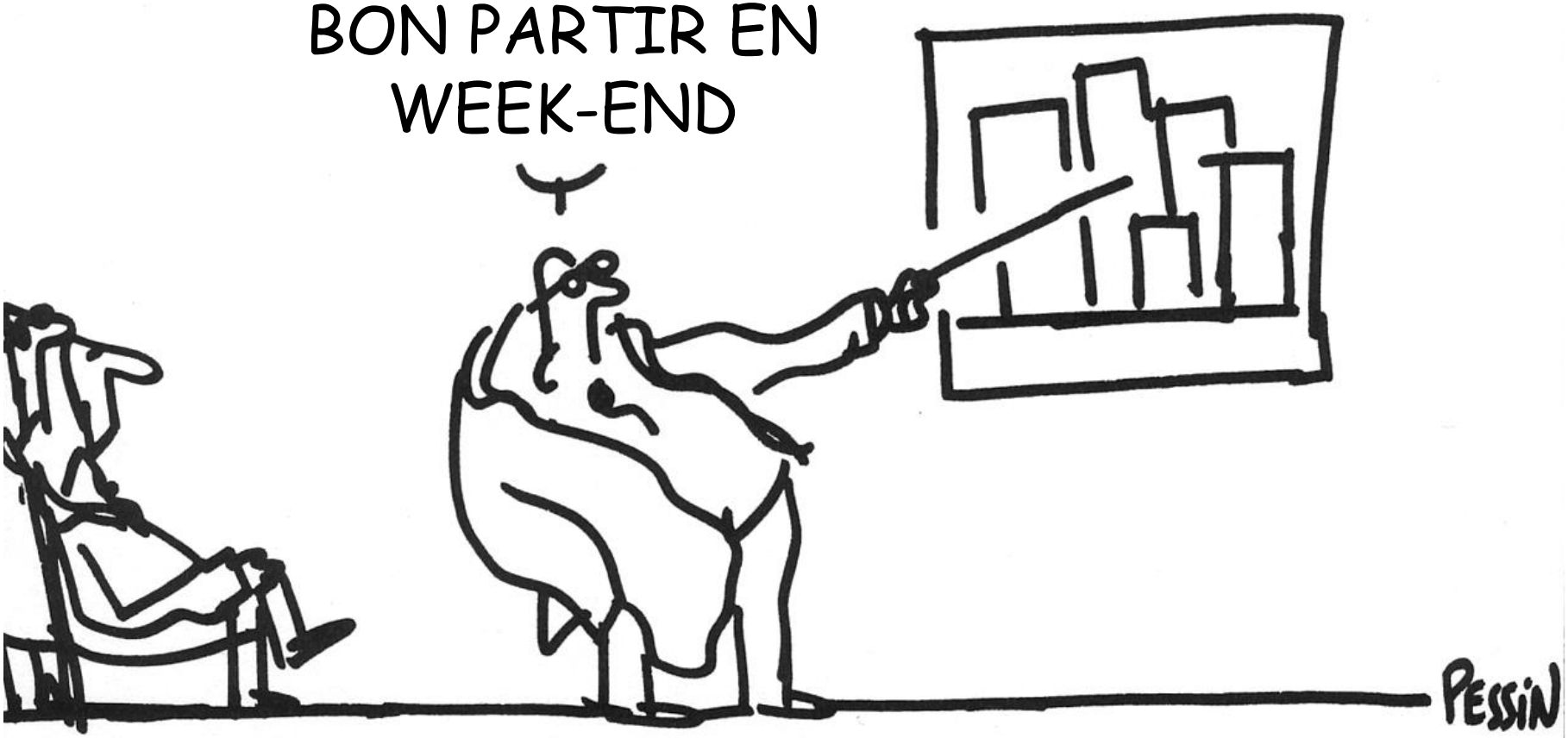
Marcos WEIL
urbaniste-paysagiste

27 novembre 2017

urbaplan

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »
OMS, 1948

LA VILLE DE 2030
EST UNE VILLE
D'OÙ IL FERA
BON PARTIR EN
WEEK-END

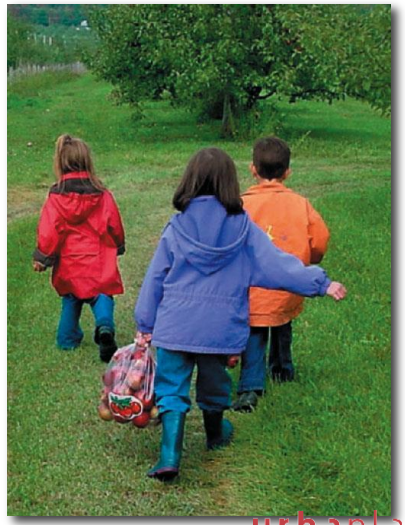


urbaplan

On reconnaît les villes à leur démarche, comme les humains.

(Robert Musil, L'homme sans qualités, éd. Seuil, 2004, tome 1, p. 27)

http://www.strasbourg.eu



urbaplan

WORLD HEALTH ORGANIZATION
EUROPE

The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response

Organisation mondiale de la Santé

عربي | 中文 | English | Français | Русский | Español

Chercher
Ensemble de l'OMS | Ce site

- Page d'accueil
- OMS
- Pays
- Thèmes de santé
- Publications
- Données et statistiques
- Programmes et projets

Centre des médias

OMS > Programmes et projets > Centre des médias > Communiqués de presse

imprimer

La sédentarité, une cause majeure de maladies et d'incapacités

4 avril 2002 -- L'Organisation mondiale de la Santé rappelle aujourd'hui, à l'occasion de la Journée mondiale de la Santé, que le manque d'activité physique peut avoir de graves conséquences pour la santé. On lui attribue environ deux millions de morts par an, ce qui amène l'OMS à lancer un avertissement : la sédentarité pourrait bien figurer parmi les 10 principales causes de mortalité et d'incapacité dans le monde.

Obésité, sédentarité : l'OMS part en guerre

[14 mai 2004 - 00h00]
[mis à jour le 8 août 2007 à 17h34]

L'épidémie mondiale de diabète, les maladies cardio-vasculaires, le surpoids et l'obésité sont responsables de 47% des morts sur la planète. Des décès qui très souvent, pourraient être évités. Mais chaque année, des dizaines de millions de vies s'éteignent, notamment à cause d'une alimentation déséquilibrée et d'une sédentarité croissante.

Confrontée à une hécatombe appelée à se développer, l'OMS a décidé d'agir. Au cours de son Conseil exécutif qui s'est tenu au mois de janvier dernier, elle a proposé à ses Etats membres un **projet de Stratégie mondiale pour l'alimentation**, l'exercice physique et la santé. Un document dont la version **finale** sera proposé à l'adoption de la 57ème Assemblée mondiale de la Santé, qui débute à Genève.

urbaplan

Bouger, c'est la santé !

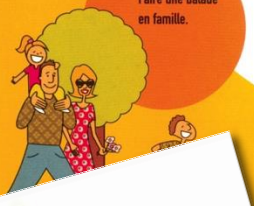
1, 2, 3 partez !

Vos repères activité physique

Durée : au moins 30 minutes chaque jour (si possible 10 minutes à la fois).
Régularité : tous les jours.
Intensité : modérée.

Au moins l'équivalent de **30 minutes** de marche rapide **chaque jour** protège votre santé.

Et en plus, c'est bon pour le mental !
Alors chaque jour, profitez de toutes les occasions pour bouger !



En pratique, pour **BOUGER PLUS** chaque jour...

Une notion simple : même d'intensité modérée*, l'activité physique est bénéfique pour votre santé et vous pouvez facilement l'intégrer dans votre vie quotidienne, à de multiples occasions, en fonction de vos habitudes et de vos possibilités :

- faire les trajets courts à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture,
- descendre un arrêt de bus ou du métro plus tôt,
- accompagner vos enfants à l'école à pied en marchant aussi vite qu'eux ou à vélo,
- profiter de la pause déjeuner pour sortir marcher 15 minutes,
- mettre plus d'énergie dans vos gestes et activités au quotidien...

Mais vous pouvez également en fin de semaine :

- aller à la piscine,
- programmer des promenades avec les enfants,
- vous inscrire à un club sportif ou de danse...

*Exemples d'activités d'intensité modérée : marche rapide, jardinage, port de charges de quelques kilos, danse, vélo, natation...!!

Et aussi diminuer le temps passé devant [illegible] ou d'ordinateur...

SPORTSMILE

Sédentarité ou santé: Il faut choisir!

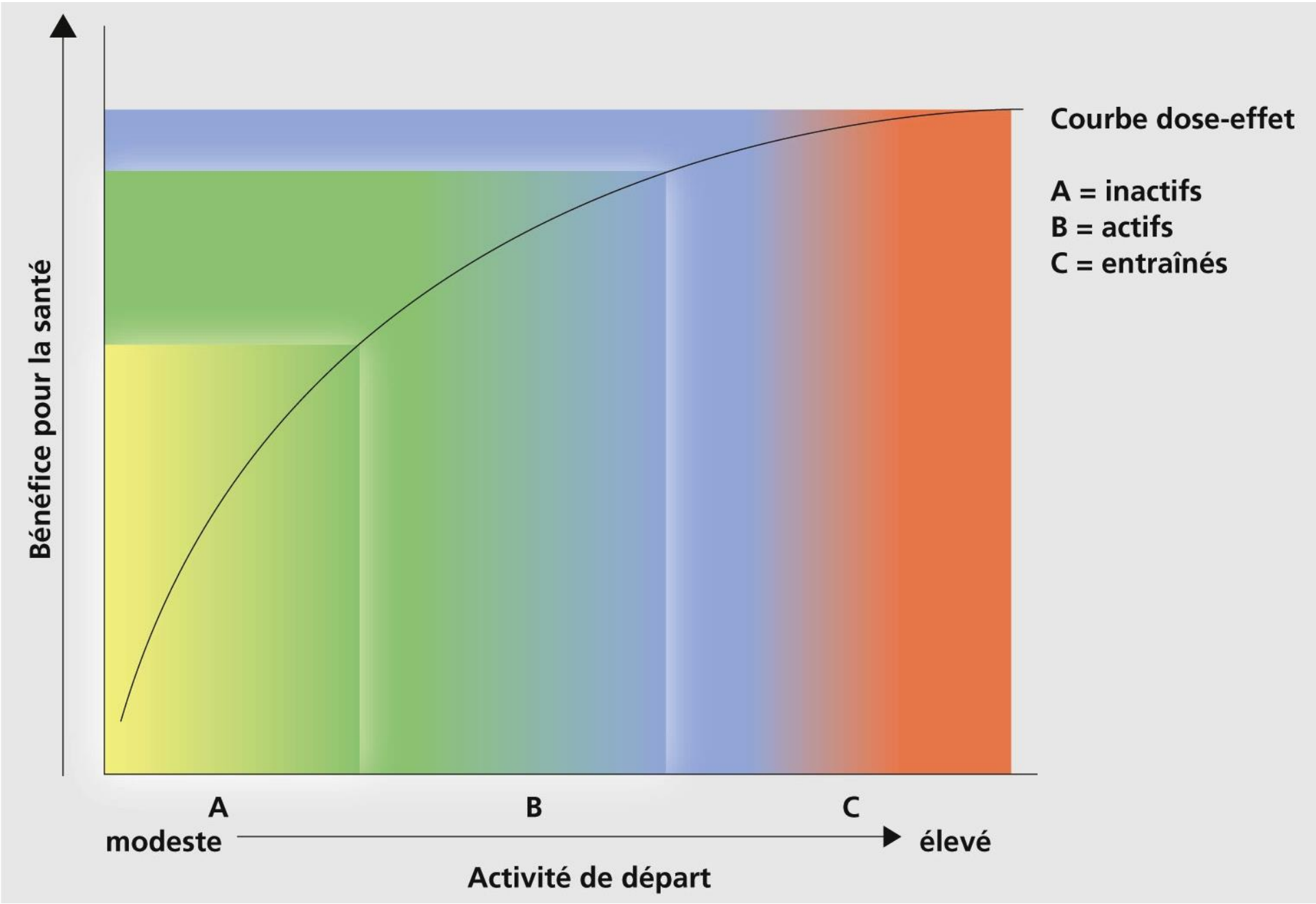
L'inactivité physique est l'une des 10 premières causes de décès, de maladies et d'incapacité.

- Un enfant sur quatre est en surpoids.
- Nos grands-parents marchaient pour se déplacer.
- Combien de pas faites-vous aujourd'hui ?

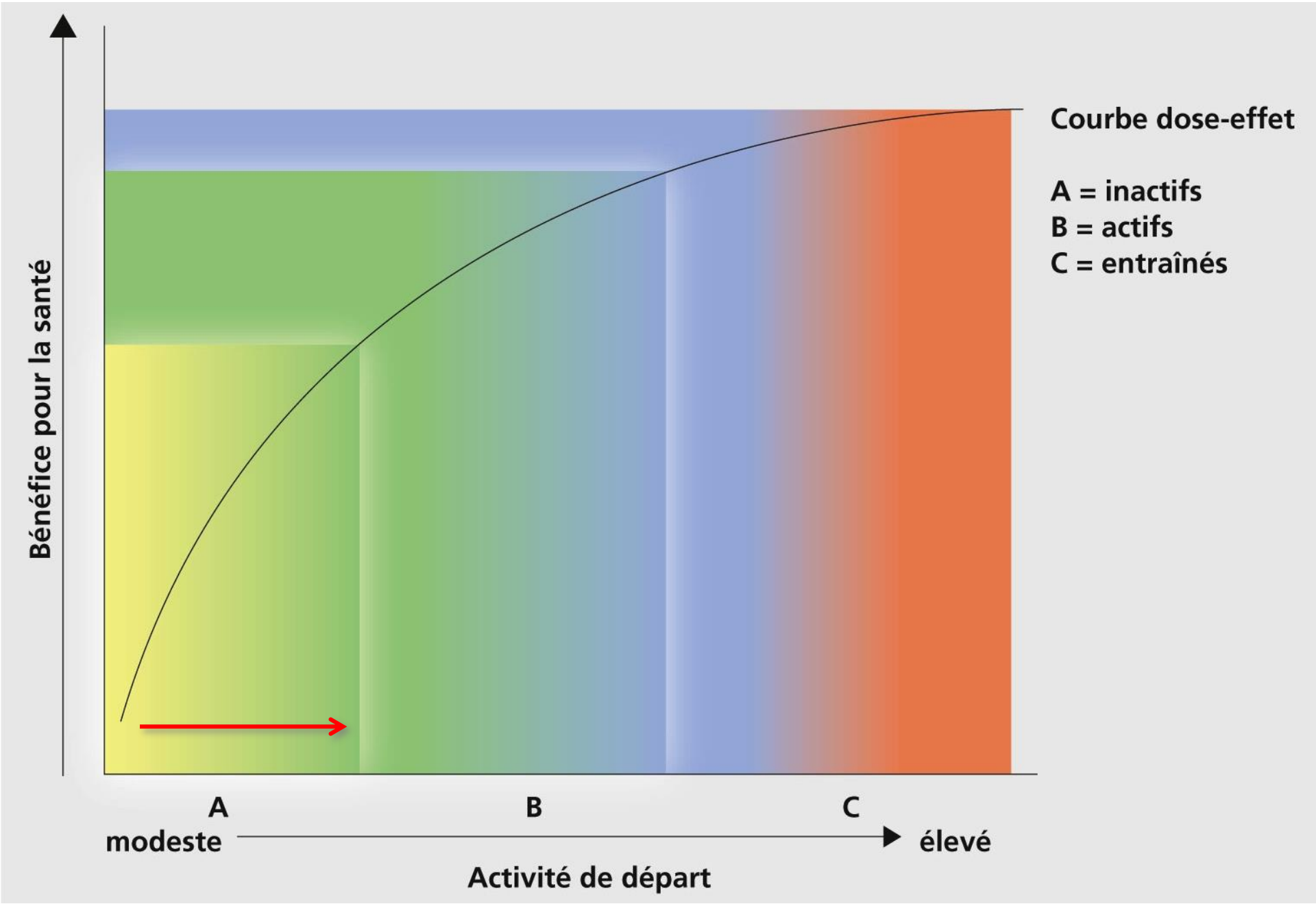
SPORTSMILE

Santé en marche

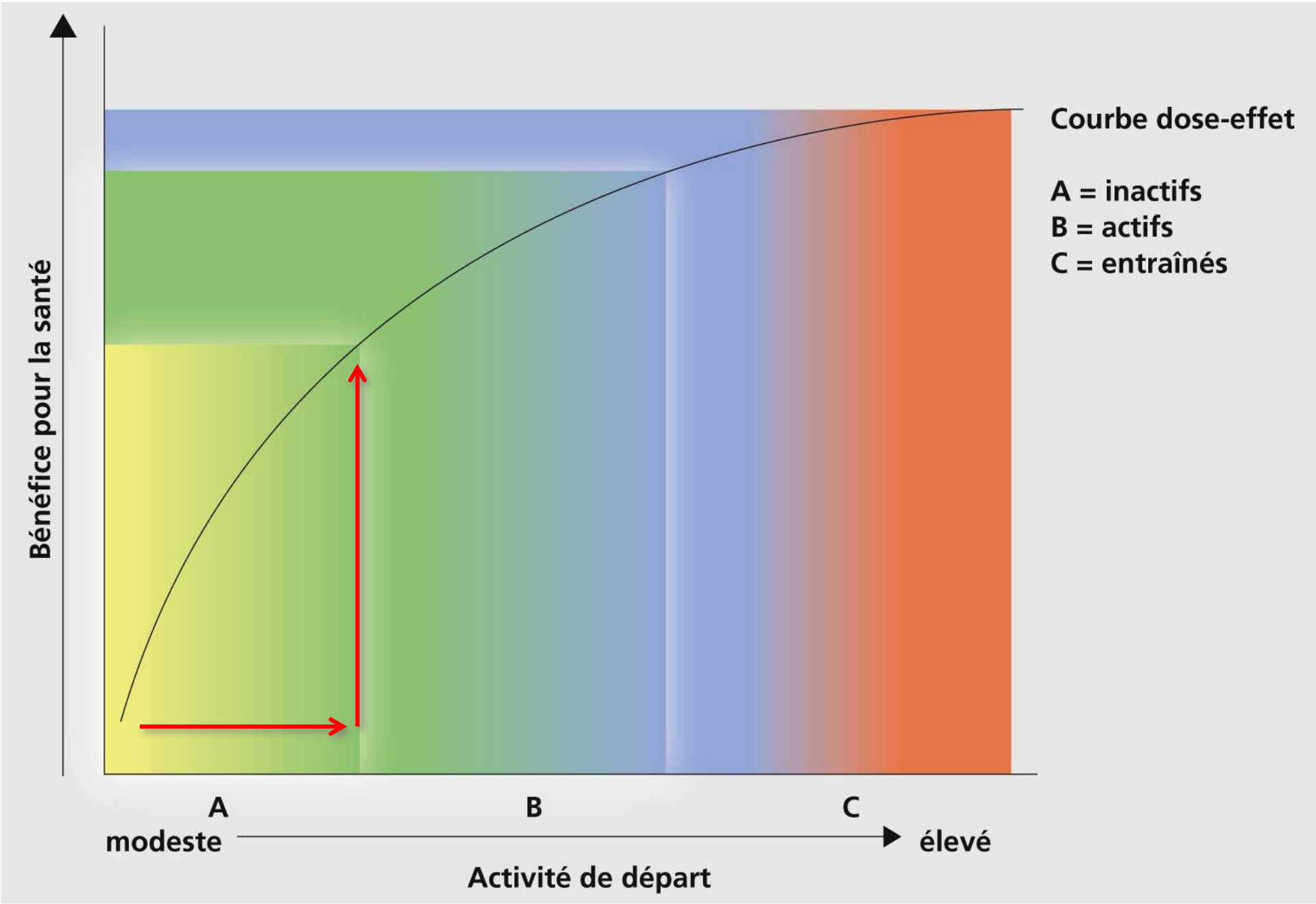
urbaplan


Bénéfice pour la santé
Courbe dose-effet
A = inactifs
B = actifs
C = entraînés
A
B
C
modeste
élevé
Activité de départ

urbaplan


Bénéfice pour la santé
Courbe dose-effet
A = inactifs
B = actifs
C = entraînés
A
B
C
modeste
élevé
Activité de départ

urbaplan


Bénéfice pour la santé
Courbe dose-effet
A = inactifs
B = actifs
C = entraînés
A
B
C
modeste
élevé
Activité de départ

urbaplan

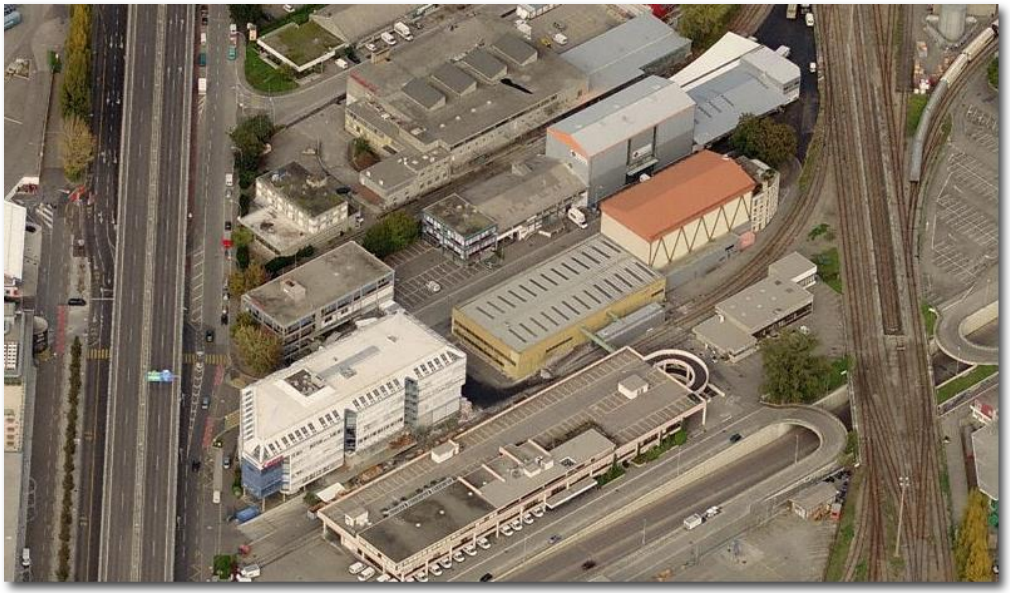
LES FAITS
Promouvoir l'activité physique et la vie active en ville
Edité sous la direction de
Simon Richoz, Louis-M. Boulianne et Jean Ruegg
Santé et développement territorial
Enjeux et opportunités
URBANISME ET SANTE
Un guide de l'OMS pour un urbanisme centré sur les habitants
Hugh Barton & Catherine Tsourou
S2D
Association internationale pour la promotion de la Santé et du Développement Durable
EUROPE
Transport for London
Improving walkability
Good practice guidance on improving pedestrian conditions as part of development opportunities
September 2005
MARIE DEMERS
Pour une ville qui marche
Aménagement urbain et santé
TRB SPECIAL REPORT 282
Does the Built Environment Influence Physical Activity?
EXAMINING THE EVIDENCE
TRANSPORTATION RESEARCH BOARD

Un environnement peu propice à la marche ou au vélo

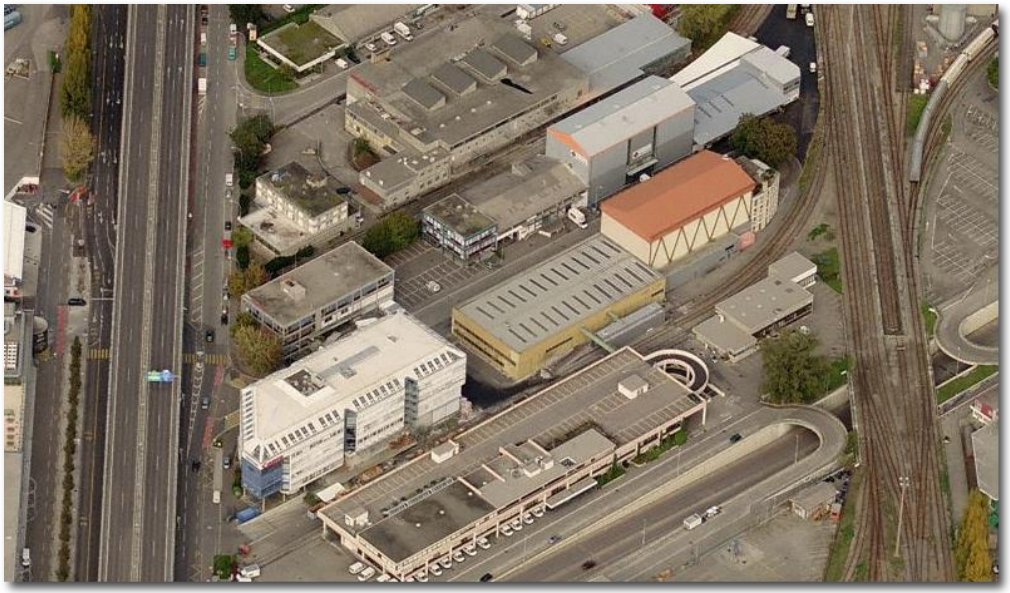
« Brûlez des calories, économisez de l'argent et arrivez à destination à temps »

Hermann - Tribune de Genève

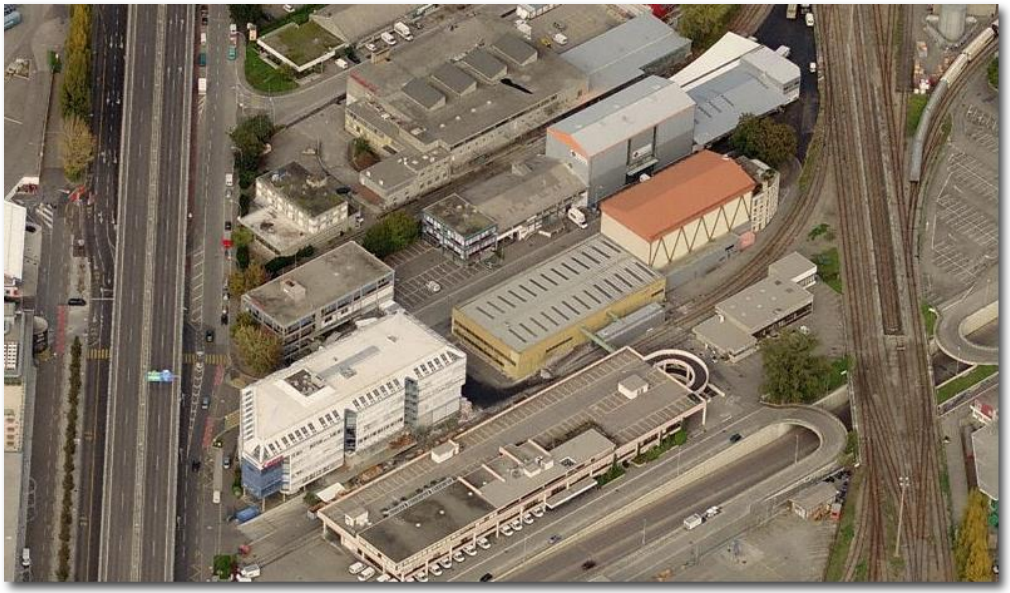
Organisation territoriale

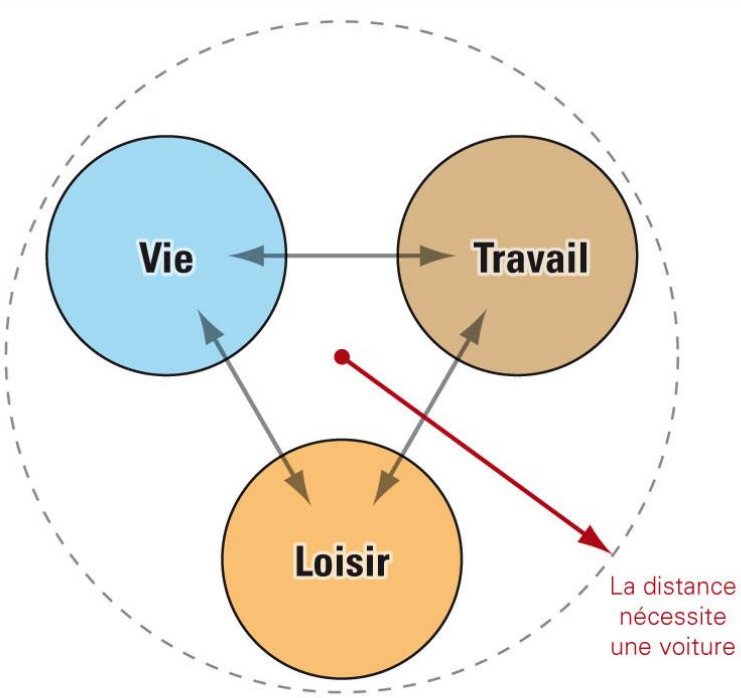


E.LECLERC
COLMAR / CENTRE COMMERCIAL E. LECLERC

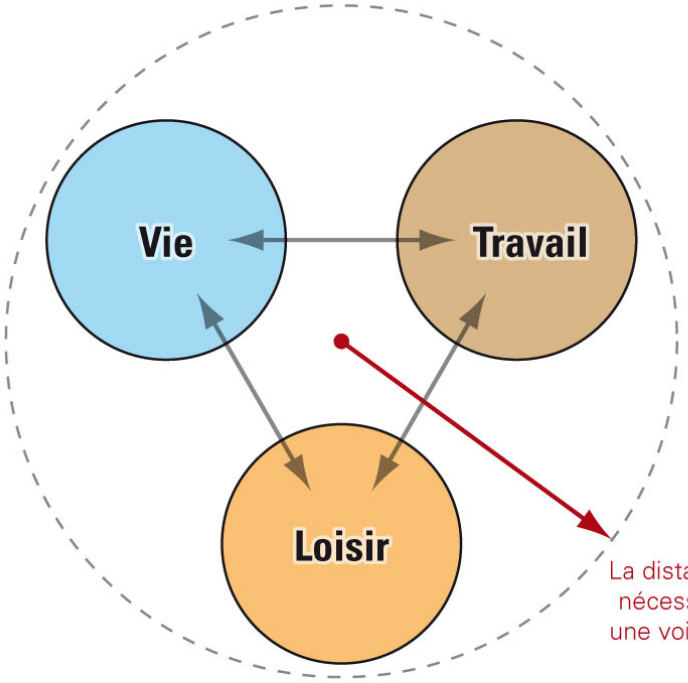


E.LECLERC
COLMAR / CENTRE COMMERCIAL E. LECLERC

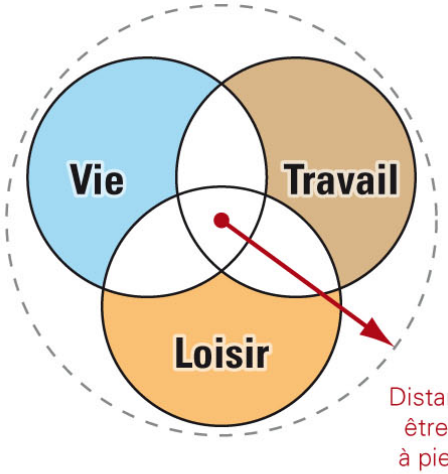




L'éclatement des zones d'activités entraîne une dépendance à la voiture privée.

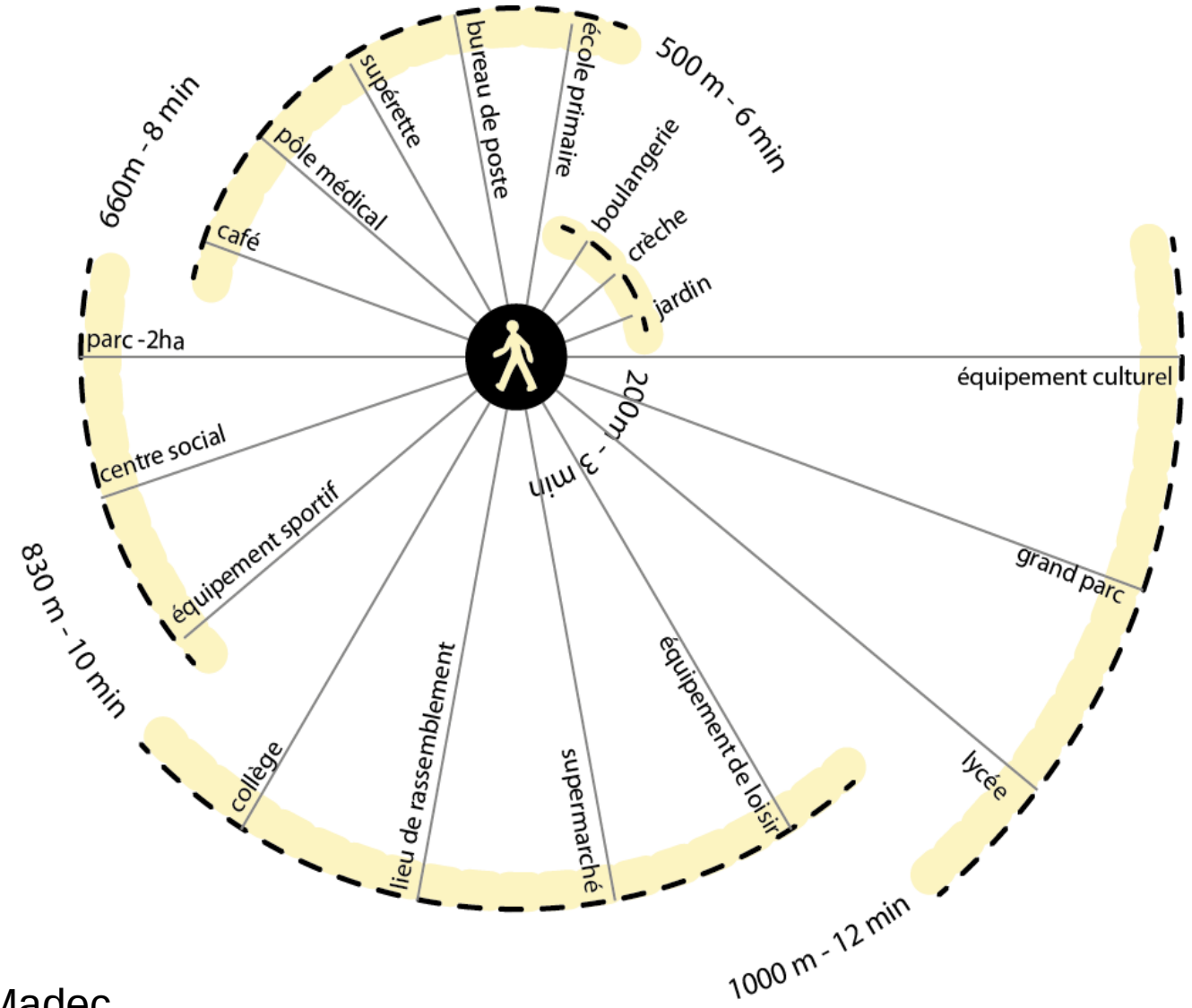


L'éclatement des zones d'activités entraîne une dépendance à la voiture privée.



Les pôles compacts réduisent les déplacements et permettent de circuler à pied ou à vélo.

Disposer d'une diversité de destinations à « portée de pieds »



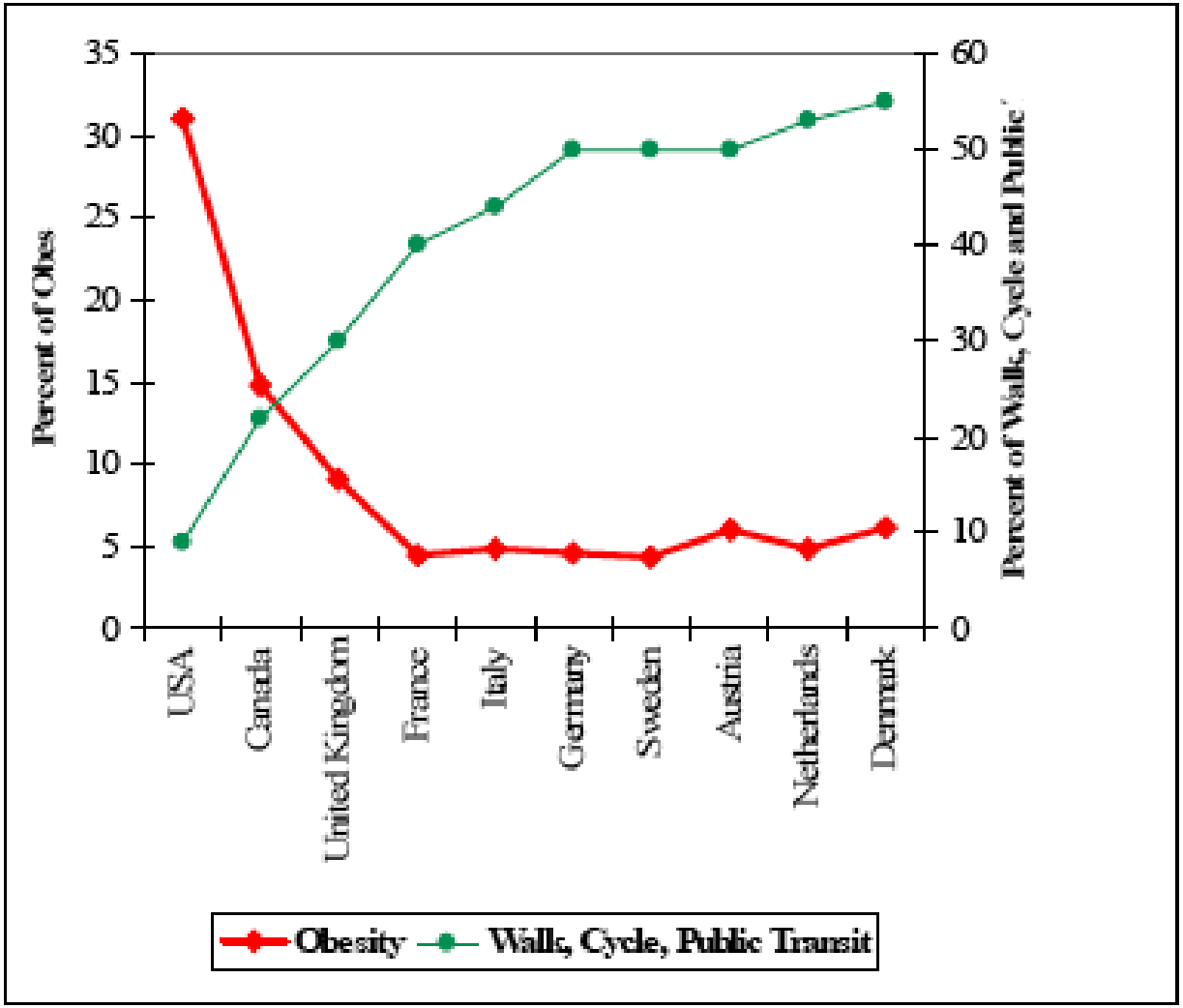
La roue de Madec

urbaplan

...DEPUIS QU'ON HABITE À LA CAMPAGNE...
...ON VIT DANS NOTRE BAGNOLE !...
CENTRE VILLE

© Mix & Remix

La dépendance à l'automobile nous fait-elle grossir? Plus on marche, plus on fait du vélo et plus on utilise les transports en commun, plus les taux d'obésité chutent.

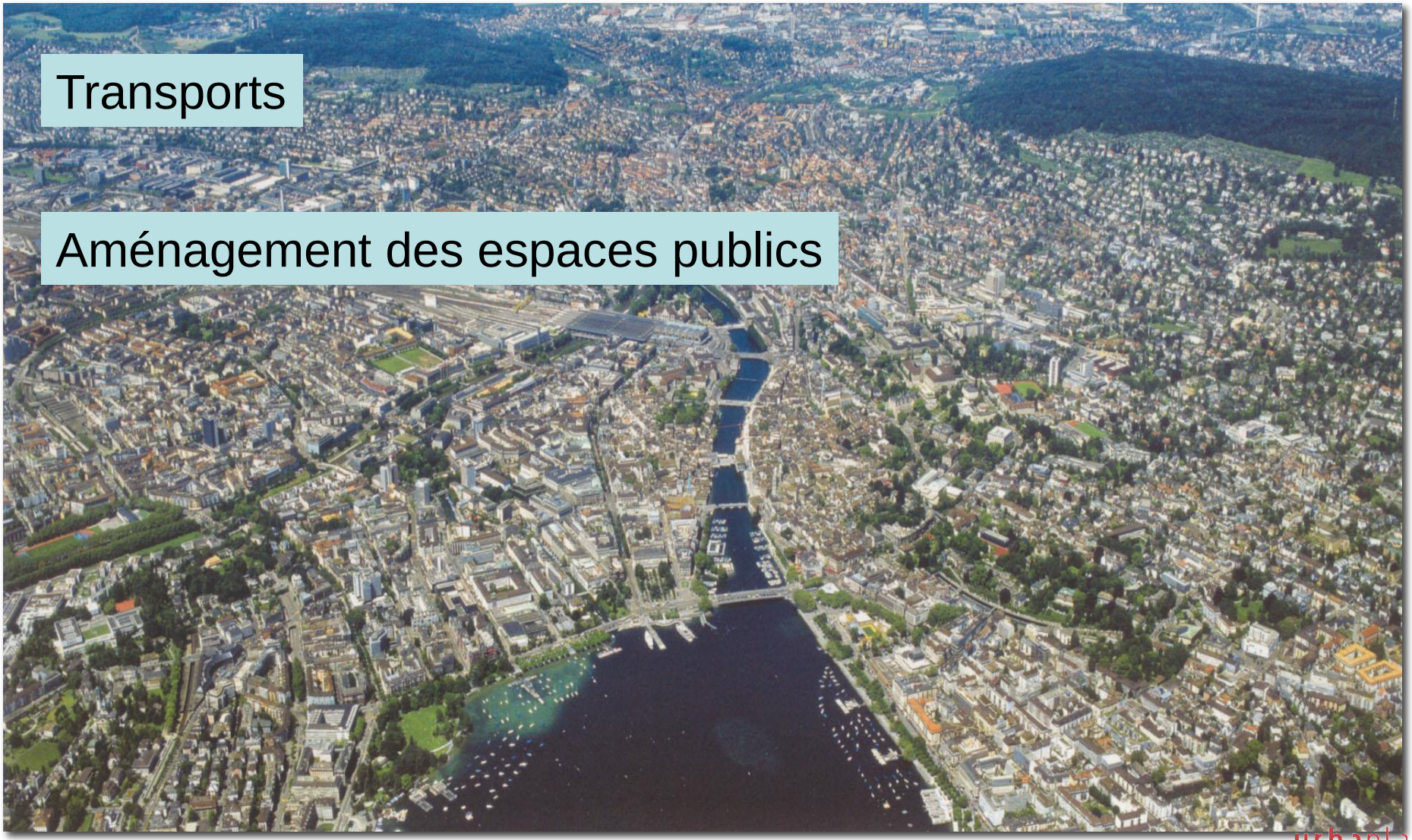


Source : Pucher et Dijkstra, « Promoting Safe Walking and Cycling to Improve Public Health », *Am Journal of Public Health*, septembre 2003.

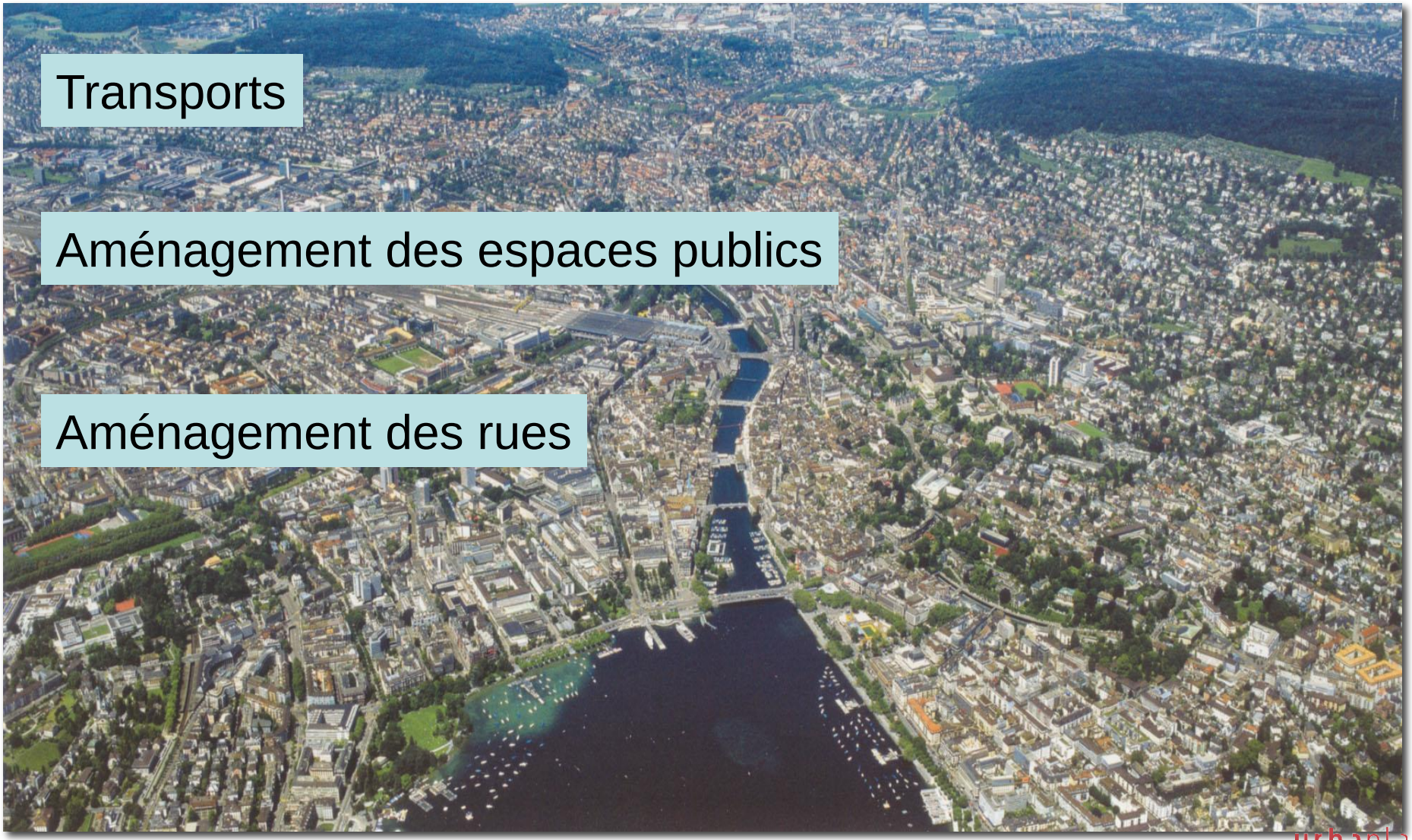
Echelle de la planification urbaine

Echelle de la planification urbaine

Echelle de la planification urbaine



Echelle de la planification urbaine



ZONE
30
30
km/h

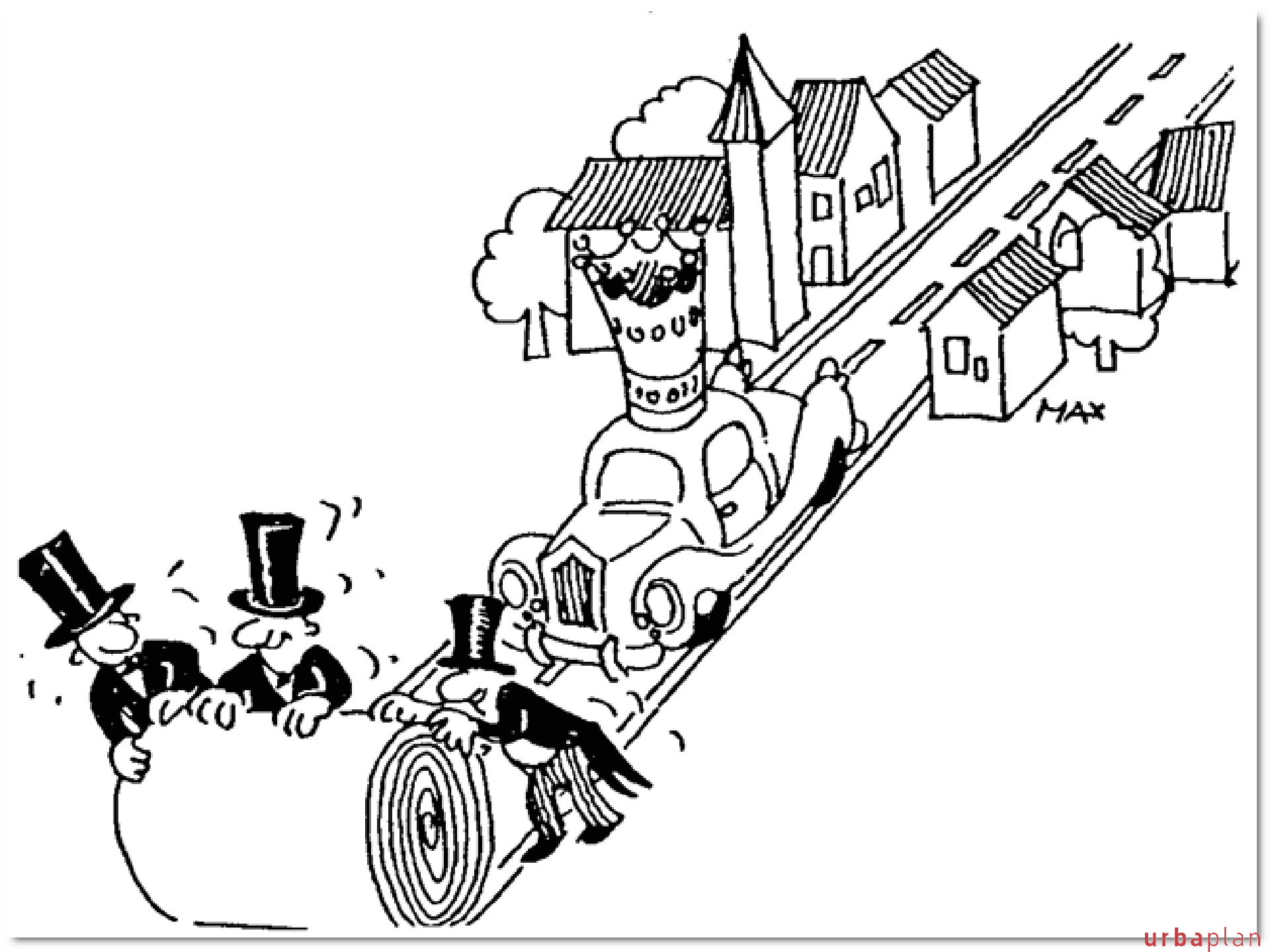
RER

20

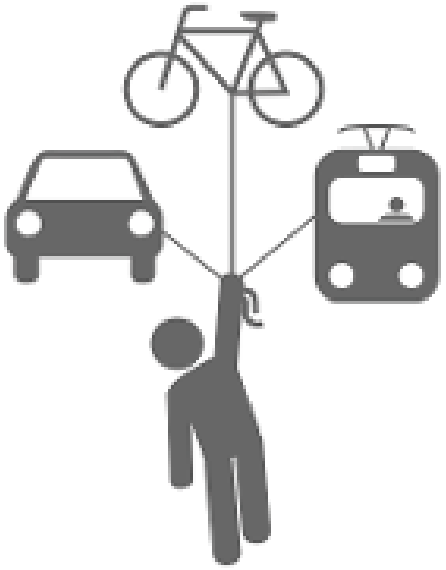
MAN
SBB CFF FFS

Quelle place pour les mobilités actives ?

Mix & Remix



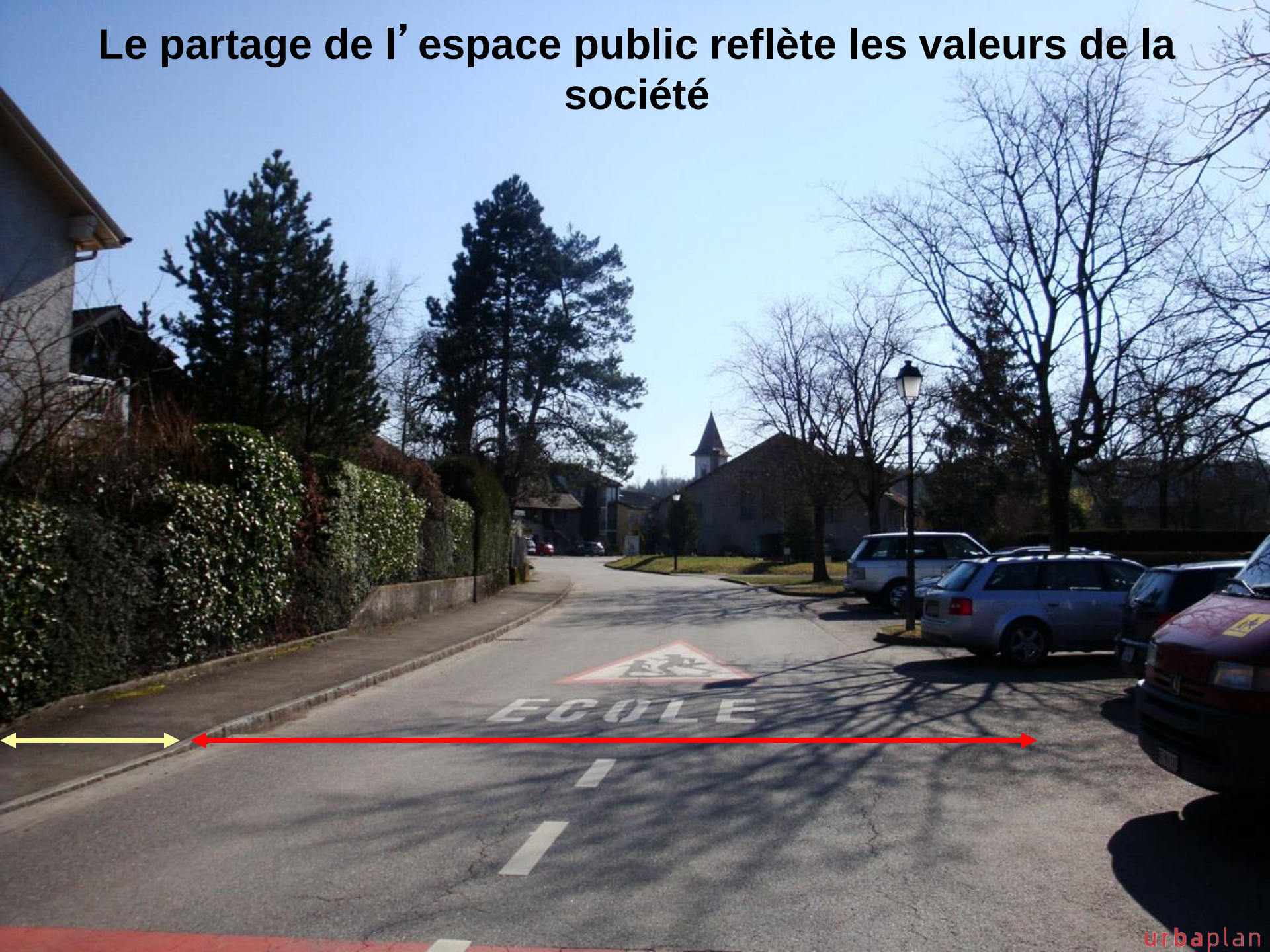
urbaplan



Le piéton :

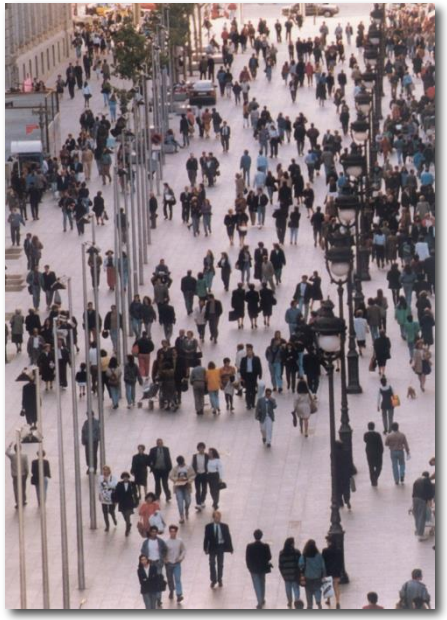
- liant entre tous les modes de déplacement
- ciment de l’organisation urbaine
- moteur de l’urbanité

Le partage de l'espace public reflète les valeurs de la société



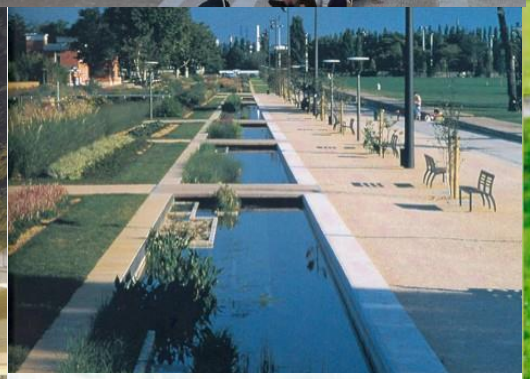
urbaplan

J. Gehl



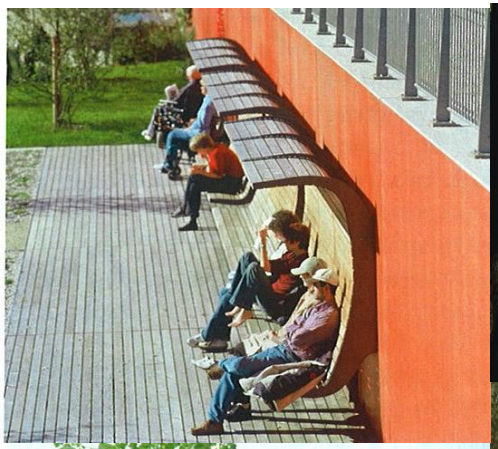
J. Gehl

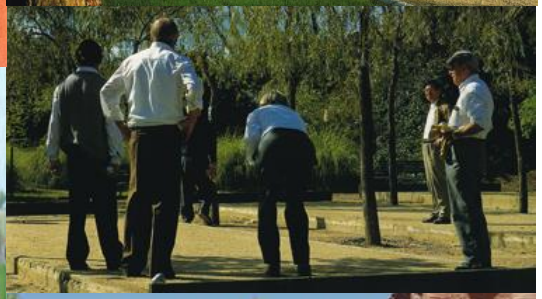
Espaces publics, paysage : rendre la ville plus belle pour favoriser le plaisir de la marche



urbaplan

urbaplan

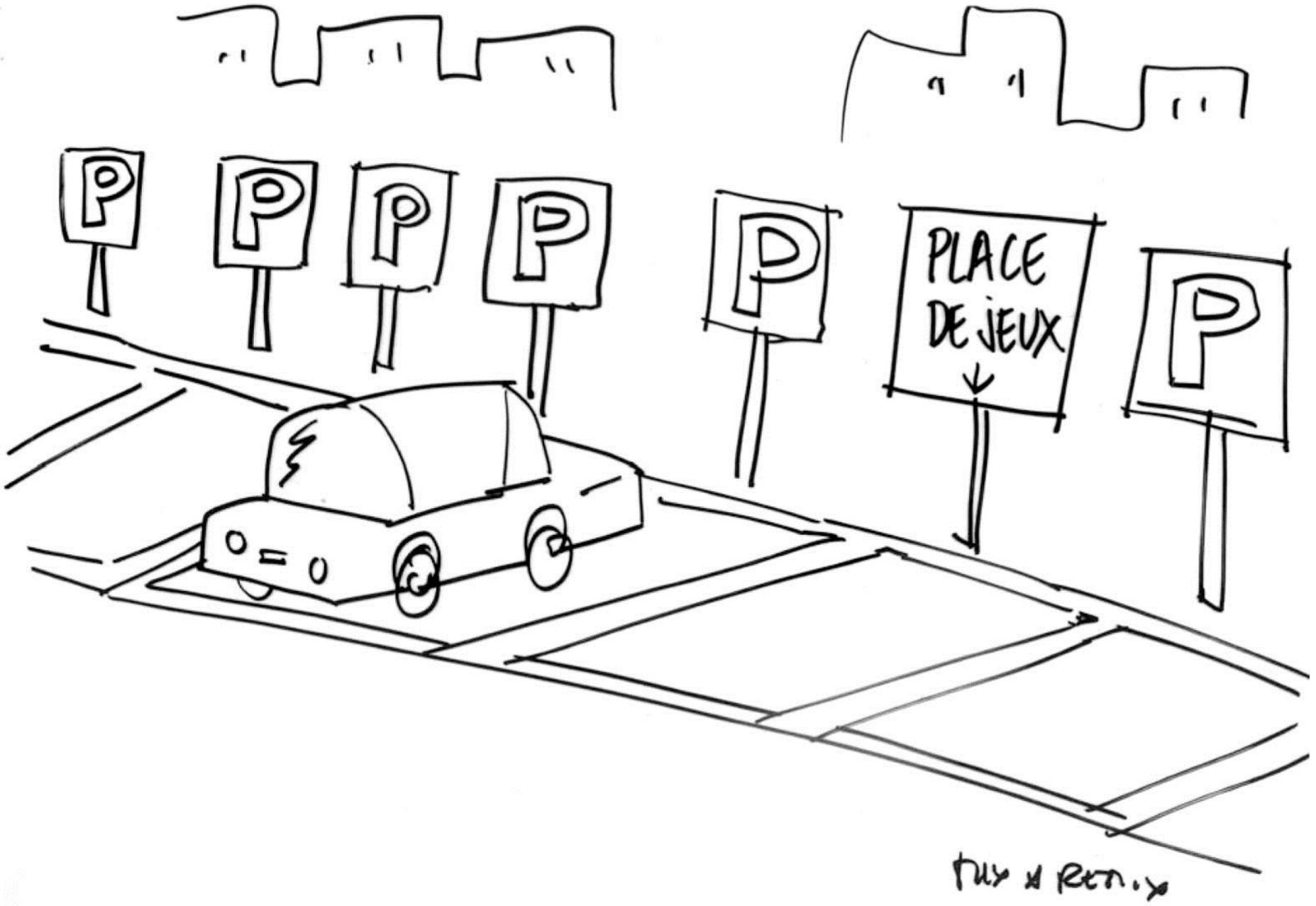




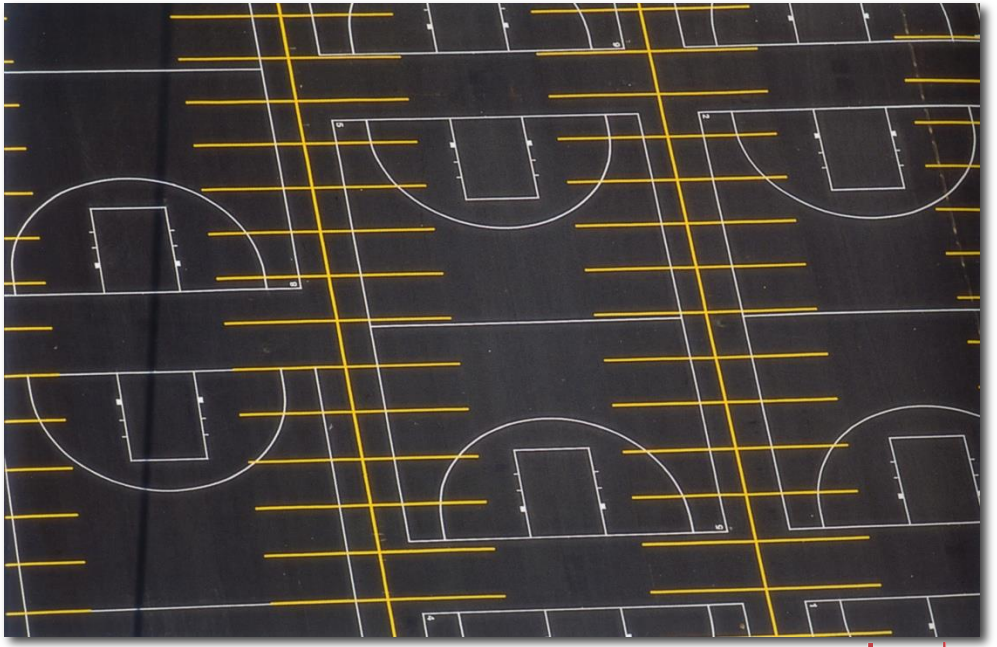
Parcs et jardins publics

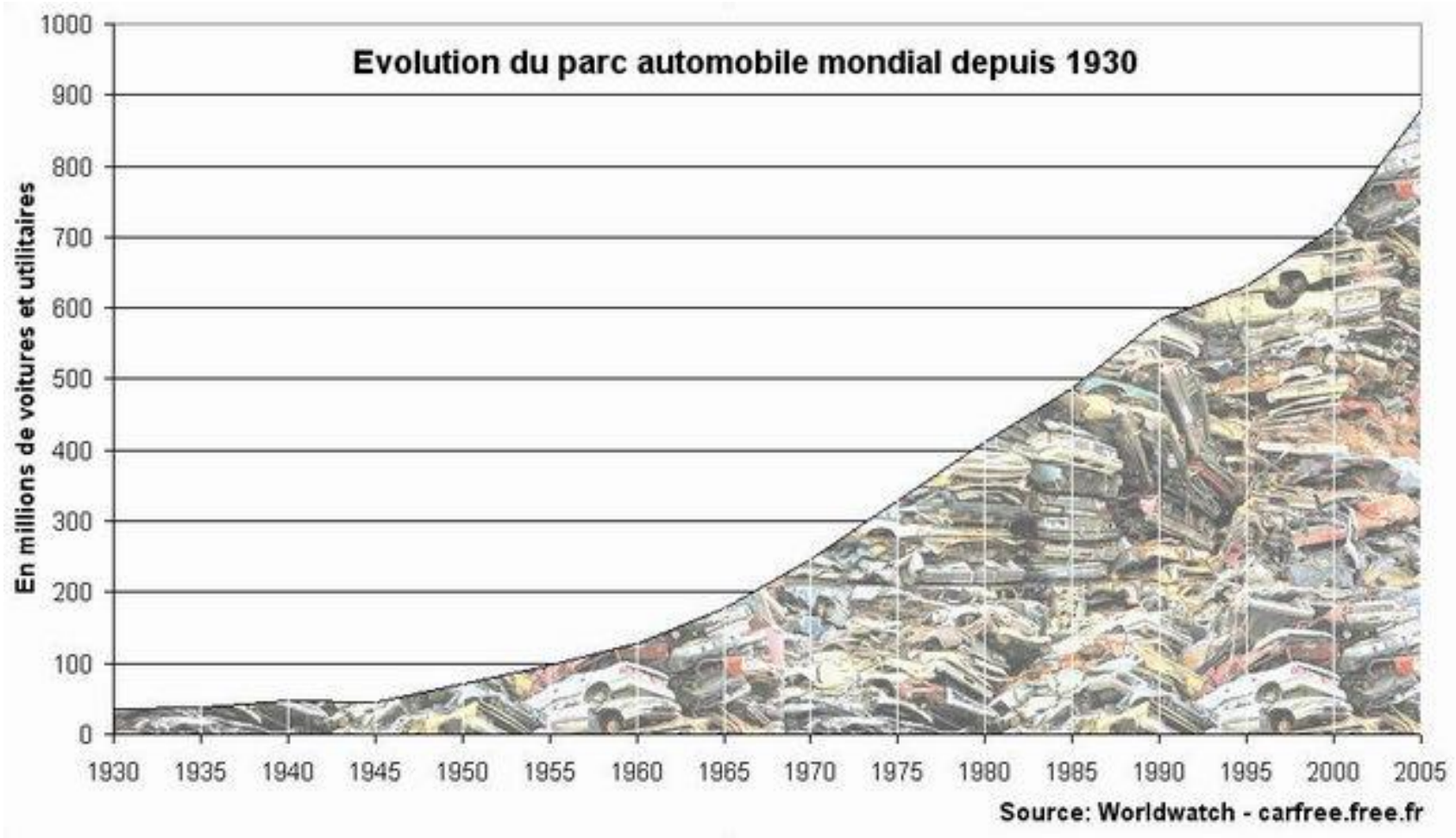
De nombreux bénéfices pour la santé :

- santé mentale
- activité physique
- sociabilité
- développement des enfants
- présence de la nature


P
P
P
P
P
PLACE
DE JEUX
P

RESERVED
NO
PUBLIC
PARKING




Evolution du parc automobile mondial depuis 1930
En millions de voitures et utilitaires
1000
900
800
700
600
500
400
300
200
100
0
1930
1935
1940
1945
1950
1955
1960
1965
1970
1975
1980
1985
1990
1995
2000
2005
Source: Worldwatch - carfree.free.fr

Pieter Bruegel l'Ancien : Les jeux d'enfants

Hergé

ATTENTION
PIÉTONS

M
2h

ECOLE
ZONE PREAU

Lorsque la sécurité routière crée de l’ insécurité urbaine…

urbaplan

Une rue à priorité piétonne…

Rue de Berne - Quartier des Pâquis - Genève

urbaplan

Les zones de rencontre : un autre partage de l'espace public

Quartier des Ouches - Genève

politesse des villes

urbanité

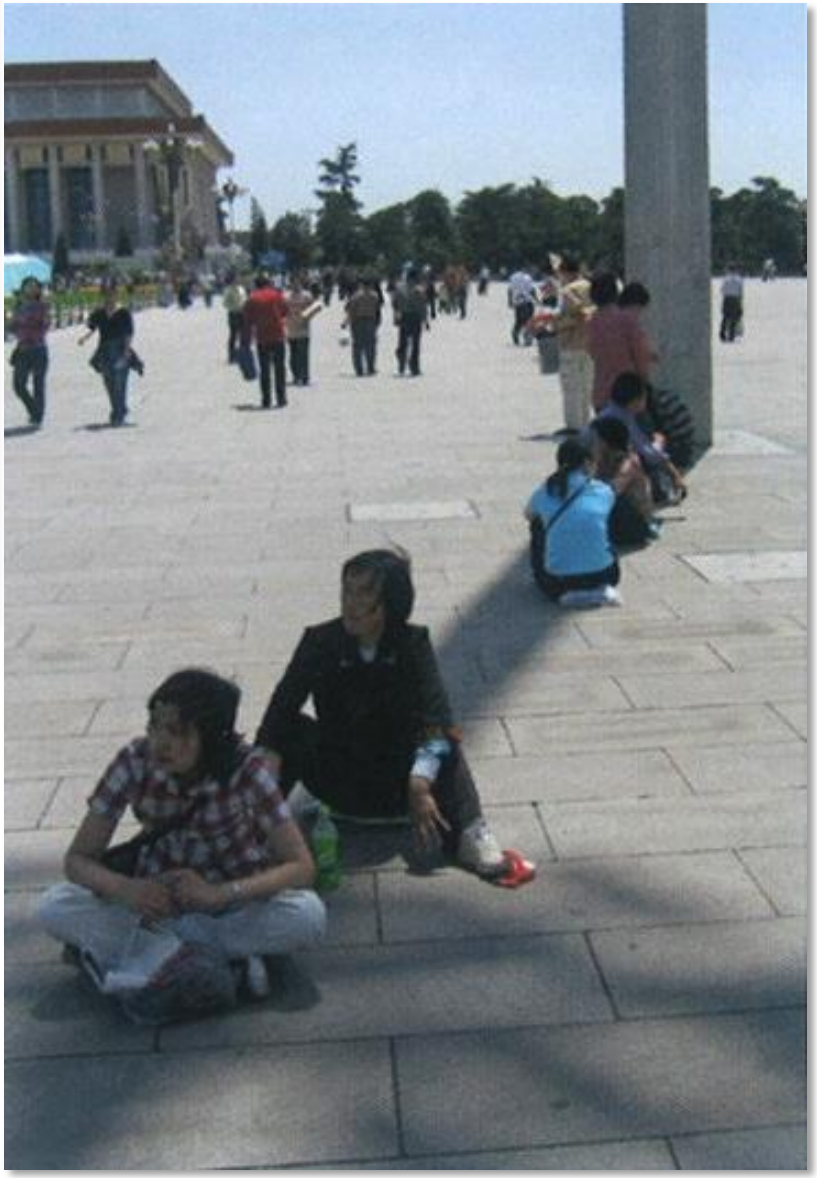
civilité

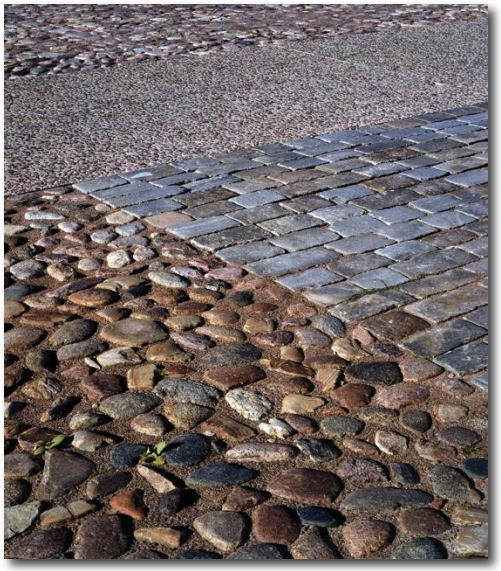
urbaplan

Un espace partagé ➔ un espace divisé, pour chacun

Un espace partagé ➔ un espace unifié, pour tous

Place
Rousselot
BANQUE NATIONALE
POOLY'S



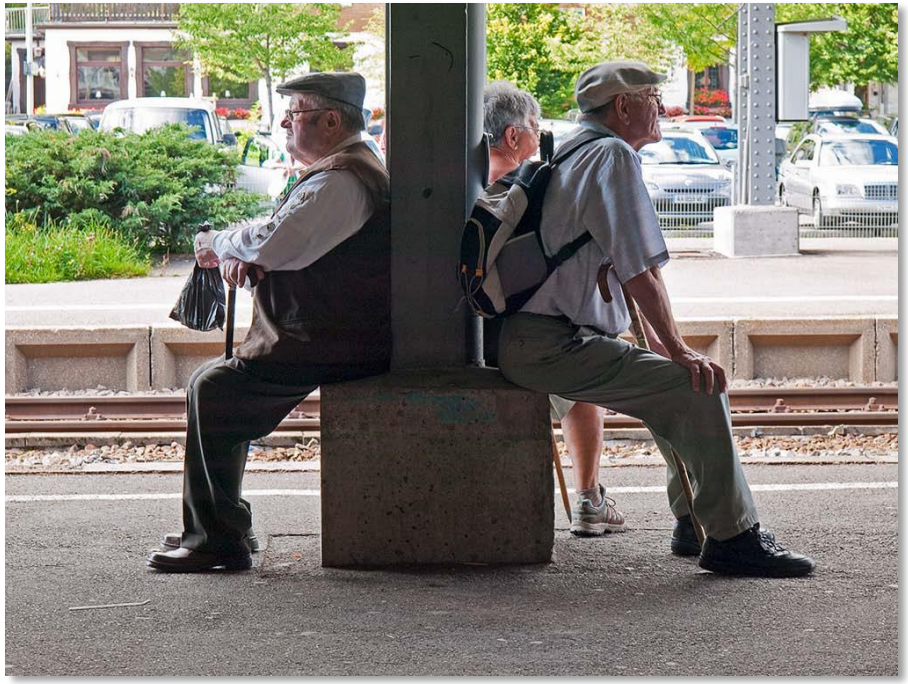


urbaplan

urbaplan

urbaplan

Besoin naturel d’un support

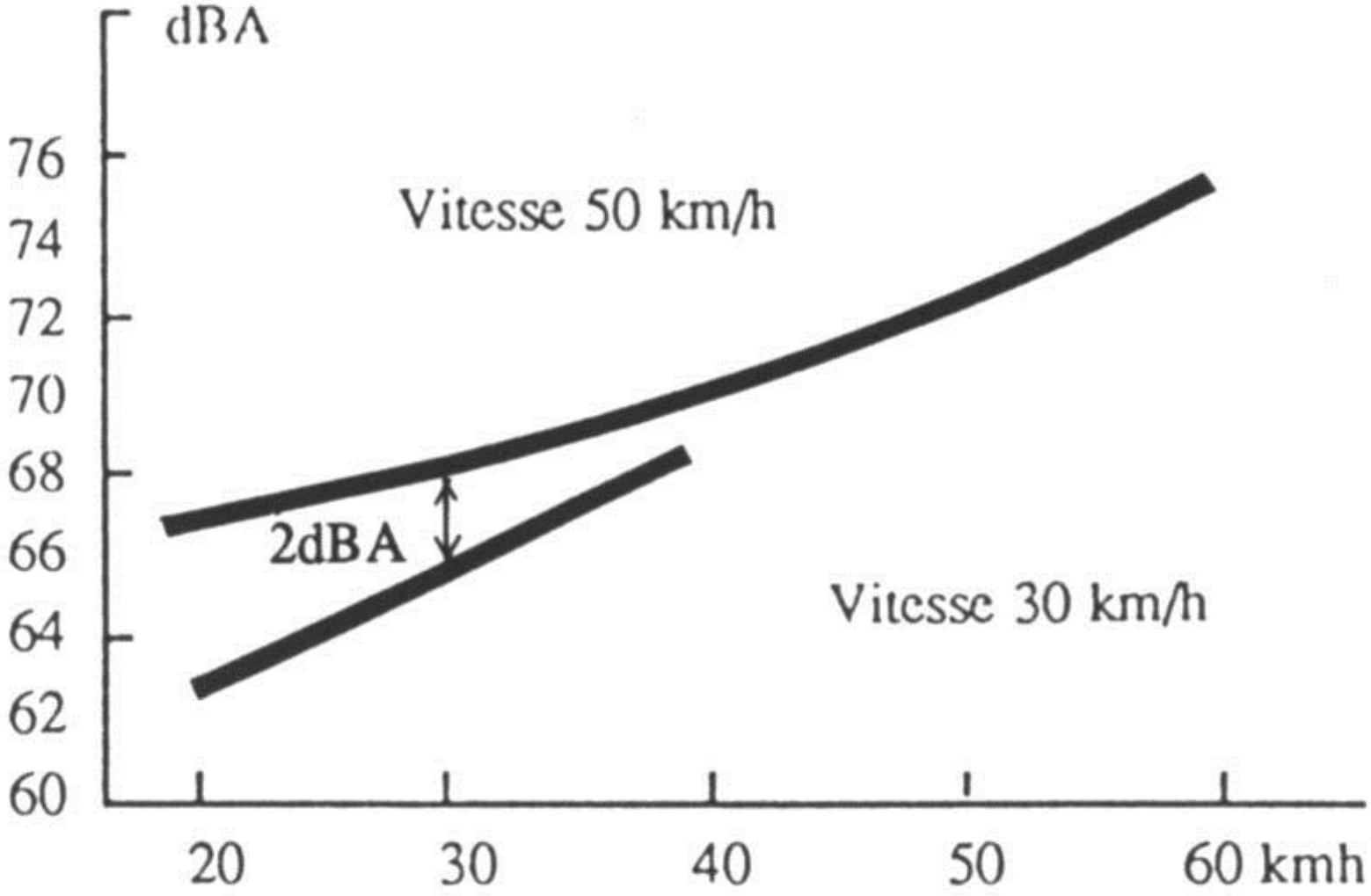


Dès 75 ans, l'absence de lieux pour s'asseoir constitue un frein à la mobilité des seniors.

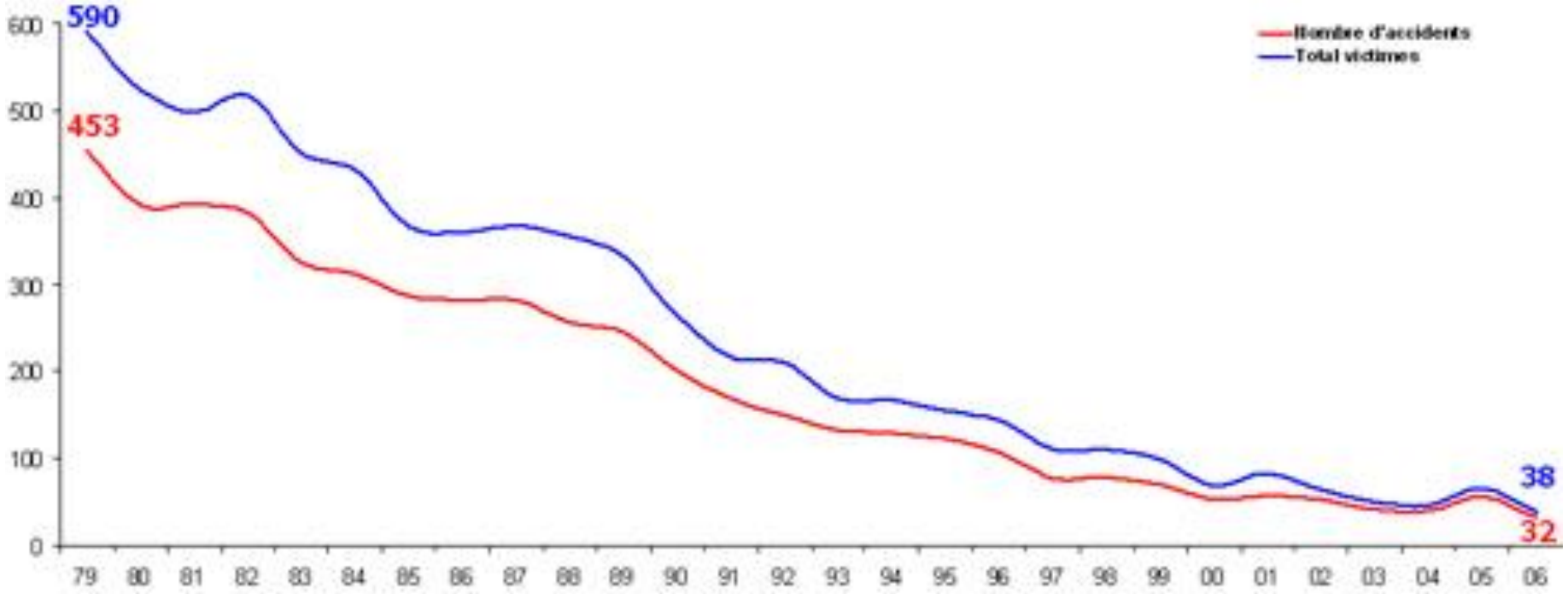
Parmi les personnes à mobilité réduite – mais toujours en mesure de marcher – à peu près 30% ne peut pas effectuer plus de 50 mètres sans s'arrêter ou sans souffrir de douleurs aiguës. Un autre 20% ne peut effectuer qu'entre 50 et 200 mètres sans s'arrêter.

Inclusive Mobility, Department For Transport, London, September 2003

Diminution du bruit à 50km/h et 30 km/h



Chambéry (F) mène depuis 30 ans une politique continue pour rendre la ville plus sûre

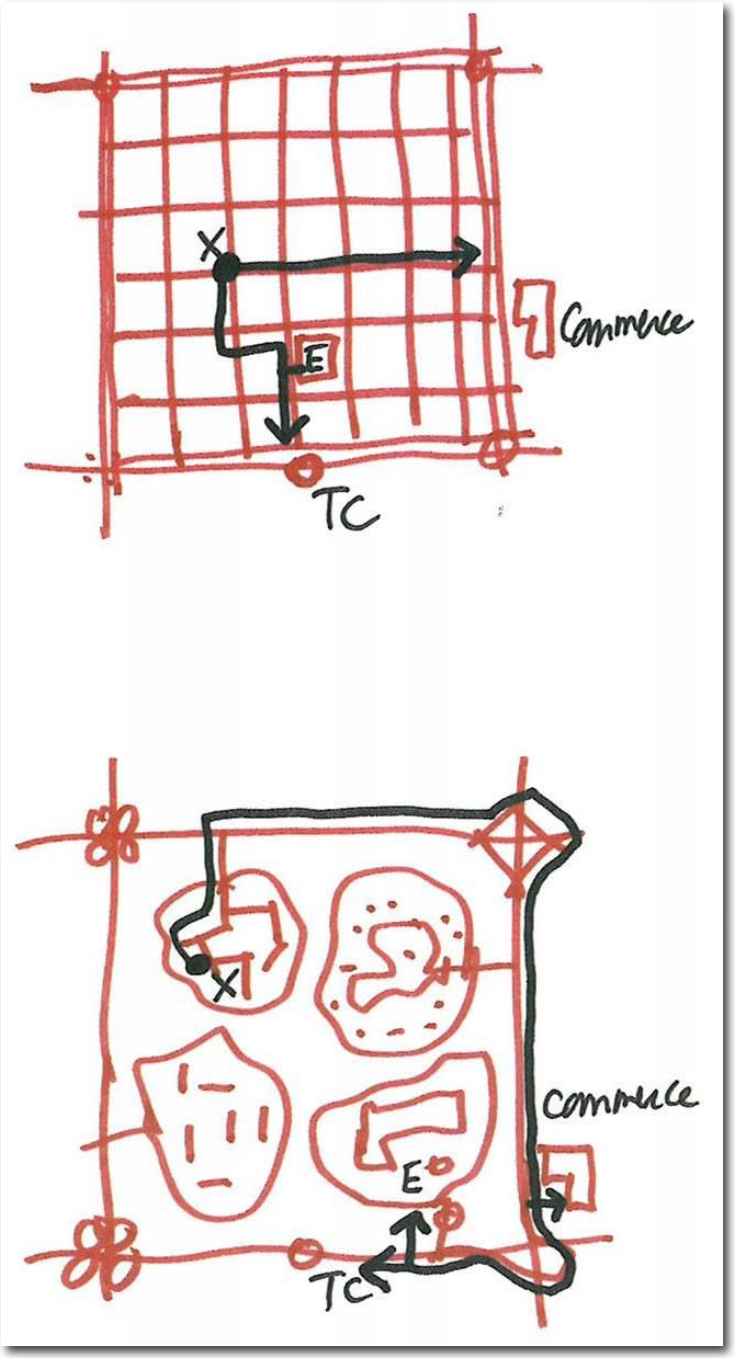


Diminution du nombre d'accidents et de victimes entre 1979 - 2006

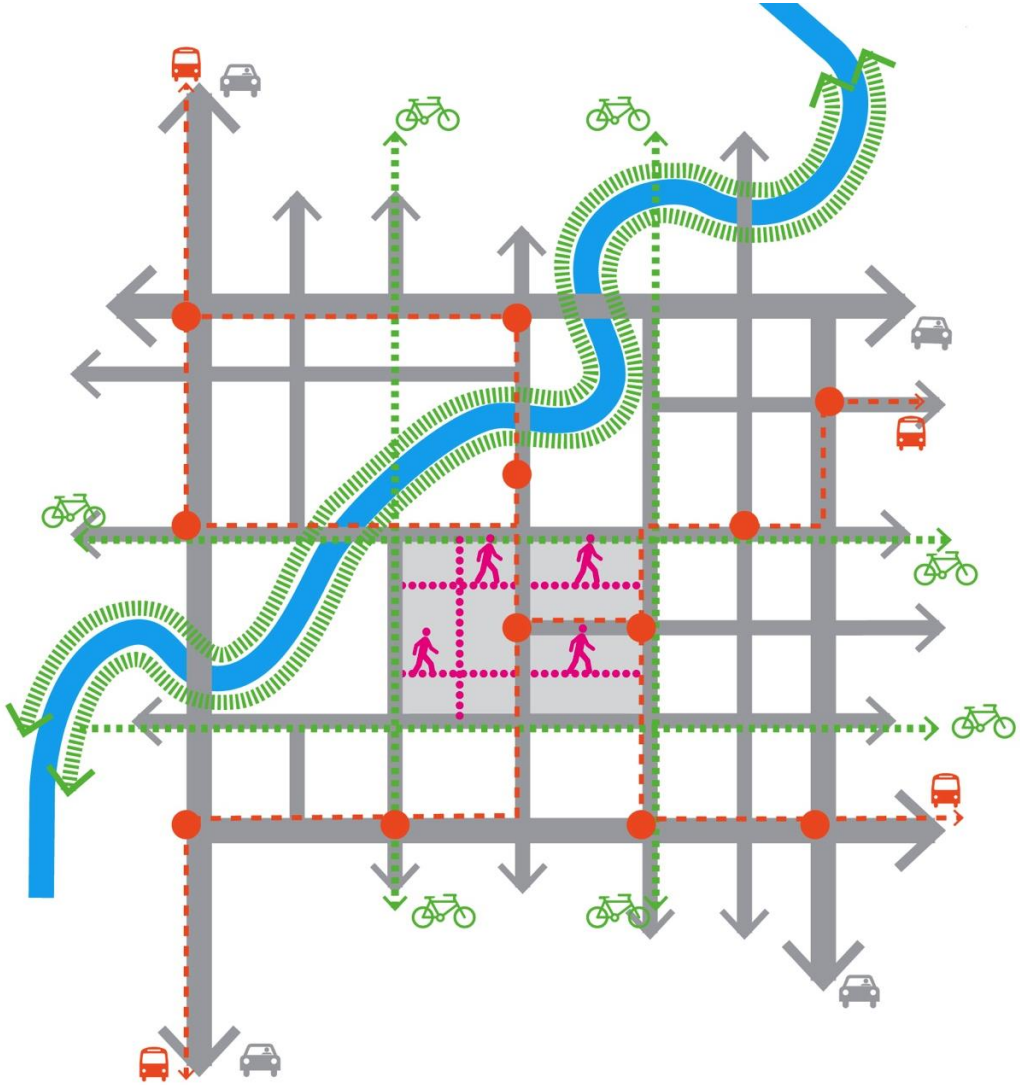
Echelle de la planification des quartiers

50 yds
© 2008 Microsoft Corporation
© 2008 Blom

La « ville passante » : une métrique piétonne, un maillage fin de connexions



D. Mangin : « La ville franchisée »



L’aménagement du pied des immeubles

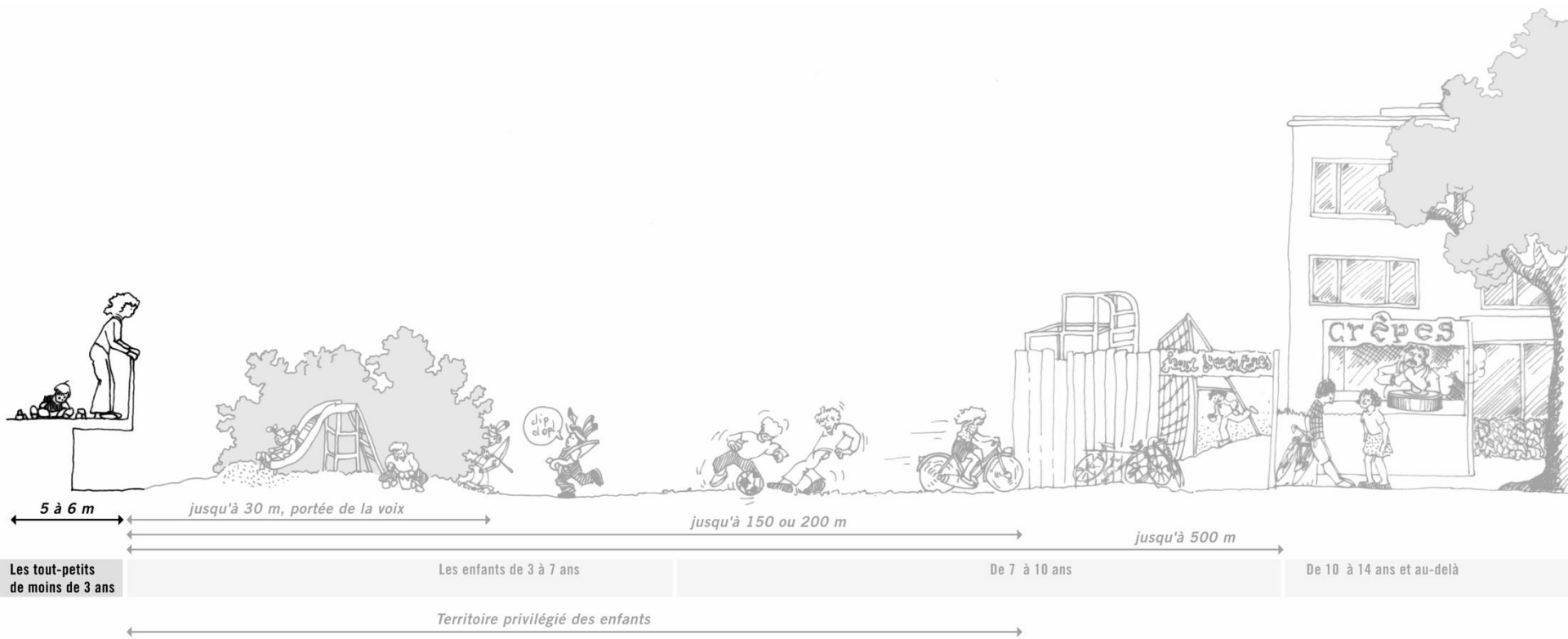
Cité de Meyrin - GE

JEUX
INTERDITS

TOUS JEUX
INTERDITS
SOUS LE
PROMENOIR

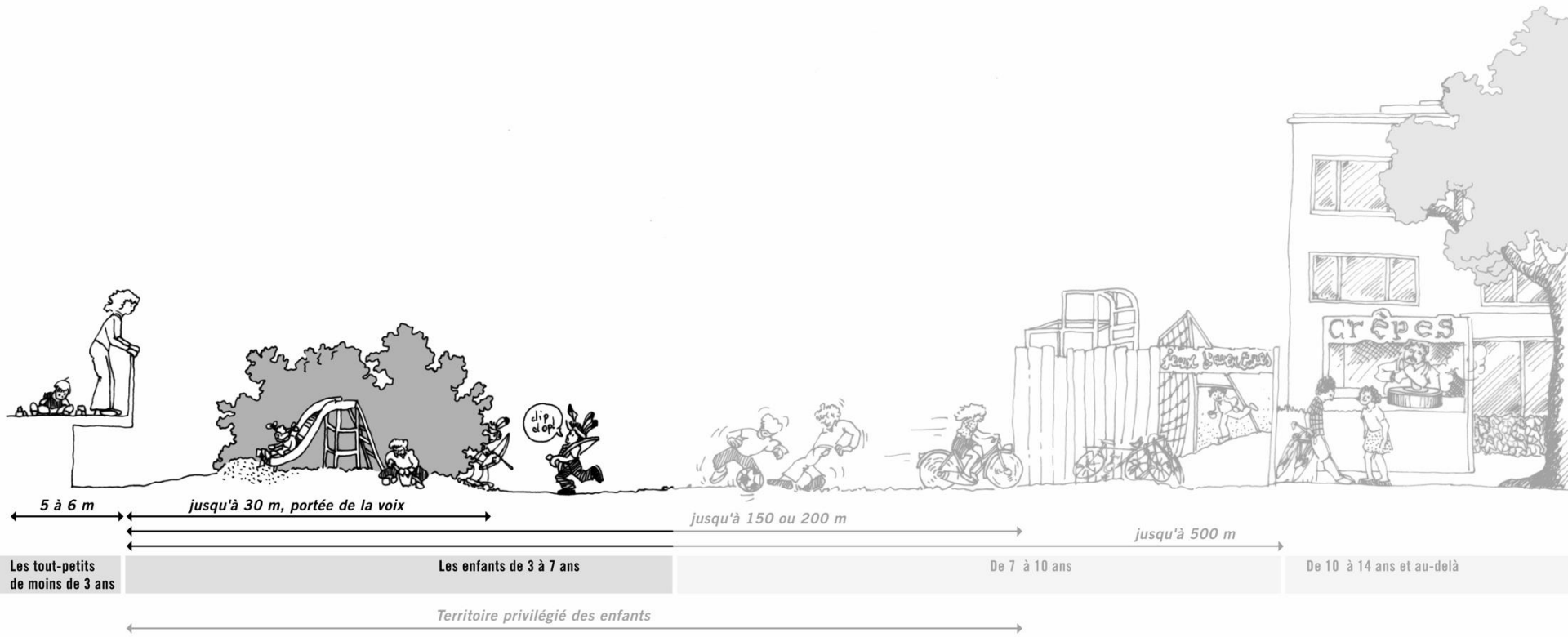
Jeux
interdits

0-3 ans


crêpes
5 à 6 m
jusqu'à 30 m, portée de la voix
jusqu'à 150 ou 200 m
jusqu'à 500 m
Les tout-petits de moins de 3 ans
Les enfants de 3 à 7 ans
De 7 à 10 ans
De 10 à 14 ans et au-delà
Territoire privilégié des enfants

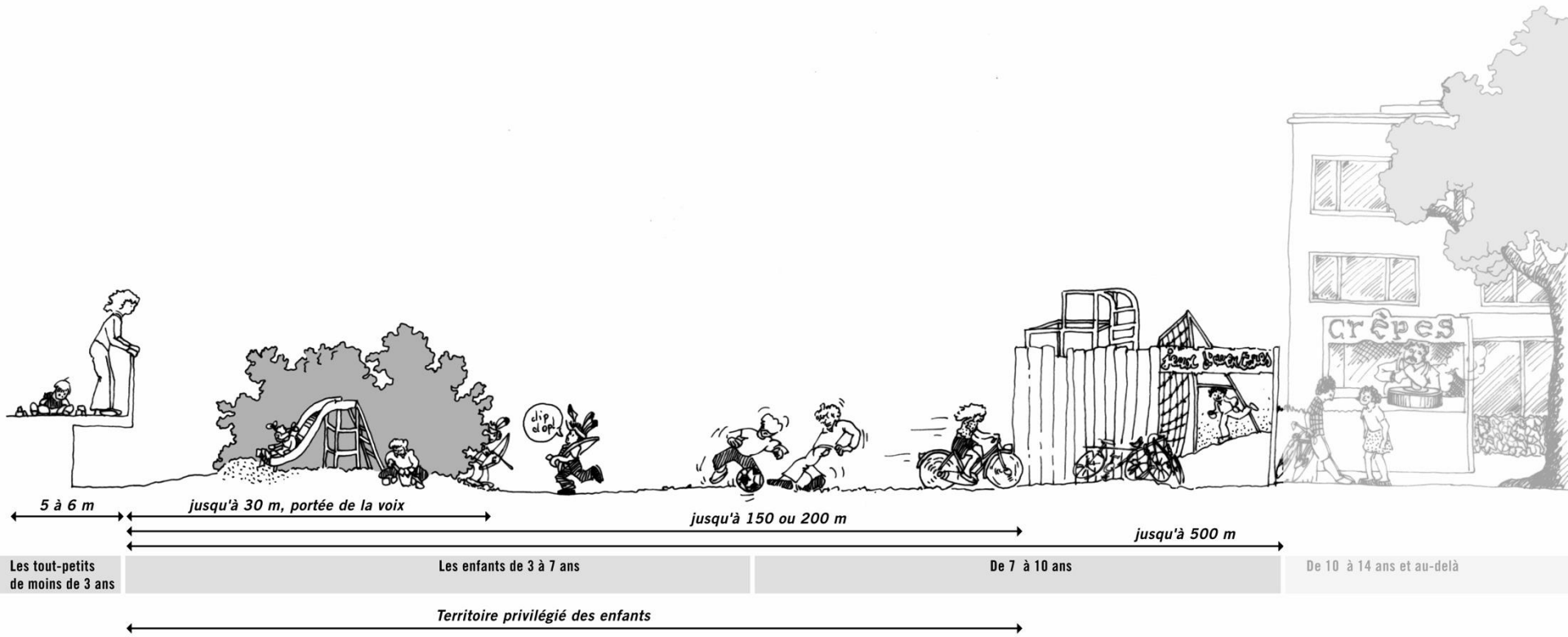
5-6 m

3-7 ans


crêpes
clip clop
5 à 6 m
jusqu'à 30 m, portée de la voix
jusqu'à 150 ou 200 m
jusqu'à 500 m
Les tout-petits de moins de 3 ans
Les enfants de 3 à 7 ans
De 7 à 10 ans
De 10 à 14 ans et au-delà
Territoire privilégié des enfants

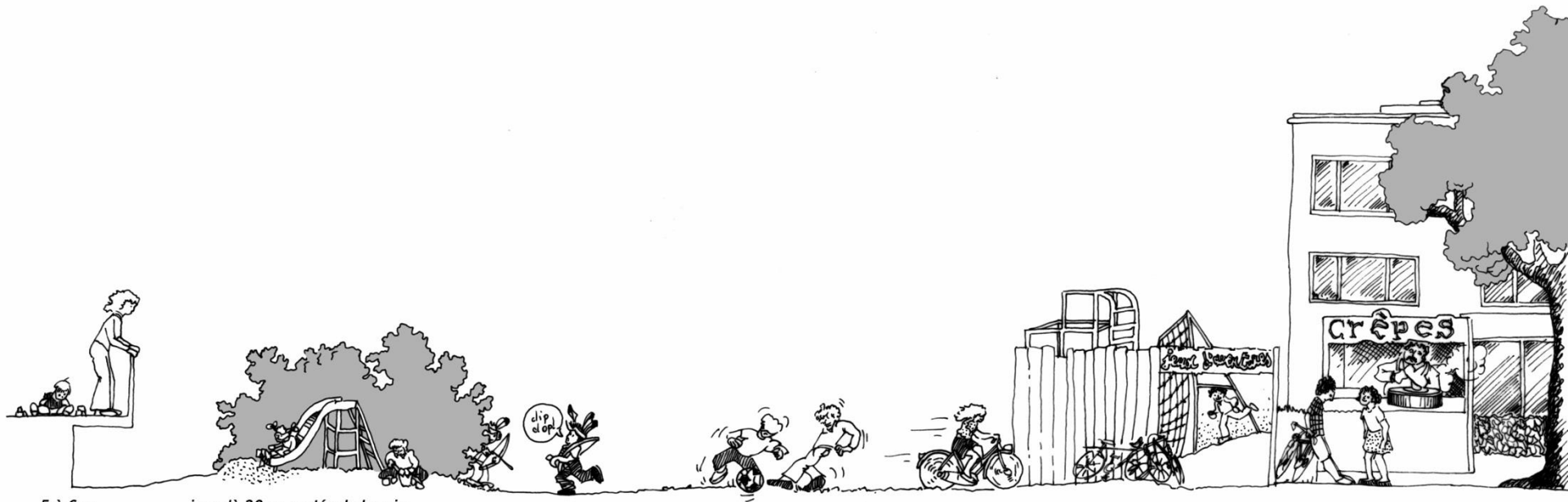
30 m

7-10 ans



150-200 m

10-14 ans



5 à 6 m

jusqu'à 30 m, portée de la voix

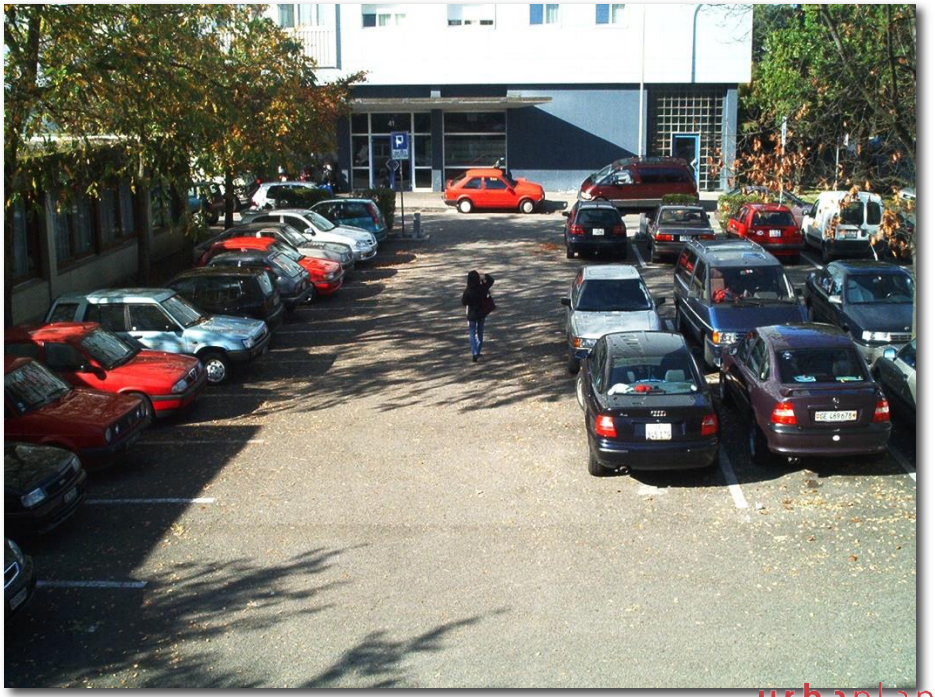
jusqu'à 150 ou 200 m

jusqu'à 500 m

Les tout-petits de moins de 3 ans	Les enfants de 3 à 7 ans	De 7 à 10 ans	De 10 à 14 ans et au-delà

Territoire privilégié des enfants

500 m



urbaplan

In Zusammenarbeit mit den Kantonen, den Versicherern und der FMH.

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Geben Sie Ihrem Baby genug Bewegungsfreiheit. Ein Baby hat einen natürlichen Bewegungsdrang. Lassen Sie ihm freien Lauf. Denn nichts ist für ein gesundes Körpergewicht und für die Motorik besser als genug Bewegung. Richten Sie zu Hause zum Beispiel sichere Bewegungszonen und Krabbelinseln ein. Es braucht wenig, um viel zu verändern. www.gesundheitsfoerderung.ch

urbaplan

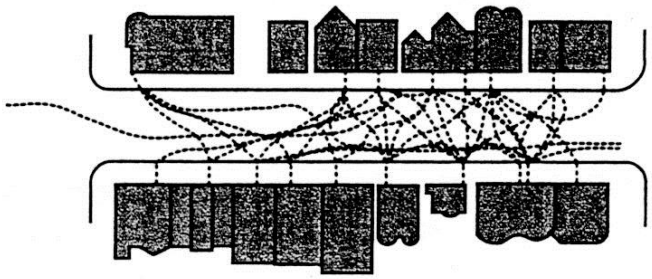
urbaplan

Indépendance et autonomie.
Découverte de son environnement.
Relations sociales.

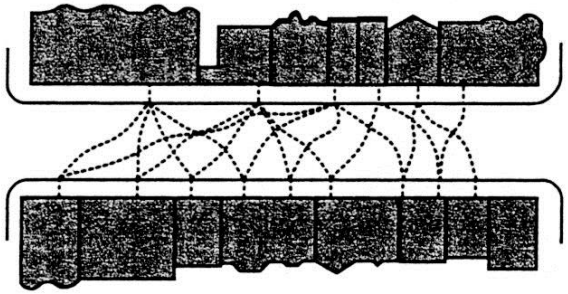
Dépendance mutuelle.

Les flux du trafic piétonnier

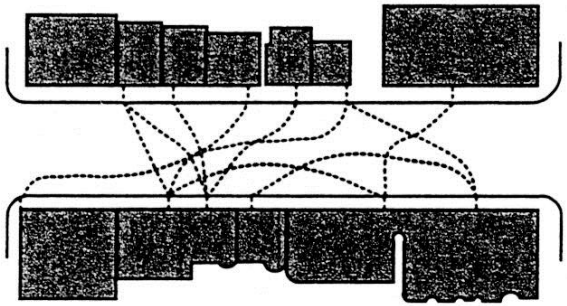
Circulation légère
3,0 amis par personne
6,3 connaissances



Circulation modérée
1,3 amis par personne
4,1 connaissances



Circulation intense
0,9 amis par personne
3,1 connaissances



Nombre d'amis et de connaissances par personne, en fonction de la densité de la circulation automobile.

Plus la circulation est intense, moins il y a de contacts entre personnes qui habitent la même rue.

Tiré de R. Roger : Des villes pour une petite planète

urbaplan

S'ils peuvent sortir librement, les enfants lâchent la TV facilement

SOCIÉTÉ • *Le manque d'exercice et de socialisation des enfants est dû à l'insuffisance d'espaces et de temps pour des ébats en toute sécurité. Echos d'un colloque tenu à Bienne.*

GÉRARD TINGUELY

Des enfants assimilés à des «sacs de patates» figés devant la TV ou les play-stations! Médias et chercheurs prisent volontiers cette image statique, voire dépréciative. Une image qui entretient aussi la bonne conscience: si la situation sociale et la santé des enfants et des jeunes se dégradent, c'est la faute à une mauvaise alimentation, aux parents absents, au manque de tonus personnel.

Trop vite dit. A Bienne, des spécialistes suisses et étrangers, penchés deux jours durant sur l'insuffisance de plages de temps libre et d'espaces offerts aux enfants, font un autre constat. Pour la Commission fédérale de l'enfance et de la jeunesse, organisatrice d'un colloque qui recevait hier soir Joseph Deiss, il faut regarder au-dessous de la pointe de l'iceberg. Là où se cache une société hostile aux enfants et aux jeunes familles.

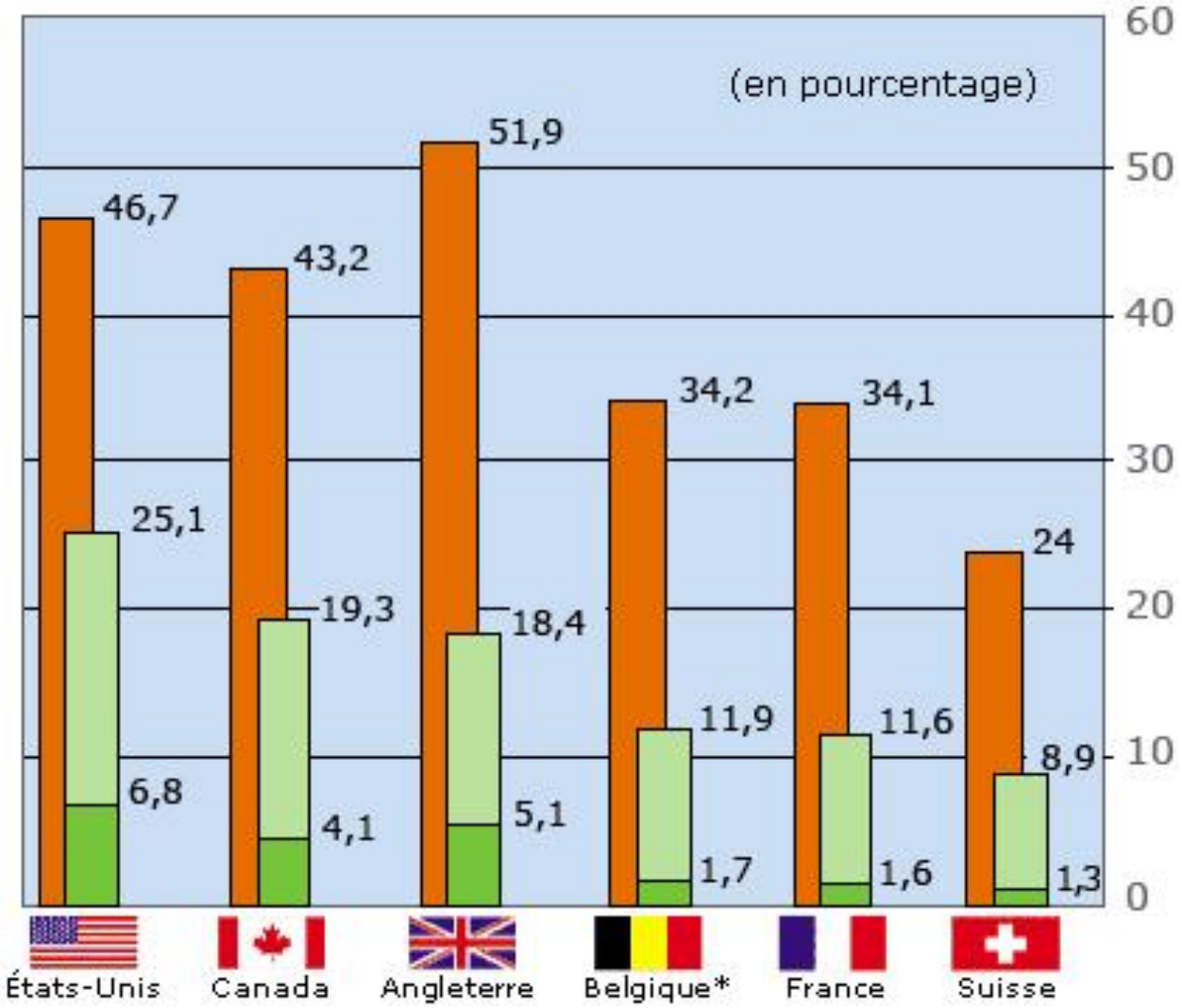
UN DÉVELOPPEMENT ENTRAVÉ

«Les pores de la société sont bouchés!» Pour le conférencier Marco Hüttenmoser (Centre de documentation «Enfant et environnement, à Muri/AG), l'Etat ne remplit tout simplement pas son obligation de protéger la liberté de mouvement et l'intégrité physique des citoyens. Notamment en n'offrant pas aux enfants de quoi jouer et se déplacer en toute sécurité.

Se basant sur des recherches récentes, il constate, quand les auto-

L'enfant aime bouger et jouer *avec d'autres enfants. Mais s'il a une route fréquentée au pied de son immeuble, il reste scotché devant la TV.* KEYSTONE

urbaplan


(en pourcentage)
60
50
40
30
20
10
0
46,7
25,1
6,8
43,2
19,3
4,1
51,9
18,4
5,1
34,2
11,9
1,7
34,1
11,6
1,6
24
8,9
1,3
États-Unis
Canada
Angleterre
Belgique*
France
Suisse
Pourcentage d'enfants écoutant plus de trois heures de télé par jour, en semaine.
Prévalence de l'embonpoint et de l'obésité chez les 10 à 16 ans.
Prévalence de l'obésité chez les 10 à 16 ans.
* Belgique francophone

urbaplan

Donner un caractère domestique aux espaces collectifs

urbaplan

On ne sort plus dans la rue; on entre dans la rue !

urbaplan

Des espaces qui permettent une **coveillance** plutôt qu'une **surveillance**.

Quartier GWL - Amsterdam

urbaplan

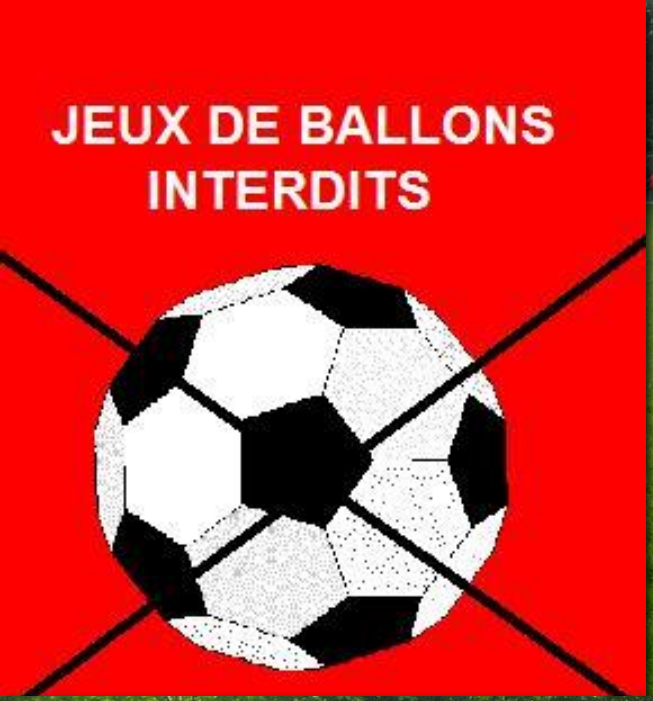
Quartier Vauban - Freiburg am Brisgau

Quartier Vauban - Freiburg am Brisgau

Lyon - Quartier des Etats-Unis

urbaplan

PELICHET



urbaplan

Redonner au piéton le droit de cité

Barcelona

La présence des enfants dans l'espace public comme indicateur de la qualité de ville !

STOP

10 MINUTES DE MARCHE À PIED
C'EST BON POUR LA SANTÉ !
...JE TOURNE DIX MINUTES AUTOUR DE MA BAGNOLE AVANT DE LA PRENDRE!
MIX & REMIX

Mix & Remix

Il serait temps que le gouvernement fasse quelque chose concernant mes besoins en santé !

10

Enjeux

MARDI 13 JANVIER 2009
TRIBUNE DE GENÈVE

Condamné à maigrir pour avoir le droit d'adopter

Damien et Charlotte Hall. Monsieur Hall, qui pèse 156 kilos, présente c
ou de mourir prématurément trop élevés, selon le comité d'adoption

GRANDE-BRETAGNE

Un couple britannique s'est vu suspendre sa demande d'adoption pour cause de surcharge pondérale.

YANNICK VAN DER SCHUEREN

Les autorités de Leeds, dans le nord de l'Angleterre, refusent d'accorder à Damien et Charlotte Hall le droit d'adopter tant que monsieur ne perd pas de poids.

Le couple ne parvenait pas à avoir d'enfant. Après onze ans de mariage, Damien, 37 ans, et Charlotte, 31 ans, espéraient pouvoir adopter. Leur dossier parvenu aux autorités compétentes, la réponse ne s'est fait pas attendre. Négative, jusqu'à nouvel avis. Raison invoquée? M. Hall pèse 156 kilos et présente un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 42. Or, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), un IMC dépassant 40 est considéré comme une «obésité morbide», accroissant les risques de mortalité.

Six mois pour maigrir

Pas question donc pour le comité d'adoption de confier un enfant à une personne dont les risques de tomber malade ou de mourir prématurément sont si élevés. Pour que la demande du couple soit prise en compte, M. Hall devra repasser sous la barre des 40, ont expliqué les autorités de Leeds dans une lettre motivant le refus. Si Monsieur Hall perd du poids dans les six mois et que l'examen médical est favorable, le comité pourrait reconsidérer leur demande, ont-ils précisé.

Pour M. et Mme Hall, c'est le choc. «J'ai l'impression de n'avoir été jugé que sur mon poids. Pas sur le reste. Nous ne fumons pas, nous ne buvons pas et nous pourrions offrir à un enfant un foyer heureux et sûr», a déclaré Damien Hall sur les ondes de la BBC. Et de poursuivre: «C'est difficile de maigrir avec une telle pression.»

Aucune loi ne légifère en matière, affirme de son côté le Ministère de l'enfance, des é

6 | SUISSE

OFFICE DES TRANSPORTS

L'embauche de personnel obèse interdite aux CFF

Un contrôleur obèse pourrait-il mettre en péril la sécurité d'un train de voyageurs? C'est ce que semble croire l'Office fédéral des transports (OFT), auteur d'une directive invitant les compagnies ferroviaires à ne pas employer du personnel présentant une surcharge pondérale trop importante.

Selon *20 minutes*, les Chemin de fer fédéraux (CFF) ainsi que toutes les compagnies ferroviaires présentes en Suisse ne pourraient plus embaucher des candidats aux postes de mécanicien, contrôleur ou de personnel de triage si leur indice de masse corporelle (IMC) est supérieur à 35.

L'IMC, une unité de mesure médicale utilisée pour chiffrer le poids «idéal» d'un individu, se calcule en divisant le poids par la taille (en centimètres) au carré. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) décrit un indice situé entre 25 et 30 comme une situation de «surpoids»; au delà de 30, on parle «d'obésité».

Florence Pictet, porte-parole de l'OFT, confirme au *Courrier* l'existence de cette directive, parue le 1er avril 2010. Celle-ci a été mise en place «pour des raisons de sécurité», notamment le risque de «somnolences diurnes», accru chez les personnes obèses. Mme Pictet précise également que la règle «concerne uniquement les futures embauches» et que l'OFT laisse aux compagnies ferroviaires le soin de gérer les situations de leurs employés actuels ne correspondant pas à la norme.

Du côté des syndicats, la décision provoque la stupéfaction. Duri Beer, secrétaire syndical pour le Syndicat des services publics (SSP), dénonce cette règle depuis sa mise en place. «Il s'agit d'un véritable cas de discrimination», explique-t-il, arguant que «si un tribunal devait statuer sur cette directive, il déciderait forcément qu'elle ne convient pas». FRANCISCO PEREZ.

Tribune de Genève 13 janvier 2009

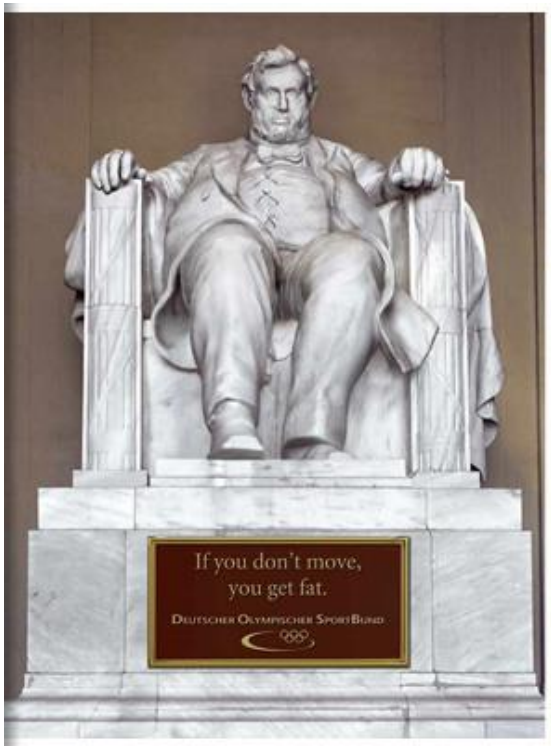
Le Courrier 22 juin 2011

urbaplan

En collaboration avec les cantons, les assureurs et la FMH
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
La Suisse prend du ventre. Alors, on se bouge? www.promotionsante.ch

En collaboration avec les cantons, les assureurs et la FMH
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
La Suisse prend du ventre. Alors, on se bouge? www.promotionsante.ch

En collaboration avec les cantons, les assureurs et la FMH
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
La Suisse prend du ventre. Alors, on se bouge? www.promotionsante.ch


If you don't move,
you get fat.
Deutscher Olympischer SportBund

If you don't move,
you get fat.
Deutscher Olympischer SportBund

En collaboration avec les
Tiens, mon vélo manque d'exercice! Alors, on se bouge?

urbaplan

gewista
McDonald's

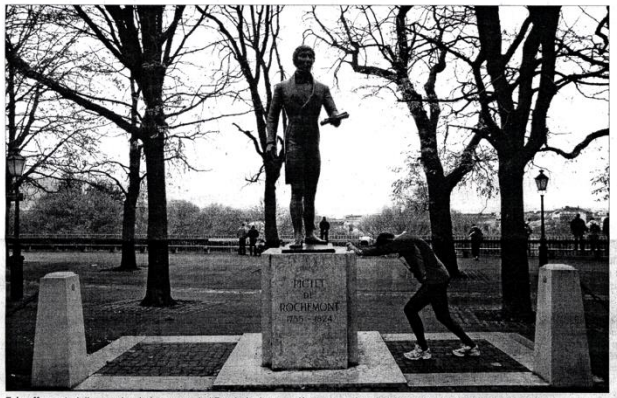
Free Wi-Fi served at all restaurants

McTrío marino
Vigencia del 25 de febrero al 11 de abril de 2004. No aplica en desayunos.

urbaplan

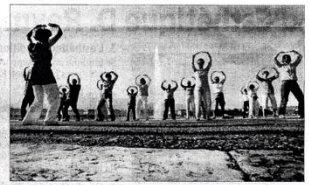
La ville, terrain de sport géant, sans règles ni limites

A Genève, les pratiques sportives urbaines se multiplient, se diversifient et s'éclatent.



Echauffement. A l'approche de la course de l'Escalade, les sportifs s'approprient la ville et son mobilier. (L. GUIRAUD)

Le Parkour. Genève compte une quarantaine de traceurs, funambules du bitume. (M. GIRARDIN)



Le taï chi. Tous les dimanches, les quais des Pâquis accueillent des pratiquants novices ou confirmés. (M. GIRARDIN)

ESTELLE LUCIEN

Sous les pavés, le fitness. La pratique sportive en ville n'est pas nouvelle. Les clubs de gym y sont légion. Ce qui est nouveau, en revanche, c'est que l'on en sort, des clubs. Du yoga sur les toits à la marche active, en passant par la patin à roulet[illegible] organisateur de ces escapades en roue libre. Pendant l'été, tous les quinze jours a lieu une MNS encadrée par la police et les Transports Publics Genevois. Le reste de l'année «Lundi-roller» prend le relais pour une sortie de deux heures, mais seulement sur les voies autorisées à la circulation en petites [illegible]. Les MNS démarrant à [illegible]

chose a été révélée notamment dans le film *Yamakasi* (autre nom des traceurs), d'Ariel Zeitoun. A Genève, les traceurs sont une quarantaine, rassemblés en plusieurs groupes, dont le Genève Parkour Clan et le Try n'Trace, ce dernier proposant des cours depuis ce printemps. Bloc [illegible]

corps, l'esprit et l'âme pour un meilleur équilibre dans un quotidien trop souvent stressant», répond-on chez Carpe Diem, qui a proposé tout cet été des cours (20 francs la séance) en altitude. Dès juin 2009, l'initiative sera renouvelée.

▮ *www.carpediem.com*

disciplinés à s'offrir un éveil musculaire avec vue sur la rade. Au programme, une initiation au taï chi, art martial qui reproduit un combat imaginaire avec lenteur et application. Le cours est ouvert à tous et gratuit.

▮ *www.taiji-toc.ch*

Marcher, courir, les grands

uns n'y voient qu'un exercice *in situ* en attendant le jour de la compétition, les autres en font un fitness à ciel ouvert pour muscler le cuisson en avalant les escaliers de la rue du Perron quatre à quatre.

Enfin, la marche, pour autant qu'elle soit rapide, régulière, sans arrêt vitrines est un exercice adapté à la cité, efficace, simple et gratuit.

Le shopping n'est pas un sport? Sûr qu'il fait fondre. Mais le porte-monnaie seulement.

Le pilou, à Nice

▮ C'est un jeu de rue nicois,

Apprendre à transformer la ville en fitness géant

L'urban training débarque mardi à Genève. Le principe? Détourner le mobilier urbain pour faire du sport. En avant-goût, petit test sur le parcours lausannois. Musclé!

TEXTE: JULIEN PIDOUX
PHOTOS: VANESSA CARDOSO

C'est bien connu: à chaque printemps, les velléités de régime et de sport reprennent de plus belle, histoire d'affronter la piscine ou le lac sans rougir. Paradoxe: plus le soleil brille, moins on a envie de s'enfermer dans une salle de sport. Ça tombe bien, Mathieu Gleyre a trouvé la solution: l'urban training. Et le coach sportif le propose gratuitement à toute personne désireuse de se maintenir en forme, ou de la retrouver.

Le principe est simple: on se balade en ville et dans les parcs publics et on utilise le mobilier urbain pour faire des exercices. Un banc pour faire ses abdos, des escaliers pour muscler ses cuisses, un muret pour travailler les triceps, etc.

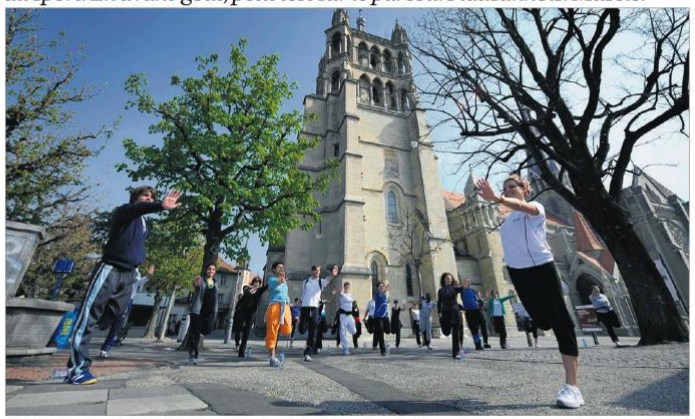
Abdos et cornemuses

La première session lausannoise d'urban training a réuni il y a deux semaines pas moins d'une centaine de participants de tous âges et de toutes conditions physiques. Chacun des cinq coaches a emmené une vingtaine de participants à travers différents parcours dans la ville. Valérie, prof de fitness en free-lance débordant d'entrain, s'est pour sa part élancée à l'assaut de la Cité. Il a donc fallu traverser le Flon et la rue Centrale, débordant d'activités un samedi de marché! Et affronter les regards ahuris, voire amusés, des badauds voyant passer une horde de trainings au pas de course...

Première halte sur l'esplanade de la cathédrale: les bancs sont réquisitionnés pour une séance de pompes et de flexions avec vue sur le lac. Alors que les touristes s'interrogent, des joueurs de cornemuse (!) donnent le tempo. Puis départ sur la place du Château avec une bonne foulée. Les escaliers en pierre vont faire souffrir les participants, motivés par Valérie, qui – elle – n'a rien perdu de son énergie. Après quelques séries d'abdos et de pompes sur le promontoire, on repart faire un peu de stretching face à la cathédrale, avant de revenir au Flon.

Le parcours aura duré une petite heure, au soleil, avec vue sur le lac et balade à la Cité en prime. Et ça marche: le lendemain, bras, pectoraux et cuisses signalaient l'effort inhabituel.

▮ *Prochains cours d'urban training à Genève, dès le 4 mai. Infos et inscriptions sur* www.urban-training.ch



Qu'importe l'âge ou la condition physique. L'urban training allie plein air, activité sportive et ville. Même si parfois, devant le regard amusé des passants, mieux vaut avoir une solide estime de soi...

urbaplan

CHANGE MIGROS
UNE VALEUR SÛRE
On y gagne au change
CHANGE MIGROS
UNE VALEUR SÛRE

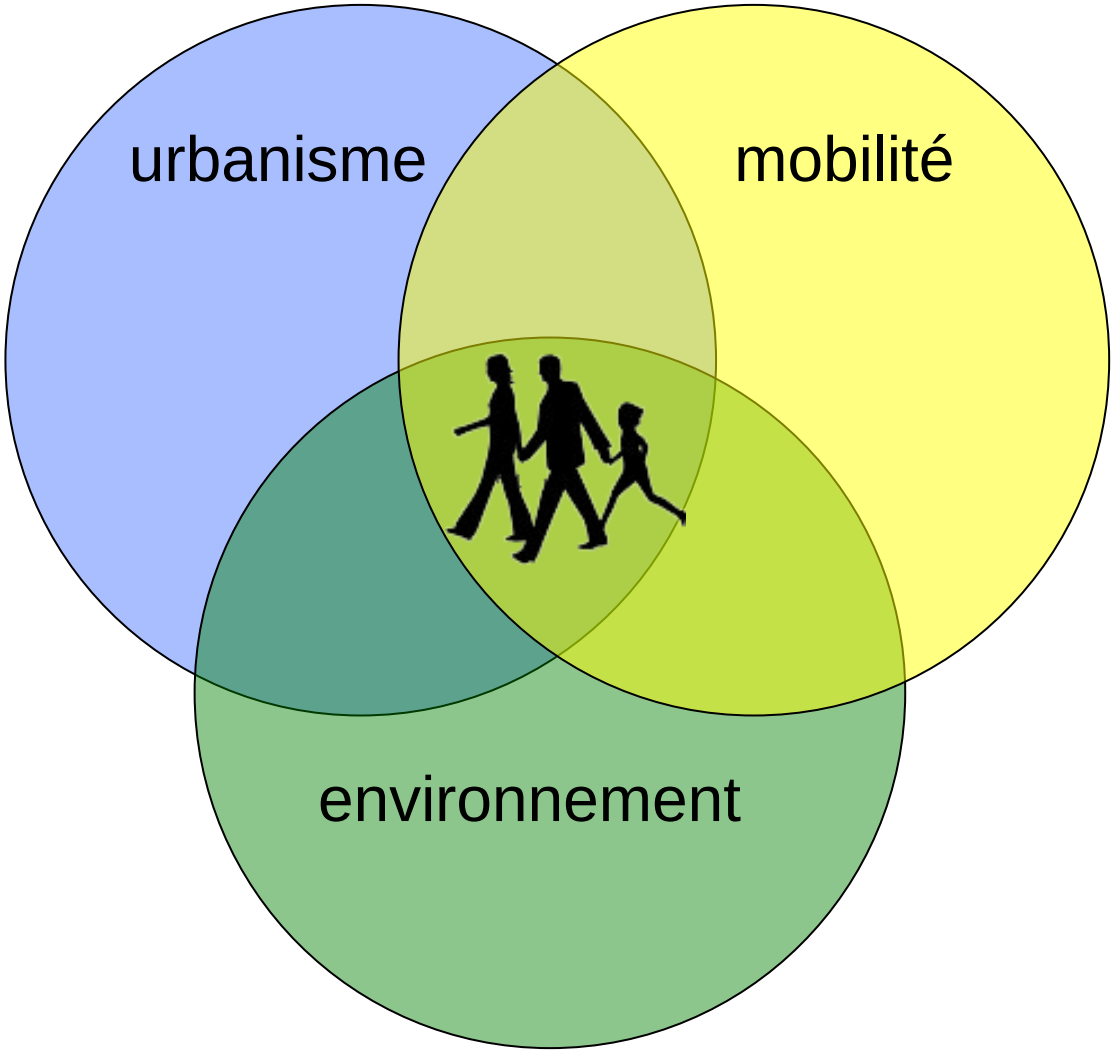
ÉCOLE RUDOLF STE

urbaplan

Conjuguer ensemble qualité de vie, qualité de ville

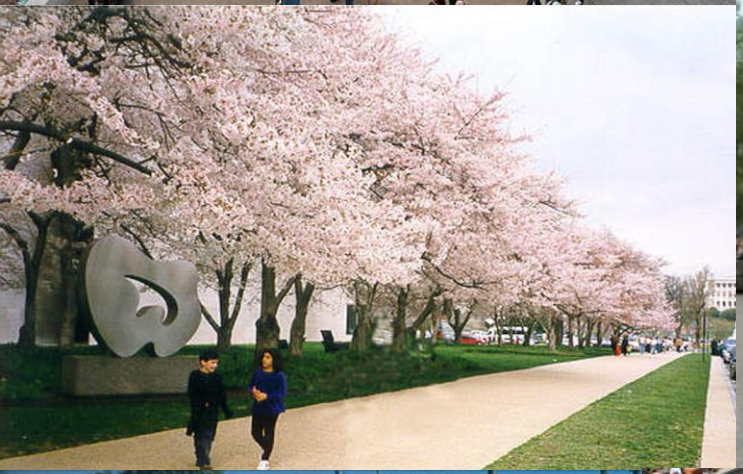
urbaplan

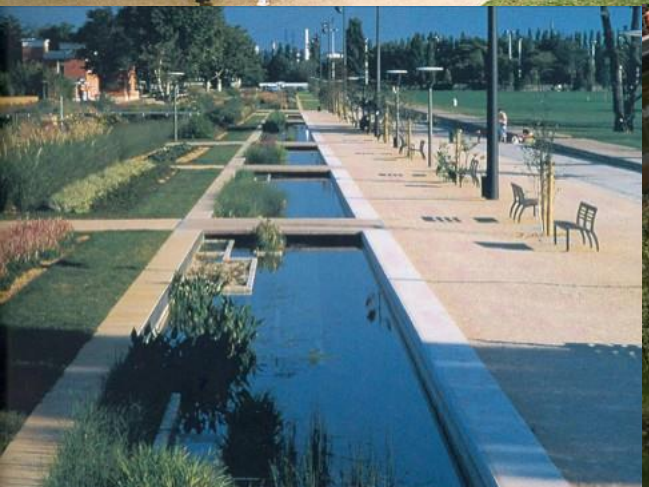
Les piétons
au cœur des politiques publiques

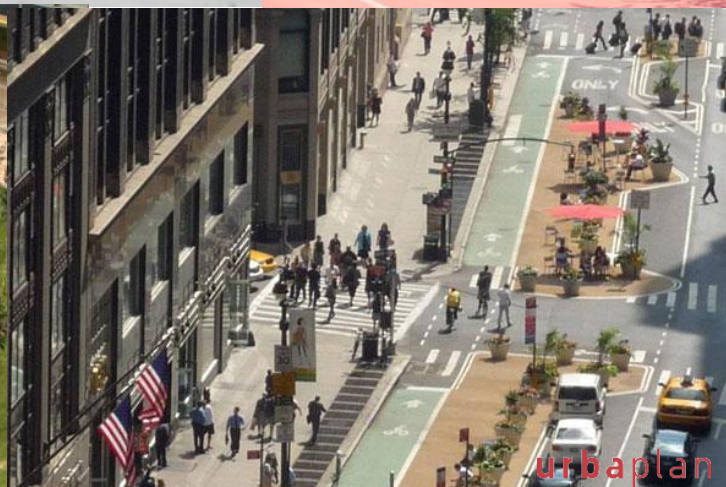


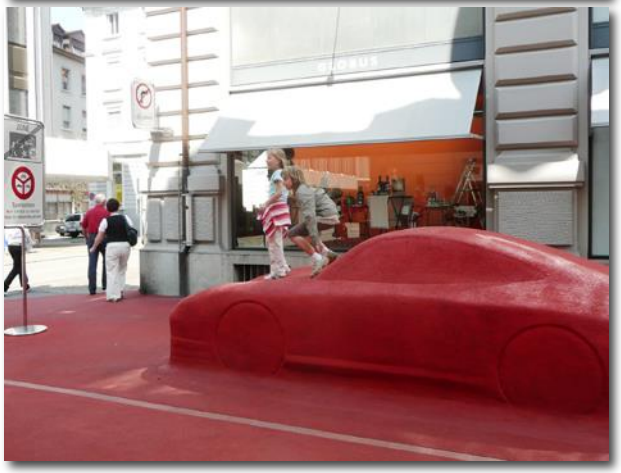
Si ce sont les maisons qui font la ville,
ce sont les citoyens qui font la cité.
(J.-J. Rousseau)

Brasseurs
Lucy Lauser
STA TRAVEL



Martin Gehrer
Freischütz



ONLY
urbaplan



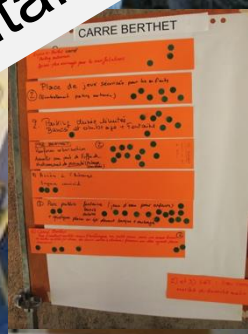
Saint-Gall- Raiffeisenplatz - Pipilotti Rist

urbaplan

Station de métro Odenplan, Stockholm

www.youtube.com/watch?v=2lXh2n0aPyw&feature=related

urbaplan



Faire la ville avec les habitants, plutôt que pour les habitants

urbaplan

OUI
À LA CONSTRUCTION
D'UN NOUVEAU CENTRE
COMMERCIAL
MAIS PAS
SOUS MES
FENÊTRES

urbaplan

JARDIN des
maternelles

urbaplan

Fête des voisins – Cité Nouvelle d'Onex

Apéritif de quartier à Pfastatt

urbaplan

L’urbanisme, non comme une science appliquée, mais comme une expérience impliquée.