



Expertise

Octobre 2021



Sport & santé

Pour un urbanisme favorable
à l'activité physique et sportive



Introduction

Vers un urbanisme sportif ?



L'aménagement du territoire est en interaction directe avec la santé des habitants : l'état de santé des populations ne dépend pas uniquement du système de santé existant et de l'accès aux soins mais également du cadre de vie et des déterminants sociaux, environnementaux ou économiques des populations.

Les bénéfices de l'activité physique et sportive sur la santé et le bien-être humain ainsi que pour la cohésion sociale sont largement reconnus à ce jour. Accroître la qualité des conditions de vie en prônant la pratique d'activités physiques de plein air par des modes de transports actifs et des politiques d'urbanisme favorisant la qualité des espaces publics participe au bien être des habitants et réduit les facteurs de risques sanitaires dans les territoires.

L'enjeu pour les territoires consiste à proposer et promouvoir un environnement favorable à la pratique de ces activités et à développer une culture locale autour de ces pratiques.

Sommaire

Quelques éléments de repère **4**

L'activité physique et sportive comme enjeu de santé 4

L'enquête sport-santé de l'AUDAB 5

Les pratiques sportives dans le Grand Besançon **6**

Les grandes tendances des pratiques sportives 6

Les déterminants de la pratique sportive 8

Les pratiques sportives pendant la crise sanitaire **10**

Une pratique qui reste stable dans l'ensemble 10

Des restrictions sanitaires impactantes 10

Un impact variable suivant les univers sportifs 10

Vers un urbanisme favorable au sport **12**

De nouveaux défis en lien avec la santé 12

Le rôle des politiques d'aménagement 12

La valorisation du sport dans l'espace public 13

En synthèse **15**



Quelques éléments de repères

L'activité physique et sportive comme enjeu de santé

L'activité physique et sportive est un des facteurs majeurs du bon état de santé et du bien-être des individus et ce quelque soit leur âge.

La pratique d'une activité physique et sportive est bien ancrée dans le quotidien des Français : en 2020, 65% des Français de 15 ans et plus ont pratiqué une activité (ou plus) au cours des douze derniers mois¹. Ils plébiscitent par ailleurs une pratique autonome et sans encadrement.

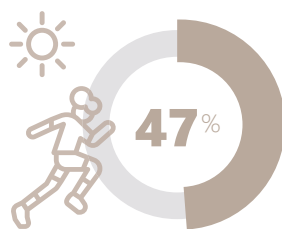
65%
DES FRANÇAIS
de 15 ans et +
ONT PRATiqué AU MOINS UNE ACTIVITÉ
au cours des 12 derniers mois
soit un peu + de **36 millions**

(source : Baromètre national des pratiques sportives 2018, INJEP, janv. 2019)

Plus que les performances physiques, la pratique d'une activité sportive est avant tout liée à des questions sanitaires : le baromètre national met régulièrement en avant les motifs d'amélioration de la santé et du bien-être pour la pratique sportive.

Il n'est donc pas étonnant de constater que les sports les plus plébiscités répondent à ces attentes de bien-être mais aussi d'indépendance : la marche, la course, le vélo ou la natation sont les pratiques les plus mises en avant dans ces enquêtes nationales. Ces attentes ne s'expriment pas seulement à travers des temps dédiés à l'activité sportive mais également par le recours à des mobilités actives pour les déplacements du quotidien.

Ce constat met aussi en évidence des carences puisqu'il ressort de ces mêmes enquêtes qu'une part importante de la population française ne pratique aucune activité sportive, présentant ainsi des risques sanitaires élevés liés à la sédentarité.



47%
DES FRANÇAIS
privilégient
DES SPORTS OUTDOOR

(source : Baromètre national des pratiques sportives 2018, INJEP, janv.2019)

Certaines catégories d'âge sont particulièrement touchées par ce phénomène : il est par exemple estimé que les 2/3 des 11-17 ans présentent des risques sanitaires préoccupants (dont 49% des risques élevés) en raison de leur inactivité physique².

L'amélioration de l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien et à tout âge de la vie est un enjeu de santé publique et d'intérêt général qui a été traduit dans la dernière Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024.



25
MINUTES
EN MOYENNE
actuellement

au lieu des



60
MINUTES
PAR JOUR
d'activité physique recommandées pour les 6-17 ans

Cette stratégie se décline en plusieurs axes et actions et vise notamment la promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive (1^{er} axe). Il s'agit ici de répondre à un double objectif :

- lutter contre la sédentarité et les maladies chroniques associées ;
- favoriser le développement d'une activité physique et sportive régulière.

À travers la mise en place de cette stratégie nationale, il s'agit aussi de réduire les inégalités sociales et territoriales en matière d'activités physiques et sportives.

La Région Bourgogne-Franche-Comté s'est également dotée d'une nouvelle stratégie régionale sport santé 2020-2024. Adoptée fin 2020, elle fixe deux priorités en réponse à ces constats :

- promouvoir la santé et le bien-être par l'activité physique et sportive ;
- favoriser les mobilités actives pour les déplacements au quotidien.

¹ Baromètre national des pratiques sportives 2020, INJEP/Ministère des sports, février 2021

² L'inactivité physique et la sédentarité chez les jeunes, ANSES, novembre 2020

L'enquête sport & santé de l'AUDAB

Au cours de l'année 2020, l'AUDAB, agence d'urbanisme Besançon centre-franche-comté, a mené une enquête en ligne sur les pratiques sportives des habitants de Grand Besançon Métropole.

Concentrée sur les sports dits *outdoor*, cette enquête a permis de recenser et caractériser les différents types de sports pratiqués sur le territoire grand bisontin, les motifs de pratique ou de non-pratique invoqués par les habitants ainsi que leurs habitudes (fréquence, horaire, etc.). Le recueil de ces informations et la comparaison avec les tendances régionales ou nationales permet de mieux appréhender l'état des pratiques sportives au niveau local ainsi que les liens avec le territoire.

Initialement prévue au mois de mars 2020, le lancement de l'enquête a été repoussé en raison de la crise sanitaire inédite liée à la COVID-19 qui s'est développée à la même période (mars à mai). L'enquête s'est ainsi déroulée en grande partie sur la partie estivale de l'année, de mi-juin à mi-septembre.

“ Zoom sur...

Outdoor, pleine nature : quelles différences ?

Le terme « sport outdoor » est plus large que celui de « sport de nature » car il ne se limite pas aux milieux agricoles, naturels ou forestiers pour la pratique (cf. art. L311-1 du Code du sport). Il inclut les activités qui correspondent à de nouvelles formes de pratiques se développant notamment en milieu urbanisé.



3
MOIS D'ENQUÊTE



551
RÉPONDANTS

L'enquête a abordé les pratiques sportives à travers les six items suivants :

- Les pratiques sportives (types de sports pratiqués),
- Les motifs de pratique et de non-pratique,
- Les habitudes de pratique : jours, fréquences et horaires de pratiques,
- La durée et la distance moyennes pratiquées,
- Les modes de déplacements éventuels,
- Le profil des pratiquants (âge, sexe, CSP, lieu d'habitation).

Cette enquête a permis de mobiliser plus de 550 personnes sur l'ensemble du territoire grand bisontin. Le panel obtenu est représentatif de la population grand bisontine en termes :

- de tranches d'âges,
- de sexe (52% de femmes, 48% d'hommes)
- et de secteur d'origine (69% originaires de Besançon et 31% des autres communes du territoire communautaire).

Les résultats de cette enquête sont présentés dans les pages suivantes.

Les catégories de sports outdoor étudiées (d'après le Pôle Ressources National Sports de Nature)

Course et marche



Footing, jogging
Trail
Course d'orientation
Courses ludiques et à obstacles
Randonnée pédestre (petite ou grande randonnée, trekking...)
Marche nordique
Marche athlétique

Sports enchaînés ou combinés



Triathlon
Aquathlon
Duathlon
Swimrun
Run and bike
Biathlon
Combiné nordique

Sports de cycles ou motorisés



Vélo sur route ou cyclotourisme
VTT sur piste et chemin
BMX
Moto sur route ou circuit
Moto tout terrain, quad
Motonautisme, jet ski
Motoneige
Automobile
Karting

Sports aquatiques et nautiques



Nage, natation
Plongée sous-marine
Apnée, plongée libre
Snorkeling, nage avec palmes (palmes, masque, tuba),
Pêche sportive
Nage en eaux vives, hydrospeed
Aviron
Voile
Planche à voile
Surf et glisse sur vague, bodyboard
Canoë kayak et sports de pagaie : kayak de mer, pirogue, dragon boat
Rafting
Kite surf
Ski nautique, wakeboard
Stand up, paddle

Activités verticales (à corde, en hauteur)



Alpinisme (hors ski alpinisme),
Escalade (en site naturel ou indoor)
Parcours acrobatiques en hauteur, accrobranche
Via ferrata
Spéléologie
Canyoning

Sports d'hiver ou de montagne



Ski alpin, ski freeride, ski freestyle
Ski de fond, ski nordique
Ski de randonnée, ski alpinisme
Surf de neige, snowboard
Raquette à neige
Luge

Sports aériens



Parapente, deltaplane
Parachutisme, base jump
Cérif-volant
Vol à voile
Avion, ULM

Sports urbains



Skate board
Roller, trottinette
Parkour, free run
Street workout, musculation urbaine
Vélo free style (Trial, Dirt...)

Équitation



Activités outdoor dans le Baromètre national des pratiques sportives 2018. Injep. 2019. Coll. Notes et Rapports



Les pratiques sportives dans le Grand Besançon

Les grandes tendances des pratiques sportives

Dans le cadre de l'enquête menée par l'agence, les habitants du Grand Besançon ont été invités à proposer leurs trois activités sportives principales. L'analyse des résultats permet de mettre en évidence les catégories de sports outdoor les plus plébiscitées au sein du territoire en fonction de leur positionnement dans le classement (1^{er}, 2^e ou 3^e choix).

Des pratiques sportives liées à l'espace public

La course et la marche sont les deux pratiques sportives les plus mises en avant par les grands bisontins parmi les différents choix évoqués.

À elles seules, elles représentent 69% des réponses en 1^{er} choix des répondants. Cette tendance est très marquée puisqu'elle se confirme également dans les 2^e et 3^e choix des répondants (respectivement 42% et 31% des réponses).

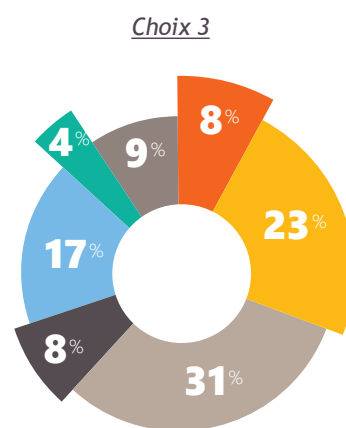
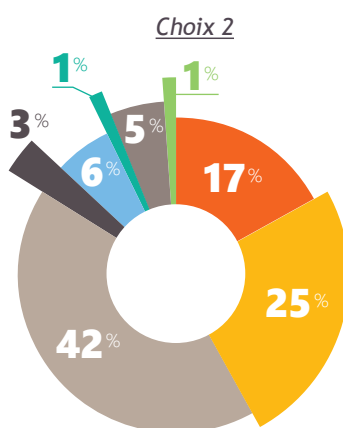
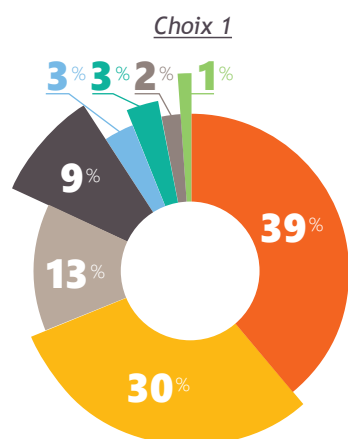
Ces pratiques sportives sont également peu diversifiées : la course à pied est majoritairement orientée vers le trail (57% des réponses) et le footing (40%) tandis que la marche se traduit en très grande majorité par de la randonnée pédestre (89%) ainsi que de la marche nordique (10%).

Deuxième grande tendance, les sports de cycle comprennent quant à eux aussi bien des mobilités sportives que quotidiennes : le cyclotourisme, le VTT, le vélo sur route ou le cyclocross.

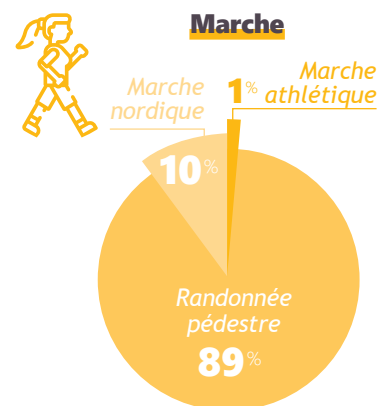
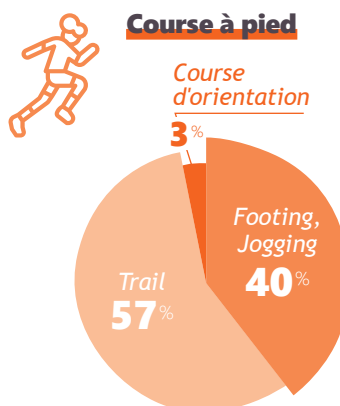
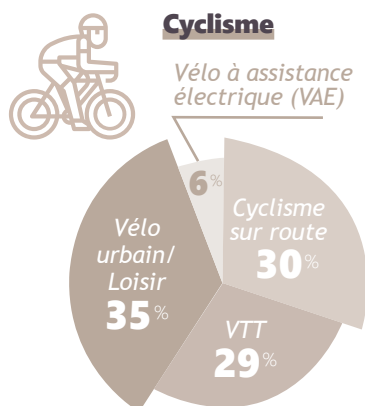
Ils ne représentent que 13% des réponses en 1^{er} choix mais ils sont fortement mis en avant par les répondants en 2^e choix (42% des réponses) et 3^e choix (31% des réponses).

Les pratiques liées aux sports de cycle sont bien diversifiées dans le Grand Besançon puisqu'à parts quasi égales, les habitants s'orientent vers le VTT (29% des réponses), le vélo urbain (35%) ou le cyclisme sur route (30%).

Pratiques sportives



● Course ● Marche ● Sports de cycle ● Sports urbains ● Sports aquatiques et nautiques
● Sports enchaînés ou combinés ● Activités verticales ● Sports aériens



Les tendances aux niveaux régional et national sont similaires, mettant en avant la course, la marche et les sports de cycle comme principales pratiques sportives.

Ces pratiques sont plébiscitées par les populations car elles présentent plusieurs avantages pour les habitants expliquant leur succès :

- elles nécessitent peu d'investissement en terme de matériel et sont de faible encombrement,
- elles peuvent se pratiquer au sein de l'espace public et ne dépendent pas d'une infrastructure ou d'un équipement dédié,
- elles peuvent se pratiquer depuis n'importe où : au départ de son domicile, de son travail, etc.

Les sports urbains, une pratique émergente

Troisième tendance en matière de pratique sportive, les sports urbains (skateboard, roller, trottinette, parkour, street workout...) représentent 9% des répondants (en 1^{er} choix et 3^e choix), un pourcentage qui s'avère nettement supérieur à la tendance nationale (6% des répondants en 2020), soulignant notamment le rôle des espaces urbanisés des communes du Grand Besançon pour le développement et la pratique de ce type de sports.



L'espace public, lieu privilégié pour la pratique sportive

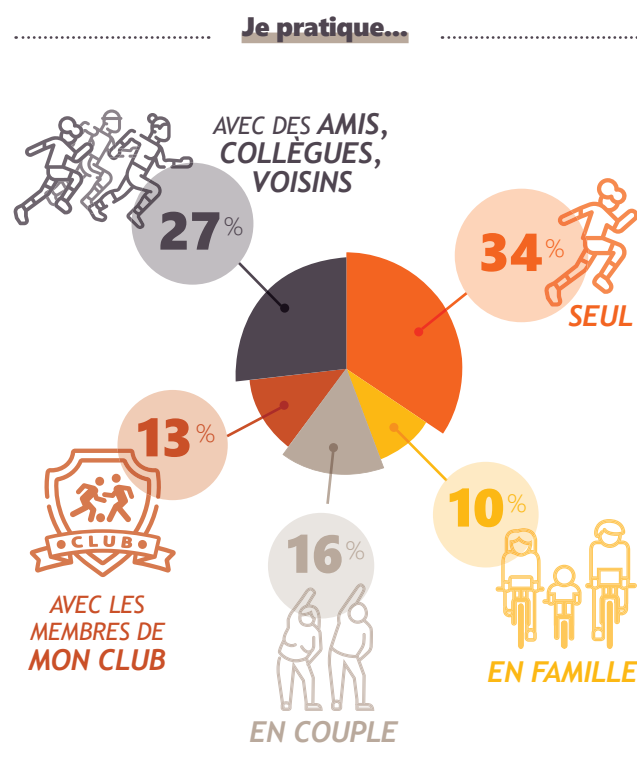
Historiquement, ces pratiques sportives se sont fortement développées dans la seconde moitié du 20^{ème} siècle, en même temps que la population des villes, et sont aujourd'hui fortement liées à l'espace urbain dont elles constituent une culture à part entière.

Il convient également de souligner que cette pratique sportive s'est affirmée avec la crise sanitaire (cf. Chapitre sur les impacts de la crise sanitaire pages 10-11).

La pratique se déroule majoritairement hors encadrement

Dans le Grand Besançon, la pratique sportive se fait en grande majorité en dehors d'un encadrement (87% des répondants pratiquent leur activité en dehors d'un club). Si le constat est similaire au niveau national, il a été renforcé par la crise sanitaire de 2020 qui a eu un impact fort sur la pratique sportive en général et notamment sur l'activité des clubs et associations sportives qui ont fait face à des fermetures administratives ou des limitations d'activité pendant une partie de l'année.

Deux autres tendances se distinguent des réponses : l'activité se pratique majoritairement seul (34% des répondants) mais aussi en groupe, sous différentes formes (en famille, en couple ou avec des amis/collègues) avec respectivement 10%, 16% et 27% des réponses.



Les déterminants de la pratique sportive

La santé, la nature et le lien social comme moteurs à la pratique sportive

La question de la santé physique et du bien-être est au cœur des motivations des habitants du Grand Besançon pour la pratique d'une activité physique et sportive.

Ils invoquent avant tout la volonté de *conserver ou améliorer leurs aptitudes physiques* (39%) ainsi que le simple *plaisir de pratiquer ces sports* (23%) ou la volonté de *se détendre* (20%).

Ces trois motifs ont tendance à se confirmer à travers les autres réponses au questionnaire : représentant 72% des répondants en 1^{er} choix, ils passent à 64% en 2^{ème} choix puis 58% en 3^{ème} choix.

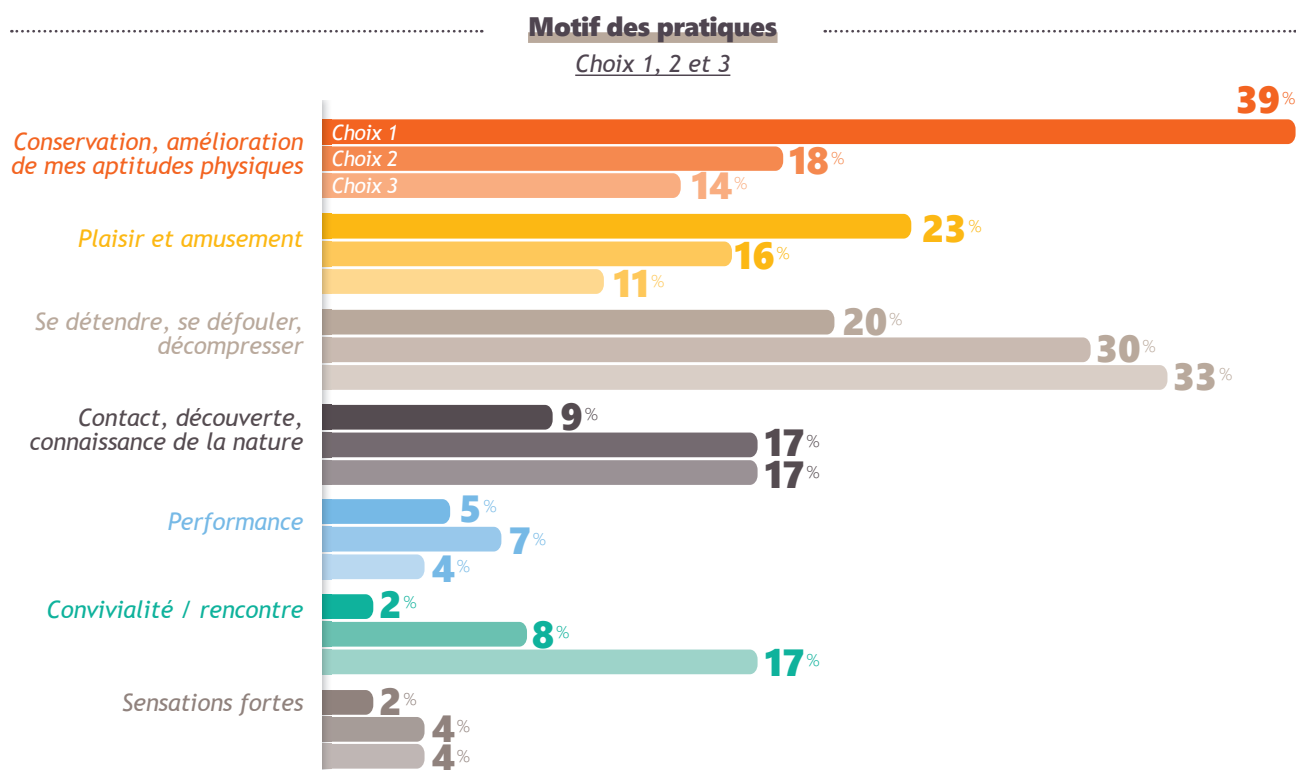
Deux autres motifs sont notables pour leur tendance à émerger dans les réponses des grands bisontins : les liens avec la nature et avec autrui.

Les habitants portent un intérêt pour *le lien avec la nature* qu'ils peuvent développer à travers leur pratique sportive : de 9% en 1^{er} choix, ce motif remporte 17% des réponses en 2^{ème} et 3^{ème} choix.

La capacité à tisser du lien social à travers la pratique d'un sport est enfin le 3^{ème} type de motif important invoqué par les habitants : *la convivialité ou les rencontres* représente notamment 8% des réponses en 2^{ème} choix et 17% en 3^{ème} choix.



Le lien avec la nature, vecteur d'activité sportive

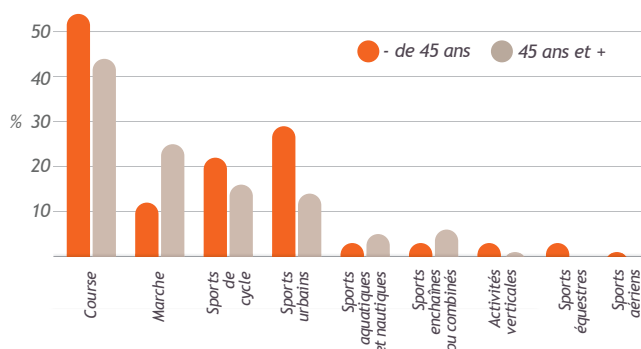


L'âge, un facteur déterminant pour la pratique sportive

L'âge et l'état de santé sont deux paramètres fortement liés qui influencent la pratique sportive à la fois dans le type de sport, l'intensité de la pratique ou les modalités de déroulement (distance parcourue, durée de la pratique).

Si la course, la marche ou les sports de cycle sont globalement plébiscités par l'ensemble de la population, l'âge introduit des nuances importantes : les moins de 45 ans mettent en avant la course, les sports urbains et les sports de cycle tandis que les plus de 45 ans plébiscitent, en plus de la course et la marche, les sports de cycle.

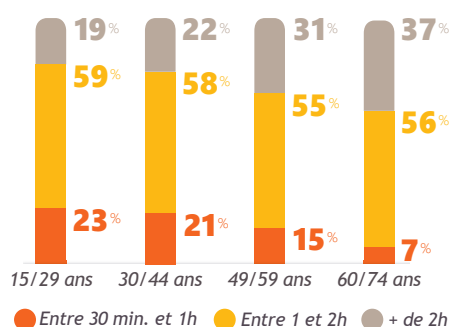
Évolution des pratiques sportives suivant l'âge



De même, les habitants du Grand Besançon privilégient des durées d'une à deux heures dans leur grande majorité (57% des habitants en moyenne, quel que soit l'âge). Mais avec l'évolution de l'âge, les habitants tendent à privilégier des activités moins intenses et plus longues : de 23% chez les 15/19 ans, les activités de moins d'une heure ne représentent plus que 7% chez les 60/74 ans alors que les activités de plus de deux heures représentent 19% chez les 15/29 ans et 37% chez les 60/74 ans.

Activités d'endurance

La durée suivant l'âge



L'enjeu est d'autant plus important que, face au vieillissement général de la population et aux habitudes de sédentarité grandissantes, l'état de santé général pourrait se dégrader à terme. La capacité à pratiquer une activité physique et sportive dès le plus jeune âge et le plus longtemps possible permet aussi le maintien d'une bonne condition physique.

Une pratique sportive différenciée

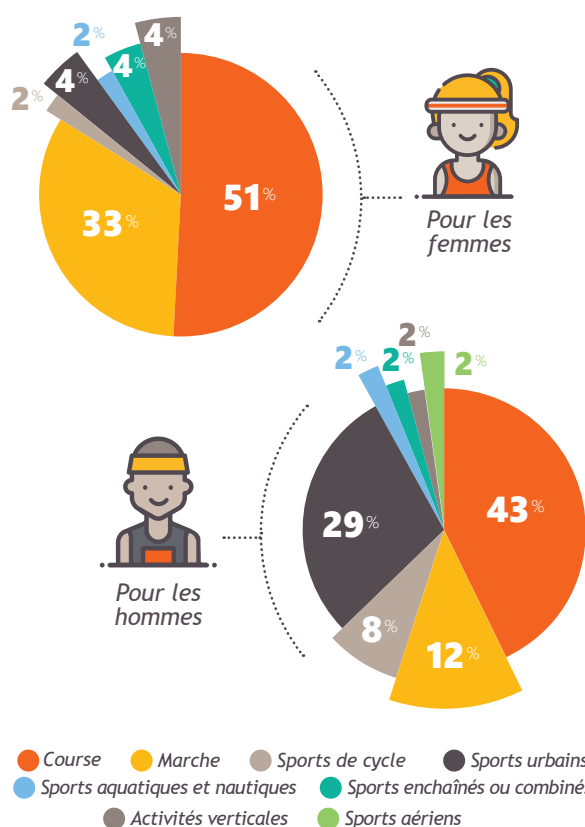
Le genre apparaît également comme un facteur de variabilité important pour la pratique sportive, que ce soit en termes de sports pratiqués ou de modes de pratiques.



Si dans le Grand Besançon, les habitants tendent à privilégier une pratique solitaire (34% des répondants, cf. p.7), ce constat varie fortement suivant le genre des répondants : ainsi, bien que les femmes représentent plus de la moitié des réponses au questionnaire (52% des réponses), elles sont 29% seulement à privilégier une pratique sportive solitaire contre 40% pour les hommes. Les femmes préfèrent davantage pratiquer leur sport en couple (22% contre 9% des hommes).

La typologie des sports pratiqués varie également fortement en fonction du genre : les femmes privilégient davantage la course et la marche (84% des réponses en 1er choix chez les femmes, contre 55% chez les hommes), tandis que les hommes mettent en avant les sports urbains (29% en 1er choix contre 4% seulement chez les femmes).

Pratiques sportives (Choix 1)





Les pratiques sportives pendant la crise sanitaire

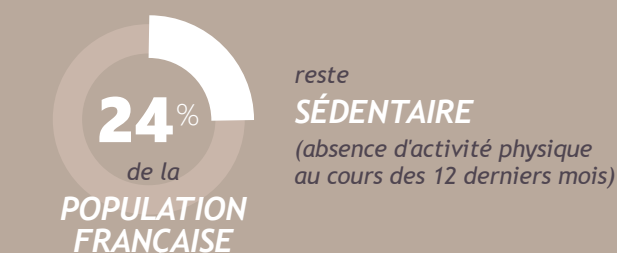
La crise sanitaire et ses restrictions lors des différentes périodes de confinement ont eu des impacts sur la pratique des activités sportives et physiques et plus globalement sur l'état de santé physique et mentale de la population. Les éléments présentés ci-après dressent un panorama des incidences de la crise de la COVID-19 sur les pratiques sportives en France.

Le ministère chargé des sports et l'institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP) publient régulièrement un baromètre national des pratiques sportives. L'édition 2020 a été l'occasion de dresser un bilan des incidences de la crise sanitaire et des périodes de confinement sur la pratique sportive de la population française.

Une pratique qui est restée stable dans l'ensemble

L'année 2020 a été marquée par des restrictions importantes pour la pratique sportive. Malgré tout, les résultats du baromètre national 2020 s'inscrivent dans les tendances de 2018.

Si en 2018, 66% des Français de 15 ans et plus pratiquaient une activité physique et sportive régulière (au cours des 12 derniers mois), ils étaient encore 65% dans ce cas en 2020. Cette tendance se maintient si les mobilités actives du quotidien¹ sont prises en compte (75% des Français en 2018, 76% en 2020).



(source : Baromètre national des pratiques sportives, fév.2021)

Si la pratique est restée stable sur l'année 2020, il en ressort également que près d'un quart (24%) de la population française gardent des habitudes sédentaires, ne déclarant pas d'activité sportive au cours des douze derniers mois et mobilisant des moyens de transports non actifs pour leurs déplacements quotidiens (voiture individuelle, transports en commun).

Des restrictions sanitaires impactantes

La crise sanitaire a eu un impact sur l'activité physique et sportive de la population lors des différentes périodes de confinement, en restreignant les distances de déplacements et les périodes de sorties sur des durées plus ou moins longues et de façon

plus ou moins importantes. Les mesures prises par la suite par le gouvernement ont permis de favoriser davantage la pratique.

De 65%, la part des Français de 15 ans et plus à pratiquer une activité physique et sportive est passée à 51% lors du premier confinement (mars à mai).



(source : Santé Publique France, enquête COVIPREV, mai 2020)

Près de la moitié des personnes (47,7%) a ainsi vu une diminution de leur activité au cours du 1^{er} confinement. Seules 17,9% des personnes ont déclaré une augmentation de leur activité durant cette même période.

Un impact variable suivant les univers sportifs

La course et la marche se maintiennent

Les pratiques sportives comme la course et la marche ont conservé leurs pratiquants, passant de 40% en 2018 à 41% de pratiquants en 2020. Les périodes de confinement ont légèrement impacté le taux de pratiquants, celui-ci passant alors à 32%.

Davantage liés aux espaces publics, ces sports nécessitent peu d'équipements et sont peu dépendants des infrastructures publiques pour leur pratique : leur activité a pu se poursuivre malgré la crise sanitaire et ses restrictions.

¹ En 2020, 11% des Français ne pratiquent pas d'activité de façon régulière mais se déplacent de façon active (marche, vélo, trottinette). Ils étaient 9% en 2018.

Une forte hausse des pratiques à domicile et autonomes

La pratique des sports à domicile - notamment celles de la forme et de la gymnastique - ont fortement augmentées, principalement lors des périodes de confinement. La limitation des possibilités de sorties et de déplacements a favorisé des pratiques sportives plus adaptées à des espaces réduits et nécessitant peu voire pas de matériel ou d'équipement.

En 2018, la part des activités pratiquées à domicile était de 17%. Durant l'année 2020, celle-ci est passée à 24% voire 47% lors des périodes de confinement.

De même, les conditions sanitaires au cours de l'année 2020 ont consacré une pratique autonome, seul et hors encadrement. Si cette tendance était déjà affirmée en 2018 (49% des Français de 15 ans et plus), ce sont 51% des répondants qui se trouvent dans cette situation en 2020 et jusqu'à 66% lors des périodes de confinement.

Les sports urbains se sont affirmés pendant la crise

Les sports urbains sont l'une des rares pratiques sportives à avoir vu leur nombre de pratiquants augmenter malgré la crise sanitaire, passant de 4% en 2018 à 6% en 2020.

Tout comme la course et la marche, ces pratiques sportives sont très peu tributaires d'installations ou d'équipements sportifs et peuvent assez facilement se pratiquer au sein des espaces publics et au départ du domicile. Ces conditions leur ont permis de mieux résister aux périodes de restrictions sanitaires.



Les sports urbains dans l'espace public

“ Pour aller + loin...

Santé Publique France est l'agence nationale de santé publique, créée en mai 2016, sous tutelle du ministère chargé de la Santé : elle a pour objectifs l'amélioration et la protection de la population française.

En 2020, dans le contexte de la crise sanitaire, cette agence a lancé l'enquête CoviPrev afin de suivre et évaluer l'impact des confinements sur la santé physique et mentale des Français. La 6e vague de l'enquête a notamment permis d'évaluer et de mettre en évidence les impacts du 1^{er} confinement sur l'activité physique des Français.

Retrouvez les résultats de l'enquête sur : santepubliquefrance.fr

”

Vers un urbanisme favorable au sport

De nouveaux défis en lien avec la santé

L'Organisation Mondiale de la Santé prône - pour améliorer l'état global de santé d'une personne - un mode de vie actif, accessible à tous et intégrant l'ensemble des aspects de la vie quotidienne (travail, domicile, déplacements, loisirs).

L'enjeu est d'autant plus important que les populations tendent à être davantage sédentaires aujourd'hui avec des conséquences néfastes sur leur santé physique : la réduction voire l'absence d'activité physique favorise le développement de pathologies chroniques (diabète, asthme, maladies cardiovasculaires, ...).

La pratique d'une activité sportive est également décroissante avec l'âge, une tendance qui tend à s'aggraver avec le temps : l'enjeu est d'autant plus important que la poursuite d'une activité sportive permet aussi le maintien d'un bon état de santé sur le long terme.

Si l'état de santé d'une personne dépend de facteurs individuels (comme la génétique), les déterminants socio-économiques et environnementaux jouent également un rôle majeur. Ces déterminants sont également des facteurs importants d'inégalités et de vulnérabilités affectant certaines populations.

Par exemple, par le cadre de vie, les modalités de transports ou encore les équipements publics qu'ils proposent, les territoires - et leur aménagement - participent à l'état de santé des populations.

Il importe donc de développer des synergies nouvelles entre l'urbanisme et la santé humaine afin de façonner des environnements adaptés à la pratique d'une activité physique.

La pratique d'une activité physique et sportive par les habitants répond donc non seulement à des enjeux sanitaires mais également sociaux : l'évolution des comportements sociaux et le vieillissement de la population d'une façon générale interrogent sur les nouvelles formes de pratiques sportives et les réponses que les collectivités peuvent apporter face à ces nouveaux enjeux.

Qu'évoque l'activité physique et sportive ?

<<<



Baromètre
national des
pratiques sportives
2020, INJEP, fév. 2021

Le rôle des politiques d'aménagement

Pour les collectivités, les enjeux sont multiples mais il s'agit avant tout d'assurer les conditions permettant la pratique d'une activité physique et sportive (y compris en période de restrictions), de promouvoir une activité au plus près du territoire et des habitants, accessible à tous ou encore de réduire les inégalités sociales et territoriales liées à la santé.

Elles peuvent s'appuyer pour cela sur les différentes politiques en matière d'aménagement du territoire, d'équipements et de mobilités. Elles disposent ainsi de leviers pour intervenir favorablement sur les conditions de vie des habitants et en améliorer l'état de santé et de bien-être par des actions en faveur :

- de la pratique de mobilités actives au quotidien notamment pour les déplacements domicile-travail ;
- du développement d'un maillage d'espaces de nature et de loisirs propices à une activité physique et sportive ;
- d'une offre d'espaces et d'équipements publics adaptée à tous et pour tous les âges.

La valorisation du sport dans l'espace public

L'activité physique et sportive du plus grand nombre se développe aujourd'hui avant tout à travers des pratiques solitaires, autonomes et libres. Elle permet à la population de maintenir et développer ses conditions de santé et de bien-être.

Cette pratique sportive - quotidienne - s'affranchit des grands équipements pour s'exprimer davantage au sein des espaces publics et ouverts qui maillent le territoire.

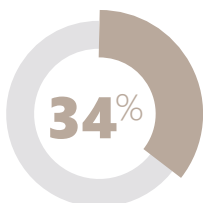
L'enjeu d'une pratique physique et sportive pour tous et dans tous les aspects de la vie quotidienne doit donc s'inscrire dans l'aménagement plus global des territoires et de leurs espaces publics.

Favoriser les espaces ouverts et sans usage

La pratique sportive n'est plus limitée physiquement aux équipements publics et tend à se développer en dehors des espaces qui lui sont réservés habituellement (stades, terrains et salles de sports). Aujourd'hui la majorité des pratiques sportives s'opère dans les espaces publics, soit parce qu'elles s'y sont adaptées (course, marche, vélo) soit sous des formes plus spontanées s'étant développée avec l'extension des espaces publics (les sports urbains par exemple).

Il est important de proposer une offre diversifiée et répartie sur l'ensemble du territoire d'espaces publics ouverts : espaces forestiers, espaces verts, places, quais, promenades, berges, friches... Par l'absence d'usage prédéfini, ces espaces sont davantage propices au développement de pratiques physiques et sportives spontanées et laissent ainsi une plus grande place à l'appropriation de ces espaces par les habitants.

Leur diversité et leur maillage sur l'ensemble d'un territoire permettent de développer une offre d'espaces de pratiques accessible au plus grand nombre et au plus près des habitants.



**DES GRANDS
BISONTINS
SE DÉPLACENT
À PIED OU À
VÉLO**

(source : Enquête Ménages Déplacements, 2018)



Le parc du quartier Superkilen, Copenhague

Développer les mobilités actives

La pratique physique et sportive n'est pas uniquement liée aux sports de loisirs ou de compétition. Elle peut également s'inscrire dans les déplacements du quotidien : les mobilités actives (marche, vélo) sont mises en avant par les habitants comme des pratiques à part entière. Les temps de déplacements liés aux activités quotidiennes (travail, courses, loisirs) sont propices à la pratique d'une activité sportive régulière et une alternative intéressante à une pratique plus intense généralement concentrée le weekend.

Il s'agit plus particulièrement de favoriser des mobilités d'usages alors qu'aujourd'hui, dans le Grand Besançon, une majeure partie des déplacements à vélo sont par exemple liés aux loisirs, davantage qu'aux déplacements domicile-travail.

La promotion de ce type de mobilités - si elle permet la pratique d'une activité physique - peut aussi se heurter aux habitudes liées à l'usage de la voiture ainsi qu'aux autres usages, soulevant des questions de sécurité liées au partage de l'espace public.

Penser la pratique sportive pour tous

Les espaces publics sont des lieux communs de vie sociale mais également des lieux de confrontation et de cohabitation des usages et des usagers. Le partage de ces espaces et la place donnée à chacun est ainsi le reflet des valeurs portées localement.

La pratique d'une activité physique et sportive dans l'espace public met en évidence l'attrait des populations pour une activité autonome, spontanée et flexible.

Mais les espaces publics peuvent également révéler des rapports de force entre les usages et les usagers : leur conception peut favoriser ou au contraire constituer une gêne pour certaines populations en fonction de leur classe sociale, leur genre ou leur âge. Il a été mis en évidence des différences d'usages et d'appropriations des espaces publics et de leurs équipements en fonction du genre notamment¹.

Il y a donc un enjeu fort à offrir des espaces publics inclusifs permettant une pratique sportive pour tous, de façon régulière et autonome. Pour cela, il est possible de :

- Favoriser des activités qui répondent aux attentes d'une diversité de publics ou peu "marquées";
- Déployer un éventail de sports en pratique libre dans l'espace public et mettre en place les installations nécessaires;
- Développer différents espaces publics (en taille et typologies) sur l'ensemble du territoire de façon à assurer une diversité de pratiques;
- Connecter les espaces publics entre eux de façon à développer un ou plusieurs réseaux permettant de favoriser une activité physique et sportive au plus près des habitants.

Les déplacements de loisirs, une pratique sportive à part entière



¹ Guide référentiel Genre et espace public, mairie de Paris, 2016
L'usage de la ville par le genre, A'urba / ADES / CNRS, 2011



En synthèse

La crise sanitaire a profondément marqué les consciences et incite à repenser le monde d'après : elle vient notamment réinterroger notre rapport au territoire et notre façon de vivre, d'habiter ou de s'y déplacer. Plus que jamais, les questions de santé sont au coeur des réflexions.

Le sport et l'activité physique peuvent être la base d'un nouveau modèle de développement en réponse aux aspirations des populations en matière de santé, de nature ou de lien social et permettant de dessiner un territoire plus durable, résilient et inclusif.

Cette nouvelle vision entend mettre au coeur de l'aménagement des territoires et des espaces publics les questions de santé et de bien-être.

Il s'agit avant tout pour les collectivités de répondre à de nouveaux défis sanitaires liés au vieillissement et à la sédentarité grandissante de la population - notamment chez les plus jeunes - et qui devraient à terme se traduire par une dégradation de son état de santé.

Les espaces publics constituent un levier d'action majeur pour favoriser des pratiques physiques et sportives régulières et ainsi améliorer l'état de santé et de bien-être de l'ensemble de la population. Cela implique d'intégrer ces enjeux dès la conception de ces espaces, de façon à faciliter le développement des pratiques et limiter les conflits inhérents au partage de l'espace public et à la multiplicité de ses usages.

Pour répondre à ces enjeux de sport-santé, les modes d'actions sont multiples et doivent être adaptés à la situation de chaque territoire : il peut s'agir de permettre aux habitants de s'approprier l'espace public pour leur activité sportive de loisirs, de renforcer le lien avec des espaces de nature, de développer des pratiques temporaires sur des sites en devenir, de penser des espaces ou des équipements publics mixtes et ouverts à tous ou encore de favoriser des mobilités actives au quotidien.

“ En conclusion...

Que retenir des pratiques sportives dans le Grand Besançon ?

D'une façon générale, l'activité physique et sportive des grands bisontins suit les tendances observées à l'échelle de la Bourgogne-Franche-Comté ou au niveau national.

Il ressort notamment de l'enquête menée par l'AUDAB que :

- *Les habitants du Grand Besançon pratiquent des activités physiques et sportives de façon autonome, libre et en solitaire.*
- *Les sports pratiqués se font majoritairement en lien avec les espaces publics : course, marche, sports de cycle et sports urbains.*
- *La part des sports urbains est nettement plus importante dans le Grand Besançon qu'aux niveaux régional ou national.*
- *La santé, le bien-être, les liens avec la nature et avec autrui sont les principaux motifs de pratiques.*
- *L'âge et le genre sont les deux principaux facteurs faisant varier la pratique sportive des grands bisontins.*

”





Expertise