



## Se déplacer activement à Laval

*Étude d'un cas de transformation des normes sociales  
à l'égard des saines habitudes de vie*

*Sylvie Louise Desrochers, M.Sc., M.A.*

*Lise Renaud, Ph.D.*

*Audrey Vandesrasier, M.Sc*

Février 2015

Pour bon nombre Québécois, il est tout à fait normal de sauter dans sa voiture dès qu'on veut se déplacer. Pourtant, le vélo, la marche et les transports en commun engendrent de nombreux bienfaits, autant pour la santé que l'environnement. Ces modes de transport actif gagnent d'ailleurs en popularité. Une nouvelle norme sociale semble en train d'émerger : une partie de la population québécoise juge souhaitable de se déplacer de façon active. Voyons maintenant comment on s'y prend pour soutenir ce nouveau modèle de comportement chez les jeunes de la région de Laval.

## **Laval, territoire de l'automobile**

La ville de Laval, en banlieue de Montréal, a été construite au début du XX<sup>e</sup> siècle en privilégiant la circulation automobile. Aujourd'hui encore, dans certains quartiers résidentiels, les rues sont dépourvues de trottoirs pour les piétons. Malgré tout, dans les années 1970, 80% des enfants lavallois marchaient pour se rendre à l'école. En 2011, ils ne sont plus que 30% à le faire. Plusieurs organismes de la région constatent que la préoccupation des parents pour la sécurité de leurs enfants est l'un des principaux obstacles au transport actif des jeunes. Rendre l'environnement sécuritaire pour leurs déplacements devient donc une stratégie prioritaire pour promouvoir le transport actif à Laval. De nombreux organismes, tant locaux que régionaux, ont mis l'épaule à la roue.

## **Une mobilisation régionale**

L'année 2008 marque le coup d'envoi d'une stratégie régionale de transport actif sur le territoire de Laval. Une table régionale sur les saines habitudes de vie est alors créée par 15 partenaires régionaux : CSSS de Laval, direction de santé publique, Conférence régionale des élus, Québec en Forme, etc. C'est autour de cette table que s'exprime l'idée de promouvoir le transport actif.

La même année, Québec en Forme s'implante à Laval et regroupe différents partenaires locaux sur la base des six secteurs géographiques du territoire. Les milieux défavorisés sont ciblés les premiers et des regroupements locaux de partenaires (RLP) y sont créés (Marigot en Forme, Chomedey en Forme et Jeun'Est en Forme). L'année suivante les trois autres secteurs rejoignent le mouvement et forment eux aussi des RLP (M'îles lieux en Forme, Forme ta vie et Vizaxion). Ces six organismes font la promotion des saines habitudes de vie et mènent, notamment, différentes actions pour favoriser le transport actif. Chaque RLP organise des activités dans son propre secteur et participe à la mobilisation régionale. Le bureau régional de Québec en Forme coordonne la stratégie d'ensemble.

En 2009, un projet régional de transport actif voit le jour : « Mon quartier à pied à vélo ». Coordiné par Vélo Québec, le projet est soutenu par Québec en Forme et quatre partenaires régionaux : la ville de Laval, la conférence régionale des élus, la commission scolaire et la direction de santé publique.

« Mon quartier à pied à vélo » consiste à élaborer des plans de déplacements aux abords des écoles. Des marches de repérage ont lieu autour de chaque école avec la participation de parents et d'éducateurs physiques. On identifie alors les obstacles qui peuvent nuire aux déplacements actifs et sécuritaires des enfants vers l'école, comme par exemple, une signalisation déficiente. Les plans de déplacements sont communiqués aux directions d'école qui les présentent à leur conseil d'établissement. Ceux-ci doivent choisir trois aménagements prioritaires, facilitant le transport actif, qui sont ensuite soumis à la ville de Laval. Ce n'est pas une mince tâche que de choisir les trois éléments les plus importants dans un plan détaillé qui peut facilement contenir 150 pages ! Le projet « Mon quartier à pied à vélo » doit s'échelonner jusqu'en 2016.

En 2012, c'est au tour de la Commission scolaire de Laval (CSL) de lancer une initiative favorisant les déplacements actifs : « J'embarque dans le mouvement ». En plus de réaliser une campagne promotionnelle, la CSL modifie sa politique de transport scolaire. En effet, on allonge la distance entre l'école et le domicile permettant aux enfants le droit de bénéficier du transport par autobus scolaire. Pour l'année scolaire 2012-2013, ce changement a pour effet d'ajouter 2 200 nouveaux marcheurs scolaires potentiels dans les rues de Laval par rapport à l'année précédente.

Enfin, en 2013, à la suite d'un vaste processus de consultation régionale, la ville de Laval lance son Plan de mobilité active. Celui-ci vise à placer la mobilité active au premier plan des interventions municipales, à doubler la part des déplacements actifs à Laval afin de la faire passer de 7% à 14% et à faire passer de 175 km à 400 km le nombre de voies cyclables et polyvalentes à Laval.

Comment ces politiques et initiatives régionales s'incarnent-elles sur le terrain au niveau local ? C'est ce que nous verrons maintenant à travers les actions mises en place par Jeun'Est en Forme.

### **De multiples actions entreprises au niveau local**

Situé dans le secteur est de Laval, Jeun'Est en Forme regroupe 32 partenaires locaux qui unissent leurs efforts pour « rendre les environnements facilitants à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation chez les jeunes, et à transformer la perception des jeunes face aux saines habitudes de vie »<sup>1</sup>.

Jeun'Est en Forme est engagé dans le dossier du transport actif depuis 2012, sous l'impulsion de sa chargée de projet en mobilité active. Avant de commencer, l'organisme a voulu cerner les besoins de sa population. Les huit écoles primaires du secteur ont donc été mises à contribution pour distribuer

un sondage auprès des familles de leur quartier. Les résultats permettent de mieux connaître les moyens de transport utilisés par ces familles pour leurs déplacements quotidiens, ainsi que les obstacles qui limitent le recours au transport actif sur le chemin de l'école. Ce portrait en main, Jeun'Est en Forme passe à l'action.

À l'hiver 2013, l'organisme et ses partenaires participent au projet « Mon quartier à pied à vélo » mentionné précédemment. L'un de ces partenaires, Sport Laval, se charge de rédiger les plans de déplacements aux abords des huit écoles primaires du secteur.

Jeun'Est en forme mène également plusieurs campagnes de sensibilisation au transport actif auprès des élèves de ces écoles.

- « Sur la route des dragons », une campagne de l'Association canadienne des automobilistes au Québec (CAA Qc) est menée dans plusieurs écoles primaires du secteur avec le soutien de Jeun'Est en Forme. Des animatrices du projet sensibilisent les élèves aux comportements sécuritaires à adopter. Du matériel d'animation est fourni gratuitement aux écoles et les enseignants peuvent l'utiliser en tout temps, notamment, pour préparer les sorties scolaires.
- Des campagnes de sensibilisation à la sécurité à vélo sont organisées en collaboration avec le service de police de Laval.

---

<sup>1</sup> Jeun'Est en Forme. À propos. Consulté en ligne, le 12 novembre 2014 de <http://jeunestenforme.com/a-propos.html>

- Dans le cadre de la campagne « Ensemble à l'école », des joueurs des Alouettes de Montréal rencontrent les élèves de 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année des écoles de l'Est de Laval pour les encourager à persévérer à l'école et à demeurer physiquement actif.
- Le concours « Les WIXX du mois », par Québec en Forme, se déroule à l'automne 2013 et au printemps 2014 avec les partenaires de Jeun'Est en Forme et cible les jeunes de 9 à 13 ans. Durant une semaine à chaque mois, les enseignants demandent aux élèves quels moyens de transport ils ont empruntés pour aller à l'école. Au bout de cinq mois, la classe comptant le plus de déplacements actifs vers l'école reçoit un prix. Bien que sa portée se limite aux jeunes de 9 à 13 ans, cette activité produit des résultats positifs et sera reconduite en 2014-2015.

À l'automne 2012, Jeun'Est en Forme travaille aussi à la mise en place d'autobus pédestres sur le chemin des écoles. Le manque de bénévoles pour accompagner les jeunes marcheurs amène cependant l'organisme à modifier son projet. Le concept de Copédibus voit alors le jour : cette forme de « covoiturage à pied » consiste à regrouper des enfants qui effectuent des trajets semblables vers l'école. Leurs parents peuvent alors se partager la tâche d'accompagner le groupe vers l'école. Un sondage mené auprès des parents du secteur indique que 25% d'entre eux sont motivés à s'engager dans le Copédibus. Malheureusement, le faible taux de participation aux séances d'information mène à l'abandon du projet. Jeun'Est en Forme en conclut que malgré leur intérêt envers le Copédibus, les parents manquent de temps pour s'y investir.

Plusieurs partenaires de Jeun'Est en Forme offrent eux aussi des ateliers de sensibilisation et d'information sur le transport actif. Pour les enfants de 5 à 7 ans, les ateliers font appel à des panneaux colorés. Ceux-ci n'ont cependant pas l'effet escompté puisque la notion de déplacement n'évoque rien de concret chez des enfants de cet âge. Pour les 8 à 12 ans, les ateliers comportent des quizz et des défis d'équipe. Pour les adolescents, les ateliers offrent aux jeunes la possibilité de réaliser une courte vidéo ou une exposition de photos sur le thème du déplacement actif.

Les adultes ne sont pas en reste : des ateliers citoyens leur permettent d'échanger et de réfléchir sur les modes de déplacement qu'ils utilisent, les avantages et inconvénients de chacun, les attitudes et comportements sécuritaires à adopter avec leurs enfants sur le chemin de l'école, etc.<sup>2</sup>

Enfin, le tour de l'Est est l'évènement qui fait la fierté de Jeun'Est en Forme. Une fois par an, au printemps, les familles peuvent participer à une randonnée à vélo gratuite de 25 km dans le secteur. Des kiosques d'animation installés au Centre de la Nature les accueillent à leur arrivée. En 2014, plus de 300 participants étaient inscrits et plus de 30 bénévoles et 15 partenaires s'y étaient engagés. Malheureusement, les mauvaises conditions météo ont entraîné l'annulation de l'évènement. Ce n'est que partie remise pour l'édition 2015 qui est déjà programmée.

### **Des résultats encourageants**

L'impact de la stratégie lavalloise de transport actif a été évalué par Québec en Forme au moyen d'un questionnaire : « L'enquête en forme ». En 2011, les résultats montrent que 31 % des jeunes de la région se déplacent activement pour aller à l'école, alors qu'en 2013, 37% d'entre eux utilisent un mode de transport actif vers l'école, une hausse appréciable. Dans les secteurs moins favorisés, comme l'Est de Laval, on constate une progression semblable : les jeunes qui ont recours au transport

---

<sup>2</sup>Jeun'Est en forme. Bilan de déplacement actif 2013-2014, p. 12.

actif pour aller à l'école sont passés de 38 % à 44 % entre 2011 et 2013. L'enquête auprès des parents montre qu'en 2011, seulement 28% d'entre eux incitent leurs enfants à se rendre à l'école à pied ou à vélo, alors qu'en 2013, ils sont 39 % à le faire.

### **Et pour la suite?**

Au cours des prochaines années, Québec en Forme prévoit continuer à soutenir le transport actif à Laval par le biais des regroupements locaux de partenaires. Le prochain objectif sera la sensibilisation des parents : on souhaite changer la perception d'insécurité des parents, réticents à laisser leurs enfants seuls sur le chemin des écoles, et les amener à trouver normal d'encourager leurs enfants à utiliser des moyens de transport actif. Une campagne de sensibilisation des automobilistes à l'adoption de comportements plus sécuritaires sur le chemin des écoles serait aussi souhaitable.

Récemment, la Société de transport de Laval (STL) a commencé à installer des supports à vélo près des arrêts d'autobus. La population lavalloise a ainsi accès à un cocktail de moyens de transport actif. Un partenariat entre Québec en Forme et la STL est aussi envisagé afin d'unir les efforts de chacun dans la promotion du transport actif et collectif.

Quant à la ville de Laval, après avoir élaboré et adopté un Plan de mobilité active, elle planifie pour 2014-2015 la mise en place d'un plan d'action sur le transport actif impliquant différents partenaires.

### **En conclusion**

Pour soutenir l'émergence de la norme sociale en faveur du transport actif sur le territoire de la ville de Laval, de multiples stratégies et actions ont été mises en place au cours des six dernières années. Ces actions et stratégies touchent à différentes sphères de l'environnement, tant physique, politique, économique que social.

Ce changement, amorcé en 2008 et toujours en cours, met à contribution de nombreux acteurs, tant au niveau provincial (Québec en Forme, ministère de la Santé et des Services sociaux), régional (Québec en Forme à Laval, Conférence régionale des élus de Laval, direction de santé publique, Ville de Laval, Commission scolaire de Laval, etc.) que local (écoles, six regroupements locaux de partenaires, etc.). Pour de nombreux organismes lavallois, le transport actif est maintenant à l'agenda et ils affirment leur volonté de poursuivre leurs actions et stratégies en ce sens, ce qui s'avère prometteur pour la pérennité du projet.

# Modèle logique de transformation de la norme sociale

## DÉFINITION DE LA NORME

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Norme spécifique</b> | Les jeunes de Laval considèrent qu'il est normal d'aller à l'école à pied, en vélo ou en transport en commun |
| <b>Cibles</b>           | Les jeunes et les familles de Laval  |
| <b>Comportement</b>     | Utiliser le transport actif  |
| <b>Attente</b>          | On s'attend à ce que les jeunes et les familles de Laval utilisent le transport actif                        |
| <b>Circonstances</b>    | Les déplacements entre l'école et la maison à Laval  |

## INTRANTS

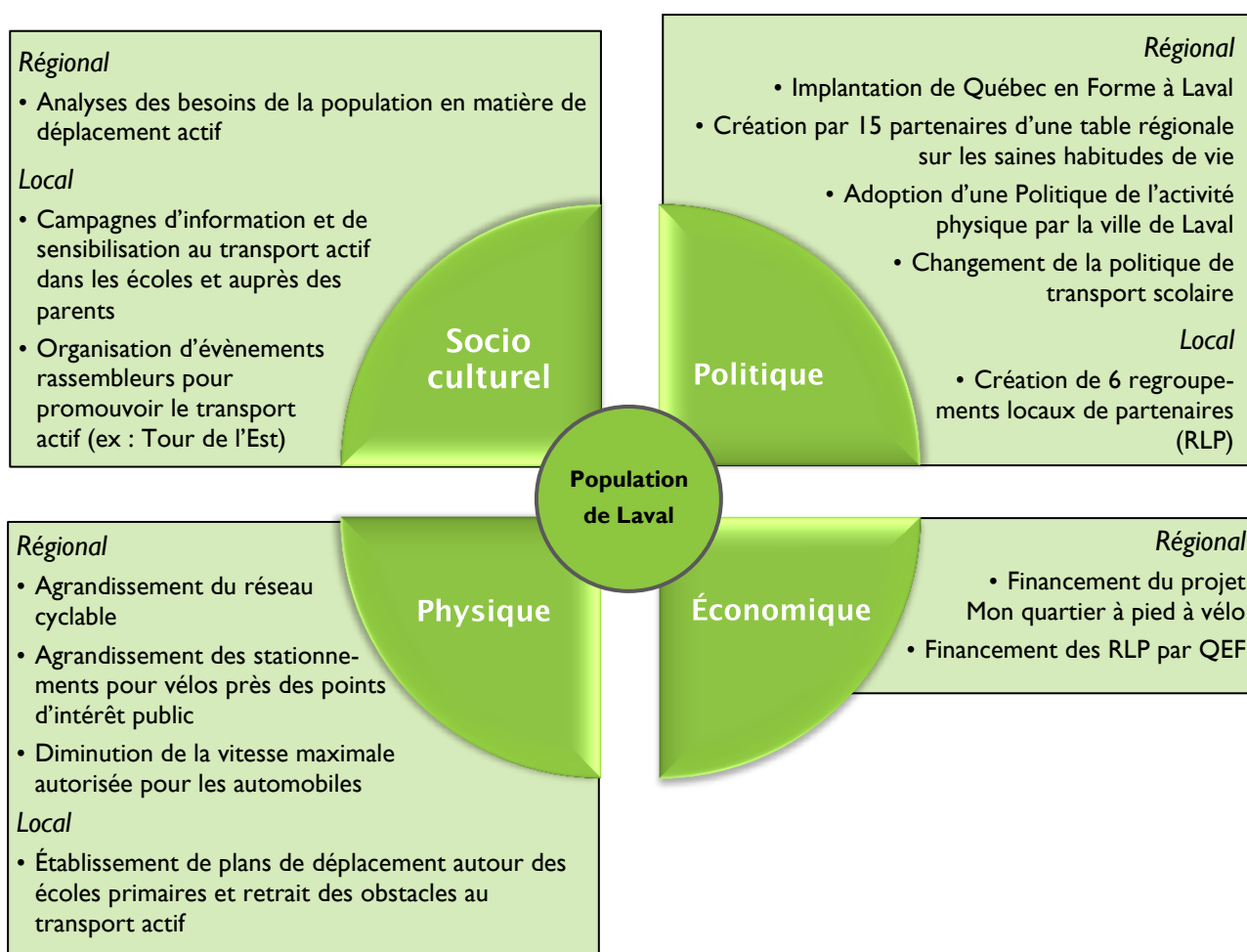
|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Situation initiale</b>          | <p><b>Problème</b> : les jeunes et les familles de Laval se déplacent surtout en voiture pour aller à l'école</p> <p><b>Cause</b> : manque d'aménagements des quartiers, sécurité déficiente pour les piétons</p>  |
| <b>Norme sociale à transformer</b> | <p><b>Norme spécifique</b> : les jeunes de Laval considèrent qu'il est normal d'aller à l'école à pied, en vélo ou en transport en commun</p> <p><b>Conditions d'adoption</b> : mise en place d'environnements favorables à des déplacements actifs et sécuritaires sur le chemin des écoles (brigadier scolaire, trottoirs, pistes cyclables, signalisation routière, etc.)</p>   |
| <b>Contexte</b>                    | <p><b>Actions</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Table régionale sur les saines habitudes de vie à Laval : le transport actif est priorisé</li> <li>• Création de 6 regroupements locaux de partenaires (RLP) à Laval menant différentes actions pour favoriser le transport actif</li> <li>• Projet régional de transport actif <i>Mon quartier à pied à vélo</i></li> <li>• Initiative de la Commission scolaire de Laval favorisant les déplacements actifs <i>J'embarque dans le mouvement</i></li> <li>• Plan de mobilité active de la ville de Laval</li> </ul> <p><b>Personnes-clés</b> : les membres des équipes-écoles, les membres des RLP de Laval, les membres de la Table régionale sur les saines habitudes de vie à Laval</p> |
| <b>Objectifs</b>                   | Rendre les trajets scolaires plus sécuritaires pour facilitant le transport actif des jeunes lavallois vers l'école, en travaillant avec les équipes-écoles et différents partenaires régionaux (municipalité, police, etc.)   |

## PROCESSUS

### Cycle de vie de la norme spécifique

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Émergence</b> | Événement déclencheur : Table régionale sur les saines habitudes de vie en 2008       |
| <b>Cascade</b>   | Implication d'un nombre croissant d'acteurs comme agents de changement de 2008 à 2015 |

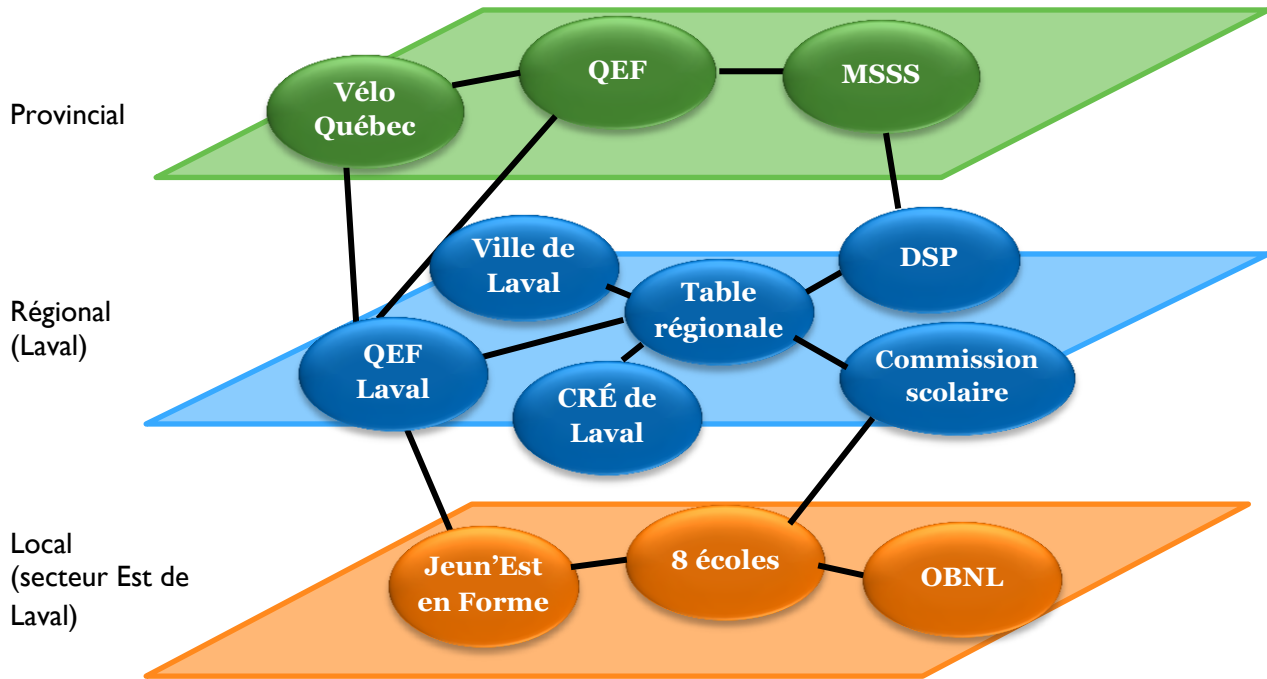
### Stratégies et actions mises en place dans chaque sphère de l'environnement



## Acteurs du projet à différents niveaux

### NIVEAUX

### ACTEURS



### EXTRANTS

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Évaluation des résultats</b></p> | <p>Le pourcentage de jeunes qui se déplacent activement pour aller à l'école dans la région de Laval est passé de 31% en 2011 à 37% en 2013. Dans les secteurs moins favorisés, comme l'Est de Laval, les jeunes qui ont recours au transport actif pour aller à l'école sont passés de 38 % à 44 % entre 2011 et 2013.</p> <p>En 2013, 39% des parents incitent leurs enfants à se rendre à l'école à pied ou à vélo, alors qu'ils n'étaient que 28% à le faire en 2011.</p> |
| <p><b>Maintien à long terme</b></p>    | <p>Québec en Forme prévoit continuer à soutenir le transport actif à Laval par le biais des regroupements locaux de partenaires.</p> <p>Des organisations telles que la Société de transport de Laval (STL) prennent des initiatives en faveur du transport actif.</p> <p>La ville de Laval, après avoir élaboré et adopté un Plan de mobilité active, planifie la mise en place d'un plan d'actions sur le transport actif, impliquant différents partenaires.</p>           |