

© Agense Suède - Commune de



# Trame ludique et sportive

**Design actif** ou comment, par petites touches, inciter au jeu et à la pratique sportive dans l'espace public ?

Face à l'augmentation significative des pathologies liées au mode de vie sédentaire le « design actif » consiste à aménager l'espace public afin d'inciter à l'activité physique, ludique ou sportive, de manière libre et spontanée, pour tous, et apporter des bénéfices pour la santé physique et mentale. Un aménagement de design actif peut prendre des formes très variées : de l'intervention ponctuelle et peu onéreuse à la trame structurante pour le territoire avec des aménagements ciblés.

## CHIFFRES CLÉS

30% des enfants de 6 à 10 ans ne pratiquent pas de jeux de plein air pendant les jours d'école, et 10% d'entre eux n'en pratiquent ni les jours d'école ni le weekend.

Source : ONAPS, santepubliquefrance.fr

En 2020, près d'un Français sur deux est en situation de surpoids et/ou d'obésité.

Source : ligue-contrelobesite.org

47% des femmes et 29% des hommes, tous âges confondus, sont physiquement inactifs.

Source : ONAPS, santepubliquefrance.fr

Selon l'OMS, l'utilisation régulière du vélo permet de diminuer de 10 à 28 % le risque de mortalité toutes causes confondues. La marche en permet une diminution de 10 à 22 %.

Source : OMS

Pratiquée au quotidien, l'activité physique, ne se limite pas au sport (activité encadrée dans un lieu) et peut prendre de multiples formes. L'espace public offre une opportunité de prévention en matière de santé publique en favorisant des modes de vie plus dynamiques. Les acteurs de l'aménagement détiennent donc des leviers importants en faveur de la santé de tous. Il s'agit de créer et promouvoir les conditions pour développer un bien-être mental, physique et social :

- **Redonner une place à l'activité physique dans notre quotidien**, environnement propice aux déplacements doux, multiplication des espaces de pratique ludique et sportive librement accessible
- **Donner envie de bouger davantage** à tout public et notamment les plus éloignées de l'activité physique et sportive dans un cadre attrayant
- **Améliorer le cadre urbain existant** et favoriser la vie locale et le potentiel d'animation
- **Encourager les pratiques libres** sans contraintes pour s'extraire de l'enjeu performatif.

Toute la ville peut participer à la lutte contre la sédentarité grâce à un maillage d'espaces ludiques permettant une pratique quotidienne dans un rayon de 15min à pied de chez soi.



# Inspirations

© Mutabilis paysage



## Mail François Mitterrand

### Un nouveau mail ludique structurant du centre-ville de Rennes

Situé dans le centre de Rennes, le mail François Mitterrand est un axe historique de la ville autrefois lieu de rencontres et de promenade.

#### INTENTIONS

Auparavant fortement marqué par la présence de l'automobile (circulation et stationnement), le projet de réaménagement s'inscrit dans la volonté de retrouver un lieu multifonctionnel support d'usages divers pour toutes les générations en donnant la priorité aux piétons, aux vélos et à la végétalisation à travers un sol ludique.

Maîtrise d'ouvrage : Ville de Rennes & Rennes Métropole  
Maîtrise d'oeuvre : Mutabilis paysage & urbanisme

#### ➤ MÉTHODE & RÉALISATION

Ce nouveau mail offre différentes espaces de jeu et de pratiques sportives : structures de cross-fit, pistes d'athlétisme dessinées au sol, tables de jeux d'échecs, terrains pour pratiquer la pétanque ou le palet breton, aire de jeux pour les enfants et zones de gazon pour pique-nique.

Des marquages au sol ludiques, complémentaires de la piste d'athlétisme, complètent les installations et incitent aux pratiques ludiques et sportives : lignes, motifs de jeu, décompositions de pas de danse et tapis positionnés en association avec des mobiliers d'assise.

© Commune de Saint-Gilles



## Mail Saint Gilles

### Déploiement et maillage d'un réseau structurant à Bruxelles

Bruxelles Environnement a mis en place la stratégie d'un maillage ludique et sportif qui devra s'inscrire en continuité du maillage vert et bleu bruxellois pour créer une cohérence avec le paysage.

#### INTENTIONS

- Privilégier les quartiers pauvres en infrastructures ludiques
- Diversifier les types de plaines de jeux, augmenter leur potentiel inventif et leur originalité, répondre aux besoins des catégories d'usagers pour lesquelles l'offre est faible
- Ouvrir l'espace et ne pas clôturer l'aire de jeux pour augmenter son rayonnement et son intégration dans un environnement plus grand
- Intégrer dans le paysage (notamment dans les espaces verts, sur les places...) des éléments informels qui stimulent le jeu.
- Privilégier la participation en amont des enfants et des riverains et travailler sur le terrain avec les contrats de quartier

#### ➤ MÉTHODE & RÉALISATION

À Saint-Gilles, le projet consiste à créer un réseau d'installations ludiques / plaines de jeux pour petits et grands à l'échelle de la commune contribuant à activer les quartiers et améliorer le cadre de vie.

Le caractère ludique de l'aménagement se décline au travers de plusieurs éléments :

- Du « mobilier » aux couleurs vives et visibles,
- Du mobilier qui combine des fonctions de signal, de jeu et d'assises,
- Une diversité de supports : jeux, barres de tractions, etc.





Focus

# Boîte à outils opérationnels

## Créer des espaces de micro-activité là où on ne les attend pas

### ➤ Inciter ponctuellement sans contraindre

Le nudge est une incitation douce à adapter ou à modifier un comportement qui préserve le libre choix de l'individu, tout en l'orientant vers un choix souhaité. Les 3 leviers psychologiques clés\* pour enclencher des changements de comportement durables et positifs sont :

- **Valeurs et plaisir** : adjoindre une information émotionnelle, c'est à-dire donner envie et motiver
- **Le sentiment de capacité** : L'action doit être jugée à notre portée pour qu'on ait envie de l'entreprendre.
- **Le mimétisme social** est une motivation pour la plupart des personnes

L'espace public offre une opportunité de développer ces « coups de pouce » grâce à des mesures simples et peu coûteuses (marquage sur escalier, marelle sur trottoir, etc.). Cet outil, en modifiant instantanément les comportements des usagers, contribue à renforcer une modification des attitudes en profondeur.

\*d'après Nicolas Fieulaine (chercheur en psychologie sociale à l'université de Lyon, interview par urbis le mag)

### ➤ Réactiver des lieux délaissés ou peu attractifs

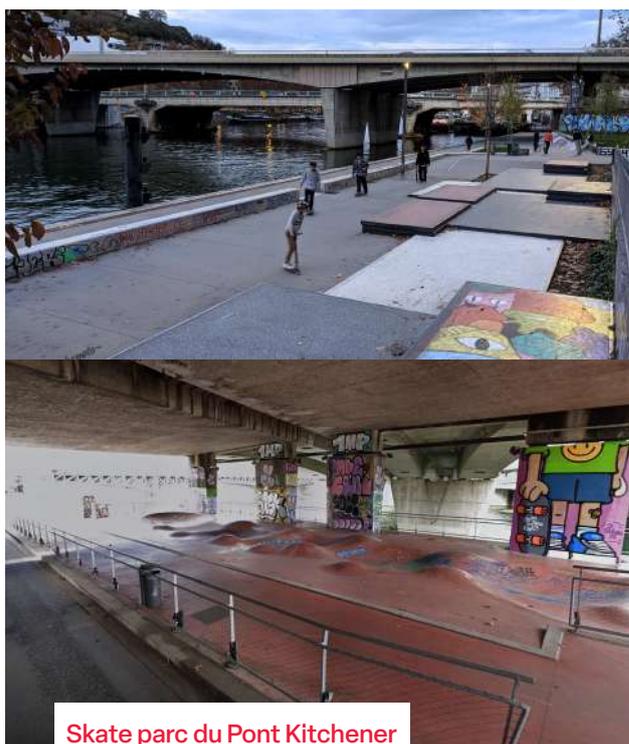
Le design actif peut être un outil pour dynamiser des lieux jugés sans qualité et peu investis de manière simple et rapide et les réinscrire dans un écosystème d'espaces publics mieux connecté à son environnement.

L'installation d'un skate parc en partie sous le pont autoroutier Kitchener à Lyon contribue à animer et sécuriser le passage sous infrastructure. Sous le pont, l'espace entre la chaussée et les piles est mobilisé par un bowl dédié à la pratique du skate. Cet équipement complète d'autres installations sur le quai bas pour former un skate parc offrant diverses expériences de glisse.

A Melbourne, les espaces sous le pont ferroviaire sont réinvestis par des aménagements pour la marche, le vélo et les loisirs. L'espace au sol offre de nouveaux espaces de jeux, de sport et de relaxation pour les habitants. La couleur est utilisée comme outil pour donner envie à tous d'utiliser les équipements



Escalator Métro Guillotière



Skate parc du Pont Kitchener

Georges Descombes pyasgiste © urbalyon

# À retenir

## LES LEVIERS FACTEURS DE RÉUSSITE

- Identifier et associer les publics cibles au processus de conception.
- Veiller à intégrer les besoins des personnes les plus éloignées de l'activité sportive: personnes âgées, enfants, adolescents (filles), habitants de banlieue... et inciter à pratiquer des activités douces et ordinaires, simples d'accès avec des bénéfices immédiats (se promener, marche, prendre un escalier,...) et intégrer des éléments informels qui stimulent le jeu.
- Créer des espaces libres d'utilisation et gratuits et diversifier la programmation du jeu dans les espaces (prévoir une marge de manœuvre et d'improvisation pour les usagers) : jeux libres dont l'usage sera multiple, par petites touches ou aménagements dédiés.
- Déterminer les lieux et temporalités :
  - Le design actif peut s'inscrire dans des démarches d'urbanisme tactique avec une phase de test au cours de laquelle les aménagements peuvent être déplacés, réagencés dans la logique expérimenter, systématiser, planifier.
  - Le design actif peut s'inscrire en complémentarité des aménagements structurants du territoire et autres politiques publiques (Voie Lyonnaise, trame verte et bleue, rénovation urbaine, rue des établissements scolaires ...).

## LES RISQUES LIMITES À CONSIDÉRER

- Ne pas spécialiser les aménagements (type citystade, street workout, ...) qui pourraient attirer un seul type de public : jeunes sportifs, hommes, ... excluant les femmes, les séniors, les personnes en situation de handicap...
- Veiller à programmer, organiser des activités inclusives, ludiques et qui ne visent pas toujours la compétition mais davantage le ludique.
- Veiller à déterminer lors de la conception le niveau de durabilité des aménagements en cohérence avec le niveau d'investissement : la qualité et la solidité des matériaux de design actif doivent être en cohérence avec les usages attendus et leur temporalité au risque d'une dégradation rapide et d'une mauvaise image de l'aménagement.
- Veiller à faciliter la maintenance afin de garantir la pérennité des aménagements : intégrer la transversalité entre services dès la conception.

### ➤ EN SAVOIR +

Equipe Charte des Espaces Publics  
charteespacespublics@grandlyon.com

© Sonia Lavadinho



Design actif sous un pont  
Melbourne (Australie)

