

LA MARCHÉ

GAGNER DU TEMPS EN PRENANT SON TEMPS!



Je suis en forme !

- 30 min/j de marche divisent par 2 le risque de maladies cardiovasculaires et de diabète.
- 30 min/j de marche réduisent le risque d'avoir un cancer.
- 30 min/j de marche aident à maîtriser la prise de poids et à réduire le risque d'obésité.
- 30 min/j de marche constituent l'exercice physique minimum quotidien recommandé.



Je gagne du temps !

- Sur un trajet de (+ ou -) 500 m, la marche prend moins de temps que la voiture.



Je fais un geste pour ma planète!

La marche est un moyen de déplacement non polluant.



Bordeaux Métropole s'engage !

- À favoriser le maillage des circulations piétonnes.
- À libérer l'espace public piéton.
- À ponctuer l'espace public piéton de lieux de pause.
- À aménager 1 500 km de voirie pour favoriser la circulation piétonne.
- Dépressions charretières des trottoirs vers les passages piétons pour faciliter la traversée, notamment en fauteuil roulant.
- Dispositifs sonores indiquant au piéton malvoyant s'il peut ou non traverser.
- Dispositif permettant au piéton malvoyant de déclencher, par pression sur un boîtier électronique en sa possession, le passage au vert du feu piéton dont il est à proximité.
- À dédier 50% de l'espace public aux piétons et aux cyclistes lors de la création ou du réaménagement de la voirie.
- À connecter les voies piétonnes aux stations de transports en commun dans les secteurs où la marche à pied peut être plus rapide que les transports en commun via une expérimentation de TBC nommée la « Marche à Suivre ».
- À développer La Boucle Verte, un réseau de 140 kilomètres de promenades piétonnes balisées.

Besoin d'informations ?

www.bordeaux-metropole.fr/balades-nature/la-boucle-verte
www.crepaq.org
reseau millepattes.org
www.ddp-gironde.org

