



## CASE STUDY: AUTRICHE

# Marcher et aller en vélo pour améliorer les niveaux de santé

Un programme d'utilisation du terrain – santé – mobilité a été planifié pour que l'activité physique fasse partie de la vie de tous les jours. L'objectif principal de ce programme est celui de réduire le nombre de brefs trajets en voiture en encourageant les gens plutôt à marcher et faire du vélo, sans ajouter des temps de parcours. Un bien-être accru a été le meilleur moyen pour convaincre les gens à y participer.



## Présentation et objectifs

Le manque d'activité physique est l'un des facteurs les plus importants dans les problèmes de santé tels que les maladies de cœur et de la circulation, la dépression, être en surpoids et l'obésité, les diabètes de type 2 et l'hypertension. Des enquêtes menées en France, Suisse et Autriche ont montré que le nombre de fatalités causées par un manque d'activité physique est huit fois plus élevé que pour les accidents de circulation et deux fois plus élevé que celui concernant les impacts de PM10. Ce manque d'activité est dû à un style de vie personnel, la dépendance du transport motorisé n'étant pas la dernière en liste.

L'idée est celle de motiver les gens à changer leur comportement en leur montrant les bénéfices résultants. Le noyau du programme est "l'introduction de l'activité physique dans la vie de tous les jours". Le "Programme d'activité" a pris 12 semaines et a eu les objectifs et cibles suivants:

- Les participants deviennent conscients de leurs habitudes de mobilité, comprennent ses effets et identifient les opportunités pour changer.
- Les participants (re)découvrent leur ville à pied et en vélo.
- Les participants sont motivés à insérer plus d'activité physique dans la vie de tous les jours.

- Les participants devraient apprendre, expérimenter et comprendre les avantages physiques et psychologiques et les bénéfices d'une activité régulière.
- Les participants devraient servir de multiplicateurs pour leurs familles, leurs amis et leur communauté locale.

## Mise en application

Plusieurs médecins de Weiz et un manager de fitness local ont coopéré sur ce module. Les patients de ces médecins ont été invités à prendre part au programme de mobilité / santé.

Le programme de 12 semaines fournit trois sessions du soir, une réunion de groupe comprenant des présentations sur la mobilité / le mouvement et deux contrôles de fitness (avant et après). Au cours de la réunion de démarrage, les participants ont reçu un Agenda de Mobilité / Santé spécifiquement développé à cet effet, dans lequel ils notaient leurs niveaux d'activité journaliers.

Ceci a facilité l'évolution qualitative et quantitative. Trente minutes d'activité physique tous les jours ont été considérées comme optimales. Le texte initial de marche a été fait au cours de la première semaine du projet (méthodologie du test de marche UKK). Après 12 semaines, ce test de marche a été répété pour mesurer les changements.

L'étude de cas fait partie du programme total INTERREG d'espace alpin VIANOVA.

Vianova website

## Conclusions

Résultats du projet: valeurs moyennes par personne:

- Chaque participant a couvert à peu près 170 km à pied et 100 km en vélo.
- Chaque participant a transformé presque 92 kilomètres parcourus en voiture en marche et vélo en moyenne.
- Un tiers de tous les kilomètres a été transformé de transport automobile en vélo et marche; deux tiers constituaient la mobilité additionnelle.
- Les participants ont amélioré leurs niveaux de bien-être en moyenne de quelque 13 pour cent pendant les 12 semaines.

## Auteur

Robert Pressl

## Contact

Robert Pressl



ELTIS est un portail Internet mis en place par la Direction Générale de la Commission Européenne pour l'Energie et le Transport.

Une section intitulée **Etudes de cas** ([www.eltis.org/case\\_study](http://www.eltis.org/case_study)) contient des centaines d'exemples encourageants sur le transport urbain et régional en Europe. Avec plus d'articles ajoutés en continue sur la base, les études de cas fournissent des informations récentes et utiles pour les praticiens du transport qui peuvent apprendre par les autres et, de ce fait, accélérer la prise de connaissance des innovations prouvées