édito

Parce qu'il est fondamental d'améliorer la santé de toutes les populations, la Ville de Grenoble est fortement engagée dans une démarche qualitative pour une meilleure politique de santé. Son Plan Municipal de Santé, adopté en 2011, développe des axes prioritaires pour une promotion pleine et entière de celle-ci en faveur des Grenoblois.

La ville, Présidente du réseau Villes Santé OMS depuis 2013, relaie ainsi une préoccupation de l'Organisation Mondiale de la Santé : reconnaître une vision nouvelle pour la santé et valoriser le concept innovant de promotion de la santé.

L'une des actions phares du Plan Municipal de Santé, inspirée d'un projet de l'INPES, vise à mettre en place une nouvelle signalétique urbaine. Celle-ci encourage les déplacements piétons et incite à la marche en indiquant les temps de parcours d'un point à un autre dans la ville.

Un moyen simple et efficace de contribuer en ville à un environnement favorable à la santé et la possibilité pour les Grenoblois de redécouvrir une activité source de bien-être.

Regardez le plan… La Ville de Grenoble vous indique la marche à suivre !

Patrice Voir
Adjoint au Maire
Chargé de la Santé

Michel Destot
Maire de Grenoble

Nouvelle signalétique urbaine

La Ville vous informe sur vos temps de parcours piétons au quotidien, d'un point à un autre, pour :

- vous aider à choisir la marche comme moyen de transport
- faciliter vos déplacements piétons en les intégrant à votre mode de vie quotidien

Repérez les panneaux bleus et blancs qui jalonnent vos trajets habituels et suivez-les.

Vous verrez, Grenoble à pied c'est simple, rapide et bon pour la santé !

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, SOURCE DE BIEN-ÊTRE ET DE BONNE SANTÉ

Source de bonne santé, l'activité physique peut vous éviter de nombreuses maladies (cardiovasculaires, coronariennes, prise de poids etc.). En plus de tonifier les muscles et d'assouplir les articulations, elle est aussi très stimulante et améliore le bien-être de chacun.

À noter, l'activité physique, ce n'est pas que du sport !

Elle inclut aussi les activités professionnelles, les déplacements, les loisirs et se pratique à tout âge.

Dans la journée, multipliez les occasions de bouger !

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Pour un adulte, il suffit de marcher 30 minutes par jour, en une ou plusieurs séquences, pour être en forme et atteindre les recommandations officielles d'activité physique.
- Un enfant a besoin de 60 minutes d'activité physique par jour… En jouant, en courant, en grimpant et surtout en effectuant des trajets quotidiens à pied, il les dépasse très rapidement.

GRENOBLE à pied

c'est bon pour ma santé

Plan piéton
Vos temps de parcours

LA MARCHE À PIED : UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUI A DU SENS

La marche à pied est la plus naturelle des activités physiques. Si vous pensiez encore qu'un emploi du temps chargé, le fait d'être pressé, l'urbanisation de notre environnement quotidien ou encore l'omniprésence de l'automobile sont des freins à une activité physique régulière, détrompez vous, vous pouvez marcher !

La marche à pied, votre atout santé qui rime avec :

- **liberté** : à pied, vous organisez vos trajets à votre rythme et à votre vitesse, non plus en fonction d'horaires fixes
- **économie** : la marche à pied ne coûte rien
- **partage** : seul ou en groupe, la marche à pied est accessible à tous
- **durabilité** : la marche à pied, c'est écologique

ASTUCES POUR MARCHER UN PEU PLUS

- N'hésitez pas à garer votre voiture un peu plus loin que d'habitude
- Quittez le tram une station plus tôt
- Prenez les escaliers plutôt que l'ascenceur

3 MINUTES, 10 MINUTES, 1/4 D'HEURE… À PIED, QUEL TEMPS FAUT-IL ?

Aller au travail, filer chercher les enfants, revenir avec eux, profiter de quelques minutes pour faire une ou deux courses…

Combien de temps faut-il vraiment pour parcourir à pied nos trajets quotidiens ?

Si on vous indiquait le temps de parcours de vos trajets quotidiens, vous seriez sans doute surpris.
La plupart sont très rapides.

LE SAVIEZ-VOUS ?

À une vitesse moyenne de 4 km/h :

- La Caserne de Bonne n'est qu'à 9 minutes de Chavant
- La place Victor Hugo n'est qu'à 11 minutes de la gare

La marche à pied est décidément très compétitive !

Liens utiles

www.mangerbouger.fr/pnns
www.inpes.sante.fr
www.grenoble.fr

Contact

Direction Santé Publique et Environnementale
de la Ville de Grenoble
33, rue Chanrion – 38 000 Grenoble
E-mail : DSPE@ville-grenoble.fr
Tél. : 04 76 03 43 40

Projet en lien avec les propositions du SMTC
dans le cadre de l'élaboration
du PDU 2014-2030

CONCEPTION : Groupe Curieux communication - PHOTOS : P. Jayet - Fotolia

Grenoble plan piéton
Vos temps de parcours

GARE

8 mn

PLACE SAINT-BRUNO

11 mn

PLACE VICTOR HUGO

19 mn

9 mn

9 mn

CHAVANT

12 mn

PARC PAUL MISTRAL

ILE VERTE

20 mn

20 mn

16 mn

17 mn

CASERNE DE BONNE

9 mn

VALLIER CATANE

VALLIER CALMETTE

32 mn

23 mn

26 mn

18 mn

18 mn

14 mn

30 mn

MC2

12 mn

TEISSEIRE

17 mn

20 mn

10 mn

MISTRAL EAUX-CLAIRES

LOUISE MICHEL

VILLENEUVE

VIGNY-MUSSET

14 mn

20 mn

GRAND'PLACE

LIEU A — X mn — LIEU B

Temps de parcours piétons en minutes, d'un lieu à un autre.

Échelle : 150 m