



DOSSIER DE PRESSE

# Focus sur la marche

Semaine de la mobilité

2021

Semaine de la mobilité : 16 > 22/09

Dimanche sans voiture : 19/09

[semainedelamobilite.brussels](https://semainedelamobilite.brussels)



BRUXELLES MOBILITÉ

SERVICE PUBLIC RÉGIONAL DE BRUXELLES

# INTRODUCTION

La Semaine européenne de la Mobilité se déroule du jeudi 16 au mercredi 22 septembre. En point d'orgue, le Dimanche sans voiture du 19 septembre. Le thème central de cette semaine est la marche, premier moyen de déplacement à Bruxelles !

## VISION

Bruxelles Mobilité s'engage résolument dans la promotion de la marche comme véritable moyen de déplacement en ville, éventuellement combinée à d'autres moyens de transport.

La marche est au cœur du projet de ville développé dans le Plan Régional de Développement Durable (2018) et du Plan régional de mobilité Good Move (2020). Elle est une des pierres angulaires de cette ville de proximité projetée pour Bruxelles : « la ville des 15 minutes », à taille humaine, où chacun peut trouver des services et commerces à proximité de chez soi. La marche affiche naturellement de hautes performances dans tous les axes de la vision du plan Good Move : faire de Bruxelles une ville *green, social, pleasant, healthy, performant, efficient et safe*.

**Continuer à promouvoir la marche, conquérir de nouveaux adeptes, affirmer la complémentarité de la marche avec la multimodalité sont des enjeux primordiaux de la politique de mobilité bruxelloise.**

*Une ville de proximité facilite la mobilité. Le mode de déplacement le plus sain et le plus naturel y est la marche. Aujourd'hui, 37 % des déplacements à Bruxelles se font déjà à pied. En 2030 ce chiffre devrait être de 50 %. Dans une ville sûre, verte et accessible, vous n'avez besoin que de vos pieds pour vous déplacer en toute liberté.*

Elke Van den Brandt, Ministre du Gouvernement de la Région de Bruxelles-Capitale, chargée de la Mobilité, des Travaux publics et de la Sécurité routière



## AMBITION

Marcher plus pour rouler moins (en véhicule motorisé). La marche est le mode idéal pour les petites distances, de 1 à 2km. Au même titre que le vélo, elle peut se vanter d'être assurément un moyen de déplacement sain, durable et agréable !

Aujourd'hui, **37 %1 des déplacements intra-bruxellois se font à pied**. Le plan Good Move et le PRDD (Plan régional de développement durable) projettent de **dépasser les 50 % de déplacements à pied et à vélo d'ici 2030**. La marge de progression est importante.

Augmenter la part de la marche, seule ou combinée, dans les déplacements intra-bruxellois, en nombre de déplacements et en distance, c'est donc aussi diminuer le nombre de déplacements effectués en voiture, et c'est encourager l'intermodalité. Ce report modal vers la marche apporte d'importants bénéfices individuels et collectifs.

### En favorisant la marche, Bruxelles rejoint un mouvement largement encouragé par l'Europe et par l'OMS

À l'échelle internationale aussi, le développement de la marche est pris en compte, par exemple dans le Programme paneuropéen sur les transports, la santé et l'environnement (PPETSE) créé en 2002 par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'Organisation des Nations Unies (ONU).

Dans toutes les grandes villes d'Europe, la marche redevient tendance et impose à tous les décideurs et adeptes potentiels ses évidentes qualités, individuelles et collectives. Elle est de plus en plus considérée comme un véritable moyen de déplacement au quotidien, en alternative à la voiture ou en combinaison avec les transports en commun. Les applications de mobilité, les cartes en ligne ont intégré la marche comme un moyen de déplacement à part entière et proposent désormais des itinéraires et des minutages adaptés.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) préconise que les adultes de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée (niveau marche rapide), au cours de la semaine<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Exprimés en nombre de déplacements et pas en distances

<sup>2</sup> <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

# DES INFRASTRUCTURES FAVORISANT LA MARCHÉ POUR TOUS

Afin de promouvoir la marche, la Région de Bruxelles-Capitale élabore actuellement une « **feuille de route piétons** » qui vise à rendre plus concrètes les actions de Good Move en lien avec la marche et à rendre la ville plus agréable pour les piétons.

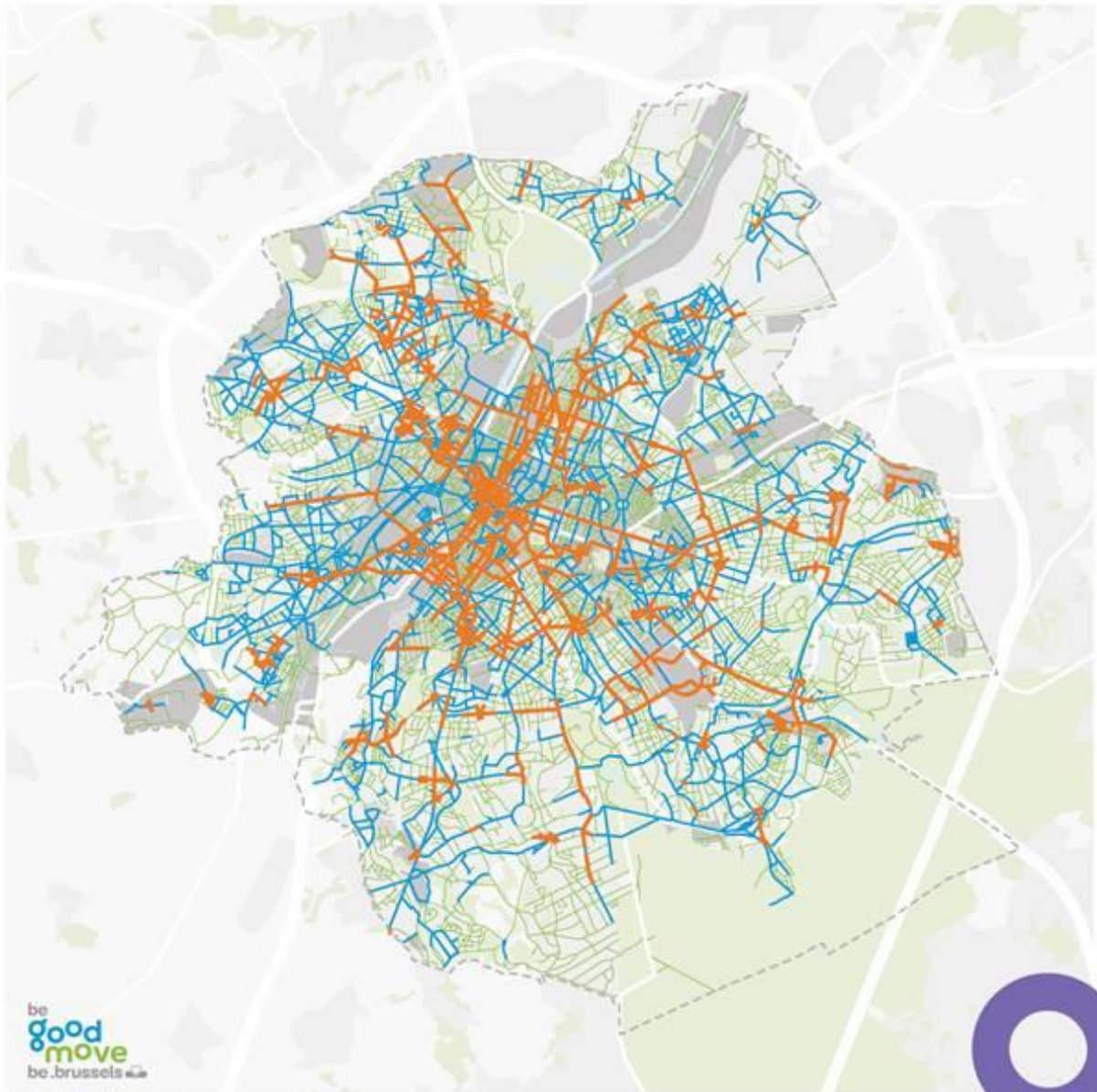
*« Notre politique piétonne se veut inclusive car les personnes à mobilité réduite représentent environ 30 % de la population. Il s'agit des personnes en chaise roulante ou ayant besoin d'une canne ou de béquilles, mais également des parents avec des poussettes, des personnes avec des sacs à provision, des femmes enceintes, des personnes présentant un handicap temporaire ou permanent, etc. Les réaménagements de l'espace public sont aujourd'hui systématiquement pensés en mettant le piéton au centre de chaque projet » expliquent Benoit Dupriez et Mathias De Meyer – experts Bruxelles Mobilité « différents guides techniques existent pour aider les chefs de projet à réaliser des aménagements avec la meilleure qualité d'usage possible pour les piétons, et en particulier les personnes à mobilité réduite »*

Good Move prévoit la création de Magistrales piétonnes sur environ 11,4 km (sans compter les places publiques), à l'échéance 2030. Les Magistrales piétonnes reposent sur 3 principes :

- Prioriser la marche (et séjour) sur les autres modes
- Connecter aux transports urbains
- Faciliter les traversées et offrir une accessibilité maximale.

À ce jour, 1,6 km de voiries atteignent ces standards. Environ 4,2 km sont inscrits dans un programme d'investissement pluriannuel pour les espaces publics.

A côté des projets de réaménagement, il y a aussi la question de l'entretien des trottoirs. En 2020, Bruxelles Mobilité a analysé l'état des trottoirs du réseau piéton PLUS. Sur cette base, Bruxelles Mobilité a démarré un plan pluriannuel et proactif d'entretien des trottoirs avec un budget de 6 millions d'euros en 2021. Un diagnostic complet du réseau piéton CONFORT est aussi en cours.



be  
good  
move  
be.brussels

Réseau Piéton / Voetgangersnet

- PLUS
- CONFORT / COMFORT
- QUARTIER / WIJK

- Zone Urbaine / Verstedelijkt gebied
- Zone de Revitalisation Urbaine (ZRU) 2020 / Zone voor Stedelijke Herwaardering (ZSH) 2020
- Grandes ressources foncières / Grote grondreserves
- Limite de la Région de Bruxelles-Capitale / Grens van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest
- Espace vert / Groene ruimte
- Eau / Water



# COMMENT LA MARCHÉ AMÉLIORE LA VIE DE CHACUN ?

Grâce à la marche, les Bruxellois et les Bruxelloises sont en meilleure santé, plus autonomes et se sentent mieux dans leur ville.

De toute évidence, se déplacer en marchant est une façon simple d'intégrer l'activité physique dans sa routine quotidienne. La marche est l'un des exercices physiques quotidiens offrant le plus de bienfaits pour la santé mentale et physique.

## Santé physique

Bénéfique pour maintenir les articulations flexibles et agiles, elle développe le tonus musculaire, améliore la santé du cœur et est aussi un moyen efficace de perte ou de maintien du poids si elle est pratiquée de manière régulière (67 calories brûlées par kilomètre marché, c'est une motivation supplémentaire !)

## Santé mentale

Au niveau mental, la marche offre une meilleure oxygénation cérébrale, améliorant du même coup l'activité et la réactivité cérébrale ainsi que la production d'endorphines, hormones qui contribuent à la sensation de bien-être ; elle est un facteur de réduction de la dépression et de l'anxiété ; elle améliore la confiance en soi ; elle engendre une fatigue saine, ce qui favorise un sommeil paisible.

## Concentration et inspiration

Marcher permet d'observer et de réfléchir. Les enfants et les étudiants qui font à pied les trajets vers l'école ou l'université arrivent beaucoup plus détendus et concentrés. Au niveau professionnel, tous les témoignages concordent : ceux et celles qui prennent l'occasion de marcher au moins 30 minutes par jour sont plus créatifs et mieux inspirés grâce à ces moments d'oxygénation et de méditation. A tel point que même en télétravail, nombreux sont ceux qui éprouvent le besoin de marcher en début ou en fin de journée pour se ressourcer.

# COMMENT LA MARCHÉ AMÉLIORE LA VILLE ?

## Sur le plan environnemental

Sur le plan environnemental, l'augmentation de la part modale de la marche permet de réduire la pression de l'automobile et entraîne une diminution directe du bruit et de la pollution en ville. L'augmentation du recours à la marche pour se déplacer apporte une amélioration en temps réel de la qualité de l'air.

## Au niveau social

La marche a également une dimension communautaire et sociale. Mode de déplacement universel, elle permet à chacun d'être autonome dans ses déplacements. Quand les jeunes peuvent se déplacer à pied, ils sont moins dépendants de parents-taxis pour se rendre à l'école ou à leurs activités. Ils développent davantage leurs compétences d'orientation.

La marche permet aussi plus de convivialité dans l'espace public. Les piétons jouent un rôle important dans l'animation de l'espace urbain, ce qui, par le contrôle social, le rend plus sûr mais aussi plus convivial. En effet, plus l'espace urbain est occupé et animé par des piétons, plus il donne à ses usagers un sentiment de sécurité et de bien-être, tout en décourageant les incivilités.

Une ville avec des infrastructures piétonnes de qualité et favorisant les déplacements à pied contribue à plus de justice sociale en rendant les services, les emplois, les loisirs et les soins médicaux plus accessibles à tous, y compris à ceux qui ne possèdent pas de voiture. Les milieux de vie plus propices à la marche permettent de briser l'isolement et renforcent le développement d'un sentiment d'appartenance à son quartier ou à la ville.

## Au niveau économique

Du point de vue de l'individu, la marche est le seul mode de déplacement entièrement gratuit ; du point de vue collectif, la marche est le mode de déplacement qui requiert le moins d'espace de circulation et de stationnement.

La marche et la mobilité active sont favorables au développement des achats dans les commerces de quartier.<sup>3</sup>

A l'échelle de la collectivité, une population en meilleure santé signifie aussi moins de dépenses pour la Sécurité sociale et moins d'absentéisme au travail.

La marche nécessite des infrastructures infiniment moins coûteuses que celles dédiées aux autres modes de déplacement.

---

<sup>3</sup> <https://www.faravelo.com/actualite/moins-de-voitures-plus-de-clients/>

## COMMENT LA MARCHE PARTICIPE À LA LUTTE CONTRE LE DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE ?

Le transport motorisé représentait 28 % des émissions de CO<sup>2</sup> en Région bruxelloise en 2018<sup>4</sup>. Le transport de personnes est un domaine où le potentiel de diminution de production de CO<sup>2</sup> est très important.

Les transports motorisés sont aussi responsables de nombreuses émissions de polluants atmosphériques en Région bruxelloise : 61 % des oxydes d'azote (Nox), 13 % des composées volatiles non méthaniques, et 26 % des particules fines PM2.5<sup>5</sup>

La marche, elle, ne pollue pas. Ni localement, ni globalement.

Grâce à un report même modeste des déplacements motorisés, la marche contribue à la réduction des émissions de gaz à effet de serre et des polluants. D'autant que la surconsommation des véhicules motorisés sur les trajets courts – souvent réalisés moteur froid – génèrent une pollution locale bien réelle. Choisir de se déplacer en marchant ou avec d'autres moyens de mobilité active pour les trajets courts, c'est avoir un impact direct sur la qualité de l'air et sur les émissions de CO<sup>2</sup>.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> <https://environnement.brussels/lenvironnement-etat-des-lieux/en-detail/climat/emissions-de-gaz-effet-de-serre>

<sup>5</sup> <https://environnement.brussels/thematiques/air-climat/qualite-de-lair/les-emissions-de-polluants-qui-affectent-la-qualite-de-lair>

<sup>6</sup> <https://environnement.brussels/thematiques/batiment-et-energie/bilan-energetique-et-action-de-la-region/plan-energie-climat-pnec>





# WALK, UNE ASSOCIATION ET UNE NOUVELLE PLATE-FORME POUR ENCOURAGER LA MARCHE À BRUXELLES

En 2020, plusieurs acteurs de la société civile se rassemblent pour renforcer la dynamique piétonne en Région de Bruxelles-Capitale et proposer une vision long terme et fédérer les nombreuses initiatives en présence, défendre les enjeux de la marche et les droits des piétons ainsi que promouvoir la marche et ses bienfaits.

**walk** voit le jour en 2021, avec le soutien de Bruxelles Mobilité, et prend la forme d'une plateforme qui rassemble organisations, collectifs et comités de quartier bruxellois plaidant pour une ville où circuler à pied est la norme.

**walk** a pour mission de faciliter un réseau d'organisations et d'experts autour de la marche et des piétons, et d'offrir un point de contact, un centre d'information et un espace d'échange pour les questions et les initiatives liées à la marche et aux piétons en Région bruxelloise.

Le site web [www.walk.brussels](http://www.walk.brussels) propose des outils et ressources qui aident à mieux marcher à Bruxelles : des cartes et itinéraires, des méthodes participatives, des promenades cartographiées, des vade-mecum techniques sur les aménagements piétons.

# SE METTRE EN MARCHÉ ?

## DES RESSOURCES ET OUTILS POUR BÉNÉFICIER DE LA MEILLEURE EXPÉRIENCE

Voici quelques ressources et références non exhaustives pour tous ceux qui veulent se mettre en marche en région bruxelloise :

1. La pages « **Bruxelles à pied** » du site de **Bruxelles Mobilité** propose de nombreuses informations sur la marche à Bruxelles, ainsi que plusieurs liens très utiles (balades thématiques, itinéraires, promenade verte, etc.)

<https://mobilite-mobiliteit.brussels/fr/se-deplacer/pieton>

2. **Google Maps Live View**

Dans l'application Google Maps, il est possible d'activer la fonction LiveView pour un trajet à pied. L'application propose alors une interface en réalité augmentée très utile pour se repérer dans un environnement peu connu et trouver son chemin.

<https://www.google.be/maps>

3. **CityMapper**

Dans l'application CityMapper, un cercle indique par défaut ce qui est accessible en 15 min à pied.

<https://citymapper.com/brussels?lang=fr>

4. **WeWard**

Application qui encourage à marcher le plus possible et qui offre des bons de réduction dans des magasins en fonction du temps/de la distance de marche.

<https://en.weward.fr/>

5. La page **Outils de recherche d'itinéraires** du site de **Bruxelles Mobilité** présente les principaux calculateurs d'itinéraires multimodaux, qui permettent de calculer un itinéraire en combinant, par exemple, la marche et les transports en commun

<https://mobilite-mobiliteit.brussels/fr/se-deplacer/outils-de-recherche-ditineraire>

6. **Walk**

Le site web de la plateforme walk propose différentes ressources pour faciliter l'expérience de la marche en région bruxelloise

<https://www.walk.brussels/outils>

# DES ACTIONS CONCRÈTES POUR PROMOUVOIR LA MARCHÉ LORS DE LA SEMAINE DE LA MOBILITÉ 2021

Afin d'encourager les citoyens, les parents, les enfants, les travailleurs à marcher plus pour vivre mieux, pendant la Semaine de la Mobilité et durablement après cette semaine, Bruxelles Mobilité organise de nombreuses activités de sensibilisation ou d'expérimentation de la marche comme activité de bien-être et comme mode de déplacement.

Le programme complet de la Semaine de la Mobilité est repris sur [semainedelamobilite.brussels](http://semainedelamobilite.brussels). Voici quelques actions phare de ce programme.

## 1. [Walk this week : objectif 10.000 pas chaque jour](#)

Pour nous encourager, tous et toutes, à utiliser nos pieds pour nos déplacements du quotidien, Bruxelles Mobilité lance un défi en équipe, soutenu par un site internet et une application de mesure des pas accomplis, et récompensé par de nombreux prix.

Avec les Pieds vous vous déplacez gratuitement et facilement partout dans Bruxelles. Et en plus, c'est bon pour la santé. Mais ce n'est pas tout, pendant la Semaine de la Mobilité, Les Pieds peuvent aussi vous faire gagner de jolis cadeaux.

### [Comment gagner avec vos pieds ?](#)

Si Les Pieds sont si efficaces, c'est parce qu'ils sont deux. Vous aussi formez votre plus belle équipe, de 2 à 10 personnes et relevez le défi : **marcher 10 000 pas par jour pendant toute la Semaine de la Mobilité**. Comme dans une vraie équipe, chacun peut s'aider, si par exemple un jour vous ne faites que 7000 pas et que votre ami.e en fait 13 000, pas de soucis, à deux vous aurez fait 20 000 pas. A la fin de la semaine il faudra donc avoir atteint les 70 000 pas par personne pour participer à notre grand concours et tenter de remporter de chouettes lots.

### [Inscrivez-vous et prenez votre pied !](#)

Alors, n'attendez plus, sautez le pas, **inscrivez votre équipe dès maintenant**. Et surtout, continuez à utiliser Les Pieds, parce que pour les courtes distances, la marche est plus efficace.

<https://walkthisweek.semainedelamobilite.brussels/>



## 2. Le challenge « Au travail sans ma voiture »

Pour permettre aux entreprises et à leurs collaborateurs de tester une autre mobilité, Bruxelles Mobilité organise le challenge « Au travail sans ma voiture ». L'objectif est clair : faire goûter une autre mobilité aux automobilistes des entreprises participantes et les attirer vers des modes de transport plus durables.

Pour cela, Bruxelles Mobilité met à disposition des tickets de transport en commun mais aussi des vélos (électriques), des trottinettes électriques et des cargobikes. Bruxelles Mobilité met aussi divers partenariats en place (type : atelier de réparation vélo, formation pour cyclistes, mise à disposition d'une plateforme de co-voiturage...).

Pour l'édition de 2021, le challenge fait peau neuve ! Les participants sont invités à compléter des missions de mobilité. Ils testeront et essayeront de nouvelles formes de mobilité, principalement pour les trajets domicile-travail. Ils pourront participer à des formations individuelles ou collectives sur des thèmes variés comme le vélo, la micromobilité ou la multimodalité. Ils obtiendront des points à chaque fois qu'une mission est accomplie. Les classements individuels et d'entreprise les encouragent à se surpasser et à motiver leurs collègues. Les meilleurs participants seront récompensés par des prix d'une valeur de +/- 2 000 € <https://en.toworkwithoutmycar.be/>

## 3. L'action « A l'école sans ma voiture »

Bruxelles Mobilité soutient les écoles de la Région de Bruxelles-Capitale dans leur réflexion sur leur mobilité et les encourage à agir pour améliorer la mobilité et la sécurité routière de tous via leur Plan de Déplacement Scolaire.

Cette année, 71 écoles participent à l'action 'A l'école sans ma voiture', ce qui est un record ! Bruxelles Mobilité récompensera les 4 écoles ayant le mieux participé à l'action (3 écoles primaires et une secondaire) : le 24 septembre, un glacier passera distribuer des glaces pour tous les élèves et tous les enseignants.

248 écoles bruxelloises ont établi leur Plan de Déplacements Scolaires. L'objectif est de porter ce chiffre à 300 en 2025. Aujourd'hui, 62 % des élèves du niveau primaire et 84 % du niveau secondaire se déplacent autrement qu'en voiture au moins 1 jour sur 2 (trajets domicile - école). Bruxelles Mobilité ambitionne de porter ces niveaux respectivement à 70 % et 90 % grâce aux actions de sensibilisation et à toutes les avancées de la Feuille de route Piétons.

## CONTACT PRESSE

### **Bruxelles Mobilité**

Camille Thiry  
Tel. 0499 58 81 99

### **Cabinet Elke Van den Brandt,**

Marie Thibaut de Maisières  
Tel. 0477 25 19 51

### **VO Agency**

François Gehot  
press@voice.be  
Tel. 0475 85 91 16

**Plus d'infos sur :** <https://semainedelamobilite.brussels/>

