



DES PARCS POUR TOUS

# Sentiers pour tous

Parmi tous les aménagements que l'on retrouve dans un parc ou un espace vert, le sentier est sans contredit le plus polyvalent et le plus avantageux, servant tout autant à des fins de passage qu'à des pratiques de loisir. C'est un incontournable dans le parc. Cet aménagement est un moyen efficace de promotion de la santé, car il favorise l'activité physique et les déplacements actifs. Il ajoute aussi une valeur ludique et éducative importante aux espaces publics, offrant souvent un contact particulier avec la nature.

Que sa vocation soit purement fonctionnelle (circulation entre les équipements, accès aux bâtiments) ou récréative (promenade, entraînement, jeu libre, observation, exploration, etc.), l'une n'excluant pas l'autre, le sentier peut favoriser l'inclusion en convenant à tous les types d'usagers. Et il sera d'autant plus utile et apprécié s'il est ouvert à l'année.

Les sentiers à l'intérieur des parcs publics doivent être considérés comme des équipements à part entière qui peuvent constituer un réseau à l'intérieur même du parc ou constituer le prolongement de voies d'accès au parc par transport actif. Des sentiers peuvent également relier plusieurs parcs entre eux (interconnectivité).

## DES SENTIERS POUR DES ACTIVITÉS MULTIPLES

La marche est l'activité de plein air la plus populaire au Québec : voir *43 loisirs des Québécois sous la loupe*, Réseau Veille Tourisme, 2016, et *Étude des clientèles, des lieux de pratique et des retombées économiques et sociales des activités physiques de plein air*, Chaire de tourisme Transat ESG UQAM, 2017. La pandémie en a même intensifié la pratique comme en témoigne un sondage de Rando Québec en 2021 : voir « *Hausse de plus de 60 % des randonneurs au Québec* », *Le Droit numérique*, décembre 2021. Les sentiers ont été pris d'assaut partout au Québec et rien n'indique que la tendance va ralentir.

La marche est une activité peu coûteuse, accessible à tous, qui peut être pratiquée de façon libre ou organisée, sans horaire fixe, seul, en famille ou en groupe, et en toute saison. Cette activité convient aux gens de toute condition physique et ne requiert généralement pas de longue préparation.

On peut marcher n'importe où, mais les sentiers aménagés ont de nombreux avantages pour les marcheurs. Dans les parcs, ils offrent surtout une grande variété de parcours dans un contexte accessible et sécuritaire.

En plus de la marche et de la randonnée, plusieurs activités dynamiques peuvent se pratiquer dans les sentiers des parcs : jogging, trail (course en sentier), canicross, raquette, ski de fond, vélo, etc. D'autres activités, telles l'observation et l'interprétation de la nature, peuvent y être pratiquées également.

## LE SENTIER COMME ESPACE DE JEU D'APPRENTISSAGE

Pour l'enfant, un sentier peut offrir une dimension ludique importante, et s'avérer un lieu de jeu libre et spontané. Il peut être un espace de création et d'apprentissage, une voie d'exploration. Avec son imagination, l'enfant peut y voir une rue, un chemin de fer, une rivière à canoter, un accès à un monde féérique et tout un univers de possibilités. Il pourra s'y initier à la marche, au vélo ou à la trottinette, s'y promener en luge ou en traîne sauvage en hiver, y courir, y jouer.

Les sentiers à l'intérieur des parcs et des espaces verts ainsi que des liens cyclables et pédestres entre ceux-ci sont très bénéfiques au développement des enfants. *Pathways for Play*, un programme américain qui fait la promotion de sentiers aménagés pour mieux répondre aux besoins de développement des enfants, insiste sur l'importance de faire des sentiers des espaces ludiques pour ceux-ci.

Les sentiers de parc peuvent d'ailleurs servir de cadre à l'enseignement en plein air. Les écoles peuvent s'en servir pour des sorties pédagogiques ou des activités parascolaires. Les services de garde peuvent aussi mettre à profit de telles infrastructures si elles se trouvent à proximité; voir le cadre de référence *L'éducation par la nature en service de garde à l'enfance*, Association québécoise des CPE, 2020.

On peut innover dans la conception des sentiers, notamment en variant les formes, en offrant une diversité d'arbres et de végétaux, en exploitant la topographie, en diversifiant les parcours et en prévoyant des cellules de jeu (play pockets). Ces cellules proposeront des activités ou des équipements; elles pourront même être thématiques, constituant un environnement intrigant et stimulant qui incite l'enfant à inventer des jeux et à être actif dans ses déplacements.

L'aménagement de sentiers qui s'intègrent à la nature, du moins en partie, constitue un premier pas important pour inciter les enfants à jouer dehors et contrer le déficit nature chez les jeunes. L'exploitation de ce contact privilégié avec l'environnement est souhaitable et peut être encouragée de plusieurs façons. À ce sujet, le guide *Nature Play & Learning Places : Creating and managing places where children engage with nature* propose un ensemble de lignes directrices pour ceux qui créent, gèrent ou favorisent le développement d'espaces naturels dans l'environnement quotidien des enfants.

## D'AUTRES AVANTAGES

Un réseau de sentiers bien conçu, bien entretenu et bien intégré dans l'environnement ajoute au caractère attrayant du site. Non seulement il fait partie intégrante de la « signature » du parc, de sa personnalité et de son caractère distinctif, mais il joue aussi un rôle important dans le maintien du bon état du parc, notamment en canalisant la circulation : on prévient ainsi la détérioration causée par le piétinement et le va-et-vient causés par le passage répété des usagers au même endroit.

Le réseau de sentiers réduit ainsi l'impact environnemental des gens qui fréquentent le parc et des activités qu'ils y pratiquent. La conception du réseau peut se fonder sur les principes du programme Sans trace Canada, en particulier l'*utilisation des surfaces durables*. On peut aussi consulter sur le même sujet le site *De ville en forêt*, mandataire du programme Sans trace pour le Québec.

Autre avantage insoupçonné, mentionné par *Pathways for Play*, le sentier peut avoir un impact sur le capital social d'une communauté. Le sentier est une voie publique qui constitue un lieu de rencontre, et il arrive que le caractère spécifique d'un sentier (qui offre une curiosité naturelle remarquable ou qui présente une valeur historique, par exemple) contribue à renforcer l'identité locale.

Les sentiers ont un rôle à jouer en matière de sécurité, qu'il s'agisse de sécurité physique ou de sentiment de sécurité. Ils permettent des déplacements fluides tout en aidant à organiser l'espace, ce qui a un effet rassurant pour l'usager. Une bonne conception, une signalisation efficace et un entretien régulier contribuent grandement à offrir des installations sécuritaires aux citoyens.

À ce titre, le guide *Ma ville en toute confiance : Guide des meilleures pratiques pour un aménagement sécuritaire destiné aux municipalités et à leurs partenaires*, publié par l'Union des municipalités du Québec en 2009, propose six principes d'aménagement qui permettent de mieux développer les espaces collectifs, incluant les sentiers, de façon à réduire les risques et à offrir aux citoyens des aménagements où ils se sentiront en sécurité.

*Pour plusieurs municipalités du Québec traversées par des « routes à numéros », les sentiers constituent le seul lieu où les citoyens peuvent s'adonner à la marche, à la course, au vélo ou à d'autres activités dynamiques en toute quiétude.*

## FACTEURS À PRENDRE EN COMPTE

À l'étape de la planification d'un parc, il importe de considérer les objectifs à atteindre pour chaque aménagement. Dans le cas d'un sentier, quel sera l'usage dominant? Il y a en effet plusieurs types de sentiers qui conviennent à différents usages.

La largeur, la longueur, le dégagement (horizontal et vertical), les matériaux de recouvrement, le tracé (linéaire ou en boucle), la composition, le dénivelé (la pente) et l'éclairage sont autant d'éléments qui entrent en ligne de compte afin de s'assurer que le sentier sera construit de manière à bien remplir ses fonctions et qu'il sera adéquat pour les usagers ciblés.

Il faut aussi prévoir des accès pour des véhicules à l'usage des employés d'entretien, qu'il s'agisse de l'entretien régulier des sentiers (nettoyage, débroussaillage, etc.) ou de réparations (rampe, banc, signalisation, etc.).

On n'oubliera pas non plus de penser « quatre saisons » en matière de sentiers : jusqu'à quel point les sentiers en usage l'été peuvent-ils être ouverts et accessibles en hiver? Pour quels usages hivernaux? À quelles conditions? Quelles mesures de sécurité supplémentaires devra-t-on prendre? Comment se fera l'entretien?

Pour avoir une meilleure idée des exigences associées à chaque type de sentiers, voir l'outil pratique *Aménagement de sentiers*. Pour les sentiers de randonnée, il peut être intéressant de consulter *Normes en aménagement de sentiers*, de Rando Québec (2020).

## **TYPES DE SENTIERS**

De façon générale, on peut classer les sentiers en trois catégories : les sentiers primaires (ou principaux), les sentiers secondaires et les sentiers tertiaires.

### **Sentiers primaires**

Les sentiers primaires sont une nécessité fonctionnelle. Ils doivent être conçus pour faciliter la circulation et la rendre attrayante, reliant les zones entre elles, les entrées et sorties. Ils fournissent une structure spatiale simplifiant le déplacement. Ils servent d'itinéraires d'accès à toutes les zones du parc. Ils peuvent être construits en béton, en pierre concassée ou en paillis de bois dur. Ils seront de largeur suffisante pour accueillir les piétons ainsi que les fauteuils, vélos, poussettes et trottinettes. Ils inciteront les enfants à rester sur le chemin et permettront de dépasser les autres sans bousculade.

### **Sentiers secondaires**

Les sentiers secondaires offrent des « raccourcis » et des itinéraires plus exploratoires entre des segments de sentier primaire. Ils peuvent constituer des itinéraires moins directs, relier un chemin principal à des environnements de jeu et d'apprentissage un peu à l'écart, permettre aux enfants d'interagir avec le paysage naturel et de faire des découvertes. Dans cette catégorie se trouvent les sentiers de jardins, qui permettent de relier entre eux différents aménagements, par exemple un jardin de papillons, un potager et un jardin sensoriel. Ces sentiers peuvent prendre plusieurs formes, variant en largeur, mais ils doivent permettre la circulation des fauteuils roulants et des poussettes.

### **Sentiers tertiaires**

Les sentiers tertiaires partent des sentiers primaires ou secondaires à des fins d'activités précises. Pour les enfants, ce seront des « chemins d'aventures » pas très longs et généralement en boucle. De tels sentiers peuvent être fort utiles pour prévenir la dégradation de l'environnement.

Selon le type d'aménagement planifié, d'autres typologies peuvent s'appliquer. Dans le cas de la création d'un réseau de sentiers dont la portée dépasse les limites des parcs, le *Manuel d'aménagement des parcs et sentiers* de la ville d'Ottawa propose les catégories suivantes : les sentiers fonctionnels qui favorisent les déplacements actifs entre deux points d'intérêt, les sentiers récréatifs destinés aux personnes qui souhaitent être actives physiquement et les sentiers de nature qui ont pour objectif de faire découvrir la nature environnante aux usagers.

Ces catégories ne s'excluent pas mutuellement. Un sentier primaire dans un parc peut fort bien faire partie intégrante d'un réseau de sentiers qui permet à la fois d'offrir des défis sportifs à certains usagers (marcheurs rapides, coureurs, skieurs, patineurs) et de sinuer dans un décor naturel à découvrir.

## **AUTRES TYPES DE SENTIERS**

D'autres types de sentiers peuvent faire partie de l'aménagement d'un parc ou simplement « passer » par le parc ou relier plusieurs parcs et autres espaces publics entre eux. Il a été question précédemment des sentiers de randonnée conçus pour la marche, auxquels on peut ajouter les types suivants :

Pistes cyclables ou multifonctionnelles : voir à ce sujet *Les aménagements cyclables : un cadre pour l'analyse intégrée des facteurs de sécurité*, de l'Institut national de santé publique du Québec (2009).

Sentiers de vélo de montagne et de « fatbike » : on peut se procurer à ce sujet le *Guide d'aménagement des sentiers de vélo de montagne* auprès de Vélo Québec (2014) et télécharger le guide intitulé *Planifier et entretenir des sentiers de fatbike au Québec*, produit également par Vélo Québec (2019). Et comme la signalisation a un impact important sur la sécurité des usagers dans ces types de sentiers, on peut consulter le *Guide de signalisation des sentiers de vélo de montagne – Édition 2023, toujours de Vélo Québec*.

Sentiers équestres : voir le *Guide d'aménagement des sentiers équestres*, de Cheval Québec (2018).

Sentiers de ski de fond : voir à ce sujet le *Guide des principes d'aménagement, d'entretien et de signalisation des sentiers de ski de fond*, du ministère de l'Éducation du Québec (2017).

Des circuits d'entraînement extérieurs peuvent se présenter sous forme de sentiers. Voir à ce sujet le *Guide pour l'implantation d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs*, du Regroupement des unités régionales de loisir et sport et du Conseil Sport Loisir de l'Estrie (2018).

Tous ces guides sont mentionnés dans le *Répertoire des guides d'aménagement en sport, loisir et plein air* sur le site *GUIDES SPORTS LOISIRS* de l'Association québécoise du loisir municipal.

## INFORMATION ET PROMOTION

Pour être invitants et inciter les gens à les fréquenter davantage, les sentiers doivent être bien balisés et, surtout, bien entretenus en toute saison. Il importe de bien informer les utilisateurs des différents parcours et des heures et périodes d'ouverture selon la saison.

Selon Rando Québec, la signalisation doit être « pertinente, claire, concise et efficace ». Les trois types de messages qu'elle peut contenir sont :

1. Informations générales et essentielles sur l'itinéraire (nom, numéro, longueur, tracé, point d'accès annoncé, niveau de difficulté);
2. Informations directionnelles indiquant d'où l'on vient et où l'on va;
3. Informations ponctuelles (déviation, intersection, interruption de parcours, danger).

La qualité de l'information a une incidence sur la fréquentation et la satisfaction des usagers. L'affichage dans le parc même est essentiel : nom du parc, identification des sentiers et longueur, usages permis, interdictions et autres règlements réglementation, numéro de téléphone en cas d'urgence, etc.

Promotion et information seront également présentes dans les communications de la municipalité : cartes interactives des sentiers, horaire ou période d'ouverture, accès, etc.

Les municipalités qui disposent d'installations et de sentiers à vocation récréotouristique ou qui souhaitent faire connaître leurs parcs et sentiers à plus large échelle peuvent recourir à des applications électroniques comme *Hikster*, *Balise*, *OndaGo* ou *Alltrails*.

### ► OUTIL PRATIQUE

Aménagement  
de sentiers