

Beziers, une ville à l'échelle du piéton

Les déplacements en milieu urbain font souvent moins d'un kilomètre, soit environ 12 minutes de marche à pied (vitesse moyenne de 5km/h pour un piéton). Sur de courtes distances en ville, le piéton est bien souvent plus rapide que la voiture.

La marche constitue un mode de déplacement concurrentiel, efficace, tant pour les loisirs, que pour se rendre sur son lieu de travail ou à un rendez-vous. Dans la chaîne des déplacements, la marche à pied est un maillon essentiel puisque tout déplacement commence ou se termine par de la marche à pied.

La marche à pied est également un moyen de déplacement économique, agréable, durable et qui permet de rester en bonne santé. Bref, plein de bonnes raisons pour pratiquer la marche à pied.

L'objectif de la démarche « Marchez, bougez, dans la Ville et dans l'Agglo » est de favoriser cette pratique et de permettre une meilleure identification des cheminements piétons. A terme, l'ensemble des parcours sera jalonné par des panneaux de signalisation spécifiques aux piétons. De plus, il s'agira de traiter les différents itinéraires pour les rendre accessibles à tous.

CARTE
TEMPS
PIÉTONS
BEZIERS

MARCHEZ
BOUGEZ

dans la Ville, dans l'Agglo



Quelques conseils :

- aller au marché, à l'école ou au travail à pied ou en vélo ;
- faire vos courses à pied, vous en retirerez des bénéfices pour votre santé ;
- se promener entre amis ou en famille, dans votre quartier, en ville, dans la campagne... pour faire de vos balades des moments de détente, de partage et de convivialité.

Programme Vivons en Forme

La démarche "Marchez, bougez dans la Ville, dans l'Agglo" est intégrée au programme VIF "Vivons en Forme" à Béziers dont les 3 axes sont :

- Une alimentation équilibrée, diversifiée, abordable et plaisante au niveau familial.
- La pratique d'activités physiques régulières pour tous, intégrées dans le quotidien.
- Un environnement local favorable à l'intégration de ces bonnes pratiques. Elle répond aussi aux objectifs de Programme National Nutrition Santé qui recommande pour l'adulte de pratiquer l'équivalent d'au moins **30 minutes** de marche rapide par jour et au moins **1 heure** pour les enfants et adolescents.



CARTE
TEMPS
PIÉTONS
BEZIERS

MARCHEZ
BOUGEZ

dans la Ville, dans l'Agglo



MARCHEZ
BOUGEZ

CONTACTS

















Communauté d'Agglomération
Béziers Méditerranée
Service Transports et Déplacements
04 99 41 34 18
www.beziers-agglo.org

Ville de Béziers
www.ville-beziers.fr
rubrique Vivons en Forme

Programme Vivons en forme
www.vivons-en-forme.org

CARTE TEMPS PIETONS BEZIERS

Légende

- | | | | |
|---|------------------------------|---|-------------------------------|
|  | Itinéraires piétons |  | Itinéraires futur |
|  | Temps piéton en min |  | Eglise / cathédrale cimetière |
|  | Théâtre salle de spectacle |  | Gare routière |
|  | Lieu d'étude et de rencontre |  | Gare SNCF |
|  | Musée |  | Point d'intérêt |
|  | Mairie Sous préfecture |  | Office de Tourisme |
|  | Stade / gymnase |  | Poste |
|  | Espace nautique |  | Parking |

