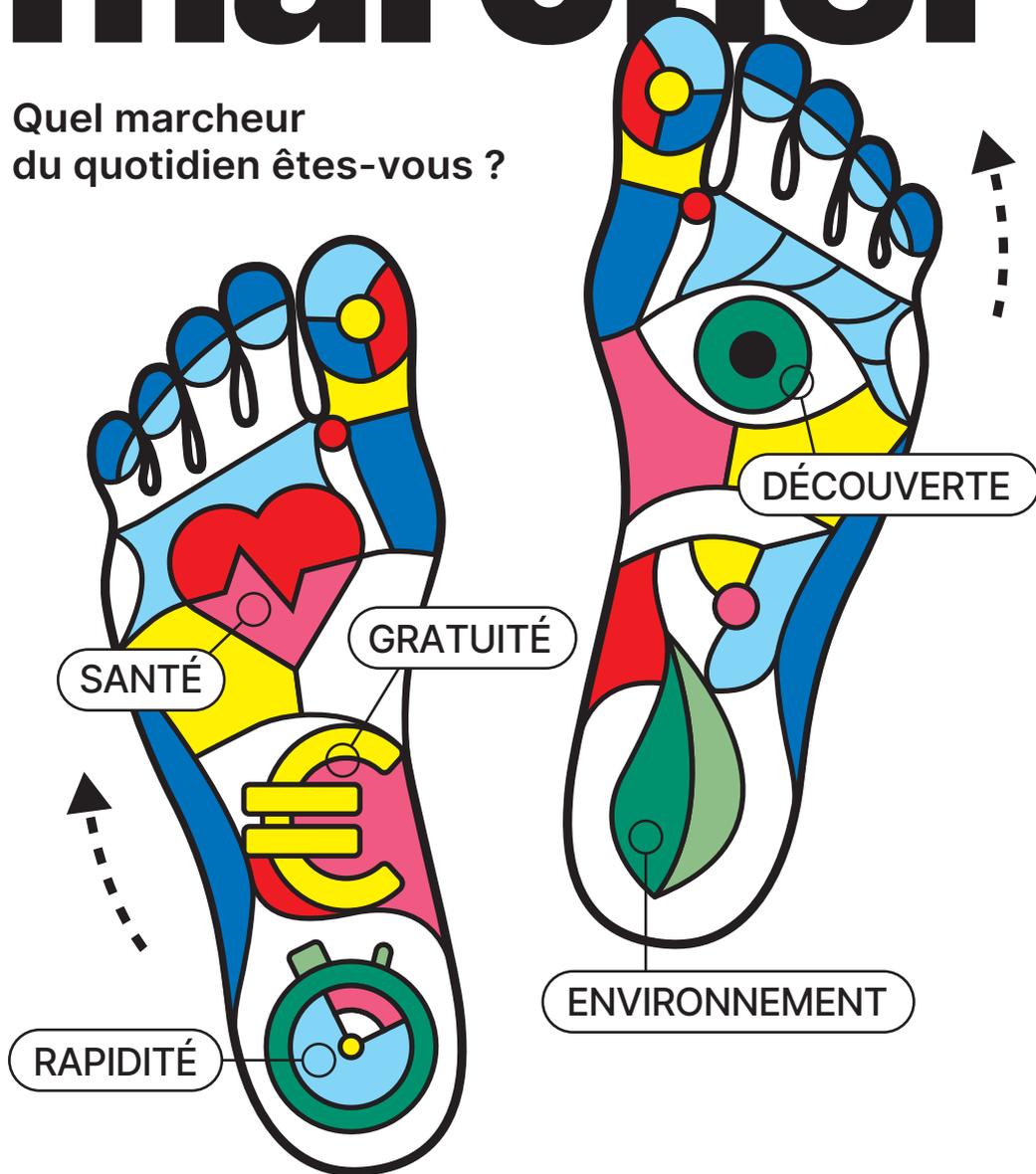


→ Le bon réflexe:
marcher

Quel marcheur
du quotidien êtes-vous ?



Découvrez votre profil de marcheur

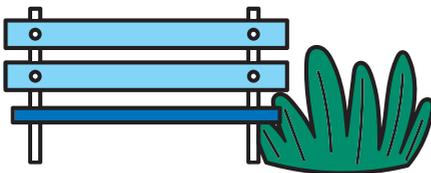
Une réponse par question

1 → Quand vous sortez à pied, c'est le plus souvent pour...

- A Aller au travail, à l'école ou faire des courses.
- B Prendre l'air, m'aérer l'esprit.
- C Flâner, promener mon chien...
- D Faire de l'exercice physique.

2 → Quel aménagement vous incite le plus à marcher ?

- A Les trottoirs larges et bien entretenus.
- B Les chemins verts, parcs ou jardins.
- C Les passages piétons nombreux et sécurisés.
- D Les bancs et espaces pour faire des pauses.



3 → À quelle fréquence marchez-vous au moins 30 minutes d'affilée ?

- A Tous les jours
- B Quelques fois par semaine
- C Rarement
- D Uniquement le week-end

4 → Lorsqu'il pleut...

- A Je mets une capuche ou je prends un parapluie et j'y vais quand même.
- B J'évite de marcher, ou je prends plutôt les transports en commun ou la voiture.
- C J'aime marcher sous la pluie, c'est agréable !
- D J'attends que ça se calme pour sortir à pied.

5 → Le matin, marcher jusqu'à un arrêt de transport ou jusqu'au travail/école, c'est...

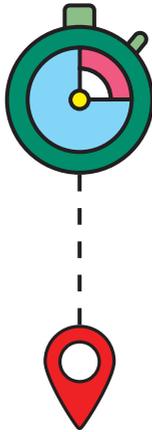
- A Une corvée, je préférerais aller plus vite.
- B Un réveil en douceur.
- C Une occasion de savourer le silence.
- D L'opportunité de faire un peu d'exercice.

6 → Quel bienfait de la marche remarquez-vous le plus ?

- A Je suis moins stressé.e, ça me fait du bien mentalement.
- B Je dors mieux.
- C J'ai moins mal au dos ou aux articulations.
- D Je découvre de nouvelles choses dans ma ville/mon quartier.

7 → Quelle distance êtes-vous prêt.e à parcourir à pied ?

- A Jusqu'à 20 minutes ça me va.
- B Peu importe, j'adapte mon rythme.
- C 30 minutes sans souci.
- D Moins de 10 minutes.



8 → Les trottoirs de votre quartier, vous les trouvez...

- A Pratiques, c'est mon terrain de jeu quotidien.
- B L'occasion de flâner, j'aime observer les vitrines et faire des rencontres.
- C Trop étroits pour marcher vite, je préfère les chemins ou parcs.
- D Parfois sources de surprise (dalles bancales, œuvres de street-art, rencontres inattendues).

9 → En marchant, vous...

- A Écoutez de la musique ou des podcasts.
- B Regardez autour de vous, observez les détails.
- C Pensez à vos tâches, à votre journée.
- D Parlez avec quelqu'un.

10 → À propos de la météo, laquelle vous décourage le plus de marcher ?

- A La pluie
- B Le vent
- C La chaleur extrême
- D Le froid

11 → Quand vous marchez, c'est souvent :

- A Pour aller d'un point A à un point B.
- B Pour le plaisir, sans objectif précis.
- C Pour faire du sport.
- D Pour régler des choses dans le quartier (courses, poste...).

12 → Votre record quotidien de pas ?

- A 5 000 à 10 000
- B 10 000 à 15 000
- C Plus de 15 000
- D Moins de 5 000



13 → Votre tenue de marche favorite ?

- A Décontractée et confortable.
- B Je m'habille selon la météo.
- C Tenue de sport.
- D Ce que j'ai sous la main.

Suite →

14 → Les passages piétons dans votre ville...

- A Sont bien placés et sécurisés.
- B Ne sont pas assez nombreux.
- C Sont parfois dangereux.
- D Je n'y prête pas vraiment attention.

15 → Ce que vous préférez en marchant :

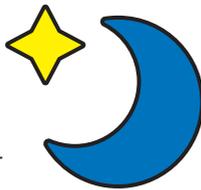
- A Croiser des connaissances.
- B Profiter d'un moment pour soi.
- C Découvrir de nouveaux endroits.
- D Faire des détours pour varier votre trajet.

16 → Laquelle de ces phrases vous ressemble le plus ?

- A Je marche parce que c'est un mode de déplacement plus durable.
- B Je marche parce que c'est agréable.
- C Je marche par nécessité.
- D Je marche pour prendre soin de ma santé.

17 →
Marcher la nuit,
ça vous dit ?

- A Oui, la fraîcheur c'est mieux.
- B Oui, pour la tranquillité.
- C Non, uniquement le jour.
- D Parfois, ça m'arrive.

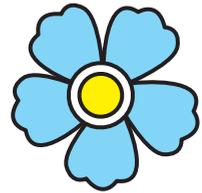


18 → Face à une montée ou des marches à gravir, vous...

- A Contournez si possible.
- B Prenez votre temps.
- C Y voyez un bon exercice.
- D Vous motivez en pensant qu'après le chemin sera plus plat.

19 → En vacances, marcher c'est...

- A Découvrir la ville ou la nature autrement.
- B Un vrai plaisir.
- C Une habitude que je garde.
- D Un compromis avec la famille ou les ami.e.s.



20 → Êtes-vous déjà sorti.e marcher juste pour le plaisir, sans destination ?

- A Parfois, quand j'ai du temps.
- B Rarement, je marche surtout par nécessité.
- C Oui, souvent !
- D Jamais.

21 → Marcher, pour vous, c'est surtout...

- A Pratique et économique.
- B Un anti-stress.
- C Une façon de rester en forme.
- D Une démarche écoresponsable.

22 → Avez-vous déjà modifié votre trajet pour passer dans un parc ou un espace vert ?

- A Oui, dès que je peux.
- B Non, j'opte pour le trajet le plus court.
- C Parfois, selon le temps dont je dispose.
- D Je ne marche pas assez pour y penser.

23 → De quoi rêvez-vous encore pour améliorer vos trajets à pied ?

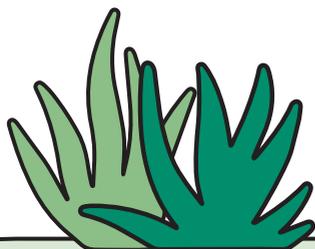
- A Plus de bancs ou d'abris.
- B Plus de sécurité.
- C Plus d'espaces verts.
- D Moins de bruit et de pollution.

24 → Quand vous êtes pressé.e, marcher c'est...

- A Frustrant, je préfère un mode plus rapide.
- B Un défi pour être efficace.
- C Reste un plaisir malgré l'urgence.
- D Rare : je choisis alors un autre mode de déplacement.

25 → Pour vous, la marche au quotidien est...

- A Indispensable
- B Un petit luxe
- C Une routine
- D Un effort



Trouvez votre profil



A



B



C



D

Nombre de réponses

PROFIL 1

Le/la Pratique

Vous avez une majorité de réponses **A**



Vous êtes un marcheur ou une marcheuse pragmatique. Pour vous, marcher c'est avant tout un mode de déplacement pratique, utile, souvent indispensable au quotidien.

Vous l'intégrez à votre routine pour aller au travail, faire des courses ou accomplir vos tâches. Vous privilégiez l'efficacité : trottoirs larges, passages sécurisés, trajets directs. La marche est d'abord un moyen d'être efficace, économique et écologique, même si ce n'est pas toujours un plaisir.

Traits saillants

- Préférence pour les trajets courts et efficaces.
- Sensible à la praticité des aménagements.
- Marchez surtout par nécessité ou devoir.
- Privilégiez sécurité, gain de temps et utilité.

PROFIL 2

Le/la Flâneur(euse)

Vous avez une majorité de réponses **B**

Vous marchez avant tout pour le plaisir et la détente. Observateur.rice, contemplatif.ve, vous aimez vous aérer l'esprit, profiter des parcs, flâner sans but précis. Marcher est pour vous un petit luxe, un moment avec vous-même, un anti-stress, une échappée du quotidien. Vous appréciez les aménagements verts, la tranquillité, les détails du paysage urbain ou naturel.

Traits saillants

- Marchez pour le plaisir ou la détente.
- Sensible à la beauté de l'environnement.
- Privilégiez les espaces verts, chemins tranquilles.
- Marche vécue comme ressourçant et agréable.



PROFIL 3

Le/la Sportif(ve)/ Routard(e)

Vous avez une majorité
de réponses **C**

Marcher, pour vous, c'est d'abord une question de forme physique ou de nécessité. Vous marchez pour rester en bonne santé, pour faire du sport ou par contrainte (parce que c'est le seul moyen). Vous aimez marcher longtemps, à votre rythme, peu importe le trajet, et prenez parfois le temps d'apprécier l'effort. La marche rime avec dépassement de soi, entretien physique ou obligation.

Traits saillants

- Sensible au côté santé de la marche.
- Parfois vécue comme une contrainte.
- Aime marcher longtemps, sans souci de la distance.
- Voit la marche comme un exercice ou un besoin.



PROFIL 4

L'Explorateur(rice) du Quartier

Vous avez une majorité
de réponses **D**

Votre marche est ponctuée de découvertes et d'imprévus. Vous aimez varier vos itinéraires, observer les détails insolites, vous arrêter pour discuter ou prendre des photos.

La marche est un moyen de partir à la rencontre de votre environnement, de ses surprises et de ses habitants. Elle s'intègre dans votre routine en fonction de vos envies ou de vos besoins du moment.

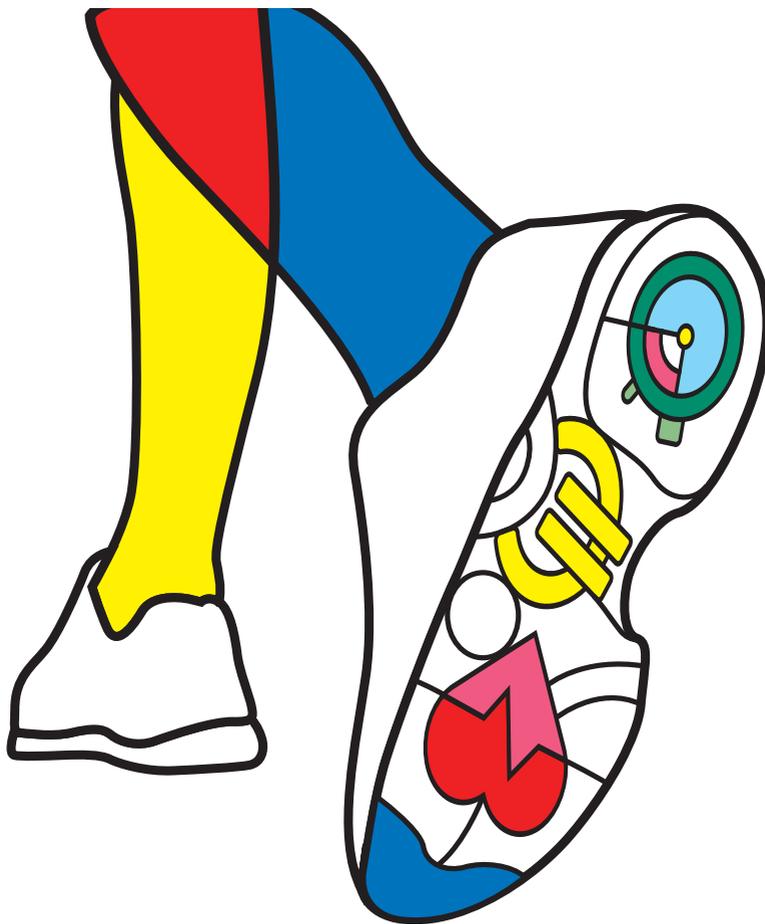
Traits saillants

- Adapte son rythme à l'occasion.
- Aime varier les trajets.
- Curieux.se de l'environnement.
- Marche souvent en compagnie ou pour la sociabilité.



→ **À vous
de marcher !**

Quel que soit votre profil,
l'important, c'est d'avancer
à votre rythme et d'en profiter.



Nous aménageons chaque jour nos villes
afin de les rendre toujours plus confortables,
attractives et accessibles pour les piétons.



© Résonance Publique - Illustrations : Freepik - Ne pas jeter sur la voie publique

■ lillemetropole.fr



Financé par

