



Favoriser les mobilités actives

Guide pratique
pour les
kinésithérapeutes
en zone rurale



Exercer en zone rurale est déjà vertueux : votre présence dans des territoires à faible densité réduit les trajets des patients et facilite l'accès aux soins. Même en zone rurale, un tiers des patients parcourt moins de 2 km pour se rendre en séance. La marche et le vélo deviennent des options réalistes, à condition que l'environnement soit suffisamment sécurisant.

Dans nos cabinets, l'impact environnemental le plus important provient du transport des usagers. Pourtant, les déplacements actifs, comme la marche et le vélo, sont à la fois écologiques, économiques et bénéfiques pour la santé ! Ils contribuent à améliorer le bien-être physique et mental tout en réduisant le risque de nombreuses pathologies telles que les maladies cardio-vasculaires, le diabète, certains cancers ou encore la dépression.

À l'échelle collective, les mobilités douces participent à la préservation de la santé publique : saviez-vous que chaque kilomètre parcouru à vélo permet d'économiser 1 € en coûts intangibles de santé ?

Au quotidien, nous encourageons déjà la pratique régulière d'activité physique. Voici quelques recommandations pour aider nos patients à adopter des modes de transport plus actifs, pour leur santé et pour la qualité de nos milieux de vie.

Dans la pratique :

Dès l'anamnèse du bilan, interroger votre patient sur ses modes

de transport quotidiens permet d'évaluer son niveau de sédentarité, d'identifier un éventuel risque d'isolement et de repérer les personnes ressources dans son entourage. Ces premiers échanges permettront ensuite de valoriser les mobilités actives et d'encourager un changement durable dans les habitudes de déplacement.



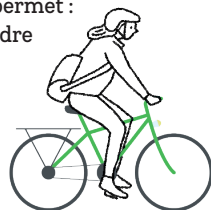
Votre patient est venu à pied ou à vélo ?

Il arrive échauffé, augmente son activité physique et met en action vos recommandations. Un vrai gain pour la séance... et pour sa santé !

→ S'il habite trop loin, vous pouvez aussi lui proposer de stationner son véhicule à une petite distance du cabinet.

Ludique et efficace, **une application de comptage de pas** peut motiver certains patients à choisir la marche.

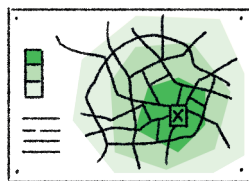
Exercer à domicile permet de limiter les allers-retours des patients vers le cabinet. Idéalement avec un véhicule électrique voire en mobilité active, si la distance le permet : une bonne façon de joindre l'utile à l'agréable et de s'aérer l'esprit.



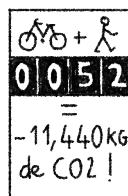
La salle d'attente, un bon endroit pour sensibiliser les patients

Affichez une carte isochrone,
elle indique les temps d'accès à pied,
à vélo ou en transports en commun :
un coup de pouce pour encourager
les mobilités durables !

→ Simple et gratuit sur smappen.fr



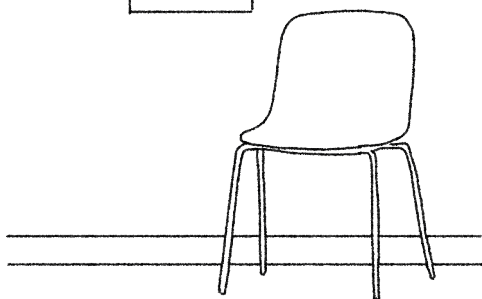
**EN ZONE RURALE, UN PIÉTON PARCOURT
1 KM EN 15 MINUTES, ET JUSQU'À 5 KM
POUR UN CYCLISTE.**



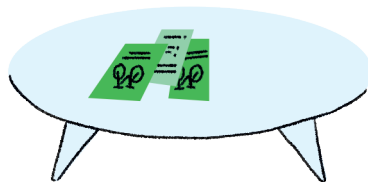
Faites grimper le compteur !

Installez un compteur analogique
à 4 chiffres avec ce message :
« Combien de kilomètres avez-vous
parcouru à pied ou à vélo pour venir
à cette séance ? »
Chaque trajet actif compte :
un bel objectif collectif !

→ On peut même convertir en économies
de gaz à effet de serre.



**1 KM EN VOITURE THERMIQUE,
C'EST 220G DE REJET DE CO2.
À PIED OU À VÉLO, C'EST 0 !**



Vous connaissez vos patients,
certains seront peut-être ravis
de covoiturer avec un voisin
pour venir en séance ?

Le co-voiturage 2.0
(avec Rezo Pouce)
se développe,
peut-être qu'il y en
a déjà dans
votre région ?



**Téléchargez et imprimez votre affiche
préférée sur le site des Ecokinés :**

→ www.ecokines.fr/post/le-transport

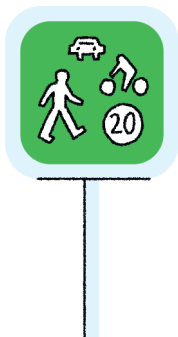
→ Retrouvez la carte du réseau :
[https://m.mobicoop.fr/#/carpools/](https://m.mobicoop.fr/#/carpools/relaypoints)
[relaypoints](https://m.mobicoop.fr/#/carpools/relaypoints)

Pour un cabinet accessible :

Installer un parking à vélo sécurisé devant le cabinet, c'est montrer votre soutien aux cyclistes !
Pas de place ? Adressez-vous au service voirie de votre commune, ou envisagez de réaménager l'espace dédié au stationnement automobile.



Rendre possible les mobilités actives, au-delà du cabinet :



Kinésithérapeute et acteur du territoire : en tant qu'utilisateur de l'espace public et expert de l'activité physique, vous êtes légitime pour dialoguer avec votre commune. Réduire la vitesse et ajuster le plan de circulation autour du cabinet favorise les mobilités douces, à moindre coût pour la collectivité. Demander des aménagements cyclables et piétons plus sûrs, c'est agir pour la santé de tous.

→ Retrouvez en ressource les propositions de la FUB pour rendre les zones rurales accueillantes pour les cyclistes

2025 : les négociations conventionnelles des MSP devraient intégrer des critères environnementaux, comme la décarbonation et la santé environnementale, dans leurs ACI.

2026 : Les CPTS pourraient obtenir des financements pour aborder la mobilité de tous les usagers.



→ Références, ressources et outils

Réalisé par Laura SCHULTZ, de l'association **Ecokiné**,
avec le soutien de l'URPS MK des Pays de la Loire

