

# La marche à pied

Sur la CASA, la marche ne représente pas tout à fait un quart des déplacements, surtout concentrés au centre-ville d'Antibes. Une part à augmenter, si l'on considère ses bénéfices directs et immédiats : santé, économie, environnement, simplicité et rapidité !

## Marche à pied : le bon réflexe à adopter

**La marche à pied** permet de diminuer les risques d'accidents cardiovasculaires et de limiter les problèmes de surpoids en augmentant l'irrigation sanguine et en renforçant le cœur. Elle peut se pratiquer à tout âge, sans équipement spécifique. **Ce mode de déplacements économique est naturellement aussi écologique** : il ne produit aucune nuisance sonore ni pollution en ville.

En France, un quart des déplacements fait moins d'un kilomètre, **alors que faire 500 mètres à pied prend 8 minutes**, soit le temps qu'il faut souvent pour trouver une place de parking !

**En ville, chaque kilomètre réalisé à pied peut permettre d'économiser 280g de CO<sub>2</sub>** et encore plus sur de petits trajets.



Complémentarité bus-marche à pied pour se déplacer : rejoindre son arrêt de bus à pied, une perte de temps de trajet ? Ou un excellent moyen de pratiquer un exercice physique quotidien pour rester en bonne santé ?!

