



Rapport Taupes des neiges 2021

Les conditions de marche en hiver à Ottawa



Document produit par :

**Le Comité sur le potentiel piétonnier en fonction de l'âge
et sur la sécurité des piétons**

Sous-comité du Comité du transport des aînés d'Ottawa

Table des matières

Introduction	3
Prologue	
L'importance de la campagne annuelle Taupes des neiges	
La campagne 2021 - Données significatives et intérêt universitaire	
Remerciements	
Patauger dans une cité hivernale	
Les voix de Taupes des neiges, 2017 - 2021	
La campagne Taupes des neiges 2021	10
Méthodologie	
Responsables communautaires Taupes des neiges	
Partenariat COA – Université Carleton	
Les résultats de la campagne Taupes des neiges 2021	14
Une vue d'ensemble	
Résultats des rapports d'évaluation	
Sites des rapports dans Ottawa et la région	
La campagne Taupes des neiges 2021 vs 2020.....	23
Recommandations	26
Conclusion.....	28
Annexes	30
Annexe A : Le questionnaire des « Taupes des neiges »	
Annexe B : Petits conseils pour la marche sécuritaire en hiver	

Introduction

“...J’ai vu une personne aider une femme âgée à se déplacer avec son déambulateur dans l’eau, la gadoue et un tas de neige entouré de glace. Ils ont réussi à surmonter de peine et de misère l’obstacle avant que je n’intervienne, mais l’équilibre de la femme était chancelant et l’intersection était dangereuse. »

Commentaire de Taupe des neiges 2021

Prologue

Le Conseil sur le vieillissement d’Ottawa (CVO) est un important porte-parole communautaire pour les personnes âgées (50+) d’Ottawa. Notre objectif est de faire en sorte qu’Ottawa devienne davantage une ville-amie des aînés en identifiant et en traitant des questions et des services qui ont un impact sur la vie des aînés. Les conditions d’accessibilité et de sécurité des piétons nous préoccupent grandement.

Le Comité sur le potentiel piétonnier en fonction de l’âge et sur la sécurité des piétons, sous-comité du Comité du transport des aînés d’Ottawa (CTAO) a été mis sur pied dans le but de conscientiser la population d’Ottawa aux problèmes d’accessibilité et de sécurité des piétons aînés, tout particulièrement ceux et celles qui doivent recourir à des aides à la mobilité. Il plaide pour des améliorations aux infrastructures et des changements aux politiques et pratiques de la Ville en engageant des discussions et des partenariats, ainsi qu’en produisant des rapports bilingues et en faisant des représentations.

Le sous-comité planifie et réalise annuellement un projet d’évaluation des conditions de marche hivernales, la campagne Taupe des neiges. C’est un important projet d’envergure qui incite les personnes âgées et autres citoyens à marcher et à faire rapport sur les conditions d’accessibilité et de sécurité pour les piétons dans leur milieu. On obtient ainsi des données, des commentaires et des photos à analyser couvrant trois mois d’hiver, du début janvier à la fin mars.

Peut-on facilement se déplacer à pied en hiver à Ottawa?

61%

des répondants affirment ne pas sortir parfois par crainte de chuter.

*Campagne Taupes des neiges
2021*



Le présent document constitue le quatrième rapport annuel, rapport final de la campagne Taupes des neiges 2021, dans lequel on trouve un sommaire des données recueillies et des principales constatations, une comparaison avec les données recueillies en 2020, ainsi qu'une série de recommandations pour améliorer les conditions de marche hivernales à Ottawa pour les aînés et autres personnes devant recourir à des aides à la mobilité. Les conclusions du présent rapport viennent appuyer les recommandations faites dans les rapports Taupes des neiges des années antérieures.

Les conditions d'accessibilité et de sécurité des piétons pendant l'hiver ont été une préoccupation prioritaire pour le CVO depuis 2016. En 2019, nous avons amélioré notre démarche en mettant sur pied un questionnaire en ligne, en plus du questionnaire imprimé, pour recueillir des données pour la campagne Taupes des neiges. Pour en connaître davantage sur les constatations et les recommandations des années antérieures, veuillez consulter les documents suivants sur le site du CVO :

[Rapport Taupes des neiges 2020 : Les conditions de marche en hiver à Ottawa](#)

[Rapport Taupes des neiges 2019 : Les conditions de marche en hiver à Ottawa](#)

[Marchons ensemble ! Le potentiel piétonnier en fonction de l'âge : Rapport d'étape 2018](#)

[Potentiel piétonnier et rues sécuritaires pour les aînés et autres groupes d'importance à Ottawa : Rapport d'étape 2017](#)

[Rapport sur le potentiel piétonnier en fonction de l'âge : des rues sécuritaires pour les personnes âgées et autres groupes d'importance à Ottawa \(2016\)](#)

L'importance de la campagne annuelle Taupes des neiges

Ce projet annuel donne la parole aux citoyens, surtout aux personnes âgées et autres piétons vulnérables, qui rapportent de l'information sur les conditions de marche hivernales qu'ils ont eux-mêmes « vécues sur le terrain ». À nouveau, la campagne Taupes des neiges 2021, dans son rapport final, invite la Ville et la communauté à prendre conscience des limites réelles à l'accessibilité et la sécurité des personnes âgées en hiver à Ottawa.

Le Plan relatif aux personnes âgées de la Ville d'Ottawa 2020-2022 comporte des mesures pour faire la révision des *Normes de qualité en matière d'entretien hivernal (NQMEH)* en tenant compte des besoins spécifiques des personnes âgées; améliorer les conditions de sécurité des trottoirs dans les zones régulièrement fréquentées par des aînés; rendre plus accessibles les services de transport public et étudier les mesures requises pour faciliter la mobilité des personnes âgées. Le Nouveau Plan officiel de la Ville d'Ottawa (qui sera déposé pour adoption au Conseil à l'automne 2021) favorise le concept de « quartier 15 minutes » : des quartiers accueillants, accessibles aux piétons où on peut trouver les ressources et services pour satisfaire ses besoins quotidiens et hebdomadaires à moins de quinze minutes de marche.

Ces objectifs et ces actions doivent être réalisés; si on veut développer une ville-amie des aînés qui accorde plus d'importance aux piétons qu'aux automobiles et qui rend la ville accessible et sécuritaire pour les aînés et autres piétons vulnérables en toutes saisons, on doit assurer une réduction des obstacles auxquels les piétons sont confrontés et des situations qui mettent leur sécurité à risque durant la saison hivernale.

La campagne 2021 - Données significatives et intérêt universitaire

Grâce au dévouement des bénévoles et au soutien promotionnel, la participation des citoyens à la campagne 2021 a atteint un niveau jamais égalé auparavant avec la soumission de 323 rapports accompagnés d'environ 1 200 commentaires libres et plus de 100 photos. Les personnes âgées voulaient vraiment se faire entendre cette année - le groupe des personnes âgées de 65 ans et plus ont présenté 64% des rapports soumis.

La campagne Taupes des neiges 2021 était d'autant plus importante car la Ville d'Ottawa a lancé en novembre 2020 un processus d'engagement du public portant sur la révision des *Normes de qualité en matière d'entretien hivernal (NQMEH)*, une recommandation clé du *Rapport d'étape 2017 : Potentiel piétonnier et rues sécuritaires pour les aînés et autres groupes d'importance à Ottawa*. En appui à cette révision, la campagne Taupes des neiges 2021 a fourni, à toutes les deux semaines, des données recueillies et des analyses sommaires au bureau de la révision du NQMEH de la Ville d'Ottawa.

La campagne Taupes des neiges 2021 a aussi retenu l'attention du milieu universitaire de façon significative :

- Un partenariat CVO – Université Carleton : le projet scolaire Taupes des neiges, réalisé dans le cadre du cours “Advanced Community Practice” du “Carleton’s School of Social Work”, a généré plusieurs nouvelles données sur les conditions de marche hivernales, en plus d’apporter une perspective estudiantine sur l’impact qu’elles ont sur les personnes âgées et ceux et celles qui ont recours à des aides à la mobilité.
- Notre contribution à la recherche menée par des étudiants inscrits au cours “Planning Foundations” de l’Université de Guelph, reconnue dans leur rapport “Planning for Active Transportation in Aging Communities” (Planifier le transport actif dans les communautés vieillissantes).
- Notre implication dans le développement du site “WalkRollMap.org”, une carte virtuelle des obstacles pour piétons, alimentée par les usagers eux-mêmes, une initiative conjointe ralliant l’Université de Victoria, l’Université Simon-Fraser et l’Université Memorial avec le soutien et le financement de l’Agence de la santé publique du Canada.

Remerciements

Nous tenons à remercier tous les citoyens d'Ottawa qui ont bénévolement participé à la campagne Taupes des neiges et ont rempli le questionnaire d'évaluation portant sur leurs expériences de marche hivernales. Cette année, nous avons pu compter sur le travail bénévole de 22 responsables communautaires, répartis dans les divers secteurs urbains, suburbains et ruraux de la Ville, qui ont fait la promotion de la campagne et encouragé les membres de leurs familles, leurs amis et leurs voisins à y participer. Un gros merci à tous les responsables communautaires Taupes des neiges.

Un merci tout spécial à Ali Rezayee, étudiant en Sciences de la santé à l'Université Carleton, qui a travaillé bénévolement auprès du sous-comité à colliger et à analyser les données recueillies. Il a produit, à toutes les deux semaines, des rapports qui présentaient l'analyse des données au fur et à mesure de la réception des évaluations en ligne, les commentaires des participants, les photos envoyées, ainsi que la localisation des sites évalués. Grâce au travail de Ali, nous avons pu partager, en temps opportun, avec le comité de révision des NQMEH, ces rapports qui venaient s'ajouter aux efforts de la Ville à cueillir des avis des citoyens pour ladite révision. Il a aussi produit un excellent rapport sommaire à la fin de la campagne.

Merci aux membres bénévoles du Comité sur le potentiel piétonnier en fonction de l'âge et sur la sécurité des piétons, pour leur engagement indéfectible et enthousiaste dans ce projet : Janet Luloff (présidente), Dianne Breton (présidente sortante), John Woodhouse, Les Whitney, Alton Legault, Linda Paul, Mary Gick, Ali Rezayee, Bonnie Schroeder (directrice, Ottawa, ville-amie des aînés), ainsi que les représentants de la Ville d'Ottawa, Bryden Denyes (Travaux publics et Environnement), Anna Valliant and Sandra Majic (Direction de la Planification, de l'Infrastructure et du Développement économique), Paula Bernal and Rob Wilkinson (La sécurité des routes à Ottawa).

Toute notre reconnaissance et notre gratitude à Dianne Breton, Mary Gick, et Ali Rezayee pour la révision du questionnaire 2021, ainsi qu'à Alton Legault pour la traduction de tous les documents de la campagne Taupes des neiges 2021, y inclus le questionnaire d'évaluation et le présent rapport.

Le succès de la présente campagne est en partie dû au soutien promotionnel du maire et des conseillers municipaux de la Ville d'Ottawa qui ont bien voulu l'annoncer sur leur site Internet et sur leurs réseaux sociaux. Une mention toute spéciale à la conseillère Laura Dudas qui a aussi participé à une sortie d'évaluation des conditions de marche hivernales.

Patauger dans une cité hivernale

Ottawa est une belle ville où il fait bon vivre au gré des quatre saisons, l'hiver étant la plus longue et la plus éprouvante pour les piétons. Il est souvent difficile, sinon impossible de se déplacer dans la neige, en cherchant à surmonter les accumulations ou à les contourner, si ce n'est les surfaces glacées, transformées en gadoue ou flaques d'eau ou obstruées par des bourrelets de neige. Les variations rapides de la météo produisent des cycles de gel-dégel qui s'accompagnent de l'accumulation accrue de glace sur les trottoirs, les sentiers et les rues.

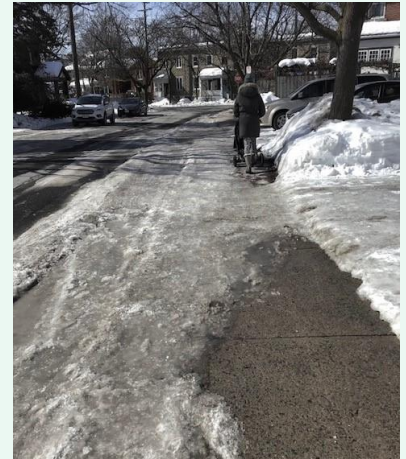
Les conditions hivernales peuvent rendre la marche hasardeuse – surtout pour les personnes âgées et celles qui doivent recourir à des aides à la mobilité. Les personnes âgées peuvent se cloisonner à domicile et s'isoler socialement pendant les mois d'hiver, par crainte de faire une chute sur la glace ou de ne pouvoir surmonter les bancs de neige. Les personnes en fauteuil roulant ou d'autres types d'aide à la mobilité, ainsi que les parents circulant avec des poussettes, doivent composer avec des trottoirs étroits et pentus, des bourrelets de neige et des rampes d'accès glacées.

Au cours d'une année normale, il peut y avoir de 500 à 600 visites par mois à l'urgence des hôpitaux locaux à la suite de chutes sur des voies enneigées ou glacées. Les personnes âgées sont aussi plus à risque d'être hospitalisées après une chute, avec des fractures ou autres blessures qui contribuent à une perte d'autonomie, à une fragilité accrue, à une crainte de marcher à l'extérieur et un isolement accru, à un hébergement dans une résidence de soins de longue durée et même à un décès prématuré.

Les zones enneigées ou glacées autour des boutons-poussoirs de passages pour piétons aux intersections ainsi qu'aux arrêts d'autobus et stations de TLR constituent des barrières et des risques à la sécurité des piétons qui doivent recourir aux services de transport en commun. L'absence de bancs dégagés de neige et de glace et facilement accessibles, surtout aux arrêts d'autobus, s'ajoute aux graves inconvénients subis par les personnes âgées et autres personnes vulnérables.

« Il y a trop de neige et de glace sur le trottoir pour pouvoir se déplacer en toute sécurité, surtout avec une poussette, une marchette ou un fauteuil roulant. »

Commentaire de Taupe des neiges et photo 2021



Les voix de Taupes des neiges, 2017 - 2021

C'est tout un défi, surtout pour les personnes âgées et pour ceux et celles qui ont recours à des aides à la mobilité, ainsi que pour les enfants, de sortir marcher ou de faire des courses pendant la saison hivernale à Ottawa. Les changements climatiques s'accompagnent d'une augmentation des variations de température produisant des cycles de gel-dégel plus fréquents et une accumulation de glace sur les trottoirs, les sentiers et les rues. La sécurité des piétons dépend de plus en plus sur la capacité de la Ville à bien dégager les surfaces de circulation piétonne, avec comme objectif d'assurer des surfaces piétonnes complètement dégagées.

La campagne Taupes des neiges a été lancée pour colliger des données sur les conditions de marche hivernale, à partir d'expériences concrètes vécues par des citoyens d'Ottawa dans leurs quartiers. Pour bien enregistrer ces expériences, un bref questionnaire de sondage, disponible sur papier et en ligne, a été élaboré en 2016. La campagne Taupes des neiges a été ainsi nommée en référence aux taupes qui cherchent un lieu sûr en creusant sous la neige ainsi qu'aux "taupes" qui jouent le rôle d'espions pour obtenir des renseignements importants.

Les Taupes des neiges ont toujours été les éléments les plus importants de la campagne. Ce sont des bénévoles qui sortent marcher durant la saison hivernale, remplissent le questionnaire d'évaluation, y ajoutent leurs commentaires et des photos pour bien rapporter leur expérience de promeneur d'un jour d'hiver. Leurs voix méritent d'être bien entendues.

Bénéficiant de l'étroite collaboration des Services des travaux publics et des services environnementaux de la Ville d'Ottawa, il allait de soi que nous partageons avec eux les données recueillies pour améliorer les pratiques de déneigement. Nous avons aussi un grand intérêt à réclamer des changements aux vieilles politiques régissant les Normes de qualité en matière d'entretien hivernal (NQMEH), adoptées par le Conseil municipal en 2003, et nécessitant une révision et des changements axés sur la « priorisation des piétons ».

La campagne a débuté lentement au centre-ville, il y a quelques années. Mais d'hiver en hiver, la participation des citoyens à la campagne Taupes des neiges a connu une croissance suffisante pour inclure aussi les banlieues et la zone rurale. Les responsables

« Ce qui est d'abord prioritaire, c'est la sécurité des piétons, surtout les aînés et les personnes avec des aides à la mobilité. Ce qui est important, surtout en cette période de COVID, c'est que les gens se sentent encouragés à sortir et à marcher au cours de l'hiver. »

***Dianne Breton
The Ottawa Citizen
18 février, 2021***



*Dianne Breton
Taupe des neiges,
responsable communautaire
Photo : Ottawa Citizen*

communautaires dans divers secteurs de la Ville ont encouragé les citoyens dans leur coin d'Ottawa à devenir Taupes de neiges, à remplir le questionnaire d'évaluation et à rapporter leurs expériences.

Un rapport annuel, *Rapport Taupes des neiges – Les conditions de marche en hiver à Ottawa*, comprenant des recommandations précises pour la Ville d'Ottawa, a été publié par le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa (CVO) et rendu disponible au grand public en ligne.

Les activités des campagnes Taupes des neiges ont bénéficié d'une large couverture médiatique dans des journaux locaux et communautaires, ainsi que par le biais d'entrevues, d'articles de magazine et lors de rencontres et conférences. Le rapport 2020 a présenté un ensemble de données significatives en appui au principe de « la priorisation des piétons » dans les politiques d'entretien hivernal de la Ville d'Ottawa.

En 2021, la Ville complètera la révision, tant attendue, des *Normes de qualité en matière d'entretien hivernal (NQMEH)*. Les Taupes des neiges espèrent que les données colligées au cours des années sur les conditions de marche en hiver, ainsi que les recommandations qui en découlent, auront un impact significatif sur les propositions qui seront faites au Conseil de la Ville d'Ottawa.



La campagne Taupes des neiges 2021

Méthodologie

La campagne Taupes des neiges 2021 a été lancée lors d'un événement communautaire virtuel organisé par le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa (CVO), le 4 décembre 2020. Les nombreux participants ont eu droit à des exposés de la Ville d'Ottawa sur les politiques et pratiques d'entretien hivernal, ainsi que sur la révision des NQMEH; les bienfaits physiques et psychologiques de la marche, surtout des sorties sécuritaires pendant la pandémie COVID-19; de petits conseils pour la marche sécuritaire en hiver; les façons de participer à la campagne Taupes des neiges 2021; ainsi que le rôle des responsables communautaires.



The Council on Aging of Ottawa  **Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa**

Peut-on marcher en toute sécurité en hiver?
Faites l'expérience des Taupes des neiges

Vendredi, 4 décembre
13h30 à 15h00

 **Inscrivez-vous maintenant !**

À la suite du lancement, un **questionnaire d'évaluation bilingue en ligne**, comportant 19 questions (par le biais du service « Survey Monkey » pour la collecte des données et des commentaires), était accessible sur le site du CVO à partir du 1^e janvier 2021. Le questionnaire a été conçu pour être utilisé de diverses façons : remplissage du questionnaire directement en ligne sur le site Internet du CSV; téléchargement sur un téléphone intelligent pour être rempli et soumis plus tard; téléchargement pour impression, remplissage et soumission au CSV par la poste. Il y avait aussi la possibilité de soumettre des photos des conditions difficiles observées au cours des sorties d'évaluation.

Le lancement en décembre 2020 a été suivi par des activités de sensibilisation et de promotion pour susciter une prise de conscience et solliciter la participation du plus grand nombre, telles que :

- La sensibilisation du maire et des conseillers municipaux pour solliciter leur soutien promotionnel via leurs sites Internet, réseaux sociaux et infolettres, ainsi que leur participation active
- Un exposé du projet lors d'une rencontre communautaire virtuelle de citoyens, organisée par la conseillère Laura Dudas du quartier no 2, en novembre 2020
- Entrevues et articles dans les médias d'information, tels que *Radio-Canada*, *The Buzz*, *Ottawa Citizen*, *New Edinburgh News* et *The Mainstreeter*
- Exposés du projet auprès de groupes communautaires, tels que la *Federation of Citizen's Associations* et le *Sandy Hill Seniors Network*
- L'appui provenant d'associations locales qui ont affiché l'information sur leurs sites Internet et réseaux sociaux, telles que le MIFO et la Royal Canadian Legion - Orléans, filiale 632 qui ont publicisé la campagne et invité leurs membres à y participer via leurs infolettres et leurs sites Internet.

Passez le message!



Le CSV a fait la promotion de la campagne Taupes des neiges et sollicité des participants bénévoles via l'infolettre INFO-FLASH, ainsi que sur son site **Facebook** (www.facebook.com/coaottawa). Le CSV a aussi fait la promotion de la Journée spéciale de la marmotte - Taupes de neiges, le 2 février 2021.

Un document d'orientation bilingue a été produit et remis aux responsables communautaires pour les aider dans leurs tâches. Une fiche de renseignements bilingue sur la façon de participer à la campagne était aussi disponible sur le site Internet du CVO pour toute personne désirant faire une évaluation des conditions de marche hivernales. Ces documents fournissaient de l'information sur la façon de bien remplir le questionnaire et soumettre une évaluation, les personnes avec qui communiquer pour trouver réponse aux autres questions ou besoins en traduction, ainsi que des renseignements sur la bonne marche sécuritaire pendant la pandémie.

La campagne s'est déroulée du 1^e janvier au 31 mars 2021. Tout au long de la campagne, les données reçues au CVO étaient colligées, analysées et présentées sous forme de rapports hebdomadaires comprenant aussi la localisation des sites d'évaluation, les commentaires et des photos. À toutes les deux semaines, un rapport sommaire était envoyé au service municipal responsable de la révision des NQMEH.

Un rapport synthèse des **données analysées**, produit au début du mois d'avril, a dégagé et présenté les tendances communes, les données numériques, les photos et les récits d'expériences vécues qui démontrent l'impact des conditions météorologiques hivernales et des mesures d'entretien hivernal sur les piétons à travers la Ville d'Ottawa. Ce rapport synthèse a aussi fait partie des documents remis au service municipal, responsable des NQMEH; il constitue la base des constatations et des recommandations présentées dans le présent rapport.

Responsables communautaires Taupes des neiges

Un groupe de **22 responsables communautaires** ont formé une équipe essentielle pour amener les citoyens, à travers la Ville d'Ottawa, à participer à la campagne.

En plus de faire leurs propres sorties d'évaluation, les responsables ont généreusement consacré temps et énergie à faire la promotion de la campagne, partout dans la Ville d'Ottawa, dans les zones urbaines, suburbaines et rurales, en faisant appel à leurs contacts communautaires réseautés, leurs voisins, les membres de leur famille et leurs amis.

On a surtout sollicité la participation des personnes âgées, des enfants et des personnes ayant recours à des aides à la mobilité.

Dianne Breton, membre du Comité sur le potentiel piétonnier en fonction de l'âge et sur la sécurité des piétons, a assumé la direction du groupe en y apportant son soutien et en lui fournissant régulièrement l'information sur les données recueillies ainsi que sur les problèmes particuliers relevés dans les diverses communautés tout au cours de la campagne.

Communauté	Responsable
Glebe	Mary Gick
Carp	Margaret Dunn
Centrepont (Nepean)	Les Witney
Centre-ville	Miriam Levitt & Sandra Stec
Crystal Bay	Kathy Riley
Cumberland	Ardyth Riley
Fisher Heights	Jayne Belanger
Glebe	Mary Gick
Hintonburg	Cheryl Parrott
Kanata Nord (Beaverbrook)	Julie Gourley
Kanata Sud (Bridlewood)	Annette Keough
Kinburn (West Carleton)	Mary Porritt
Basse-ville	John Woodhouse
New Edinburgh	Ann Moore
Vieil Ottawa Est	Dianne Breton
Vieil Ottawa Sud	Anna Cuylits
Orléans	Alton Legault & Janet Luloff
Overbrook	Carole Larose
South Keys	Jennifer Brooks
Westboro	Sally Scott

Partenariat COA – Université Carleton

La campagne 2021 a pu bénéficier d'un partenariat organisé par Bonnie Schroeder, directrice de Ottawa – vile amie des aînés, et le professeur adjoint Dennis Kao du « Carleton University's School of Social Work ». Dans son cours "Advanced Community Practice", Dennis Kao a demandé à ses élèves de participer à la campagne 2021 comme projet pédagogique. Le but du cours était de permettre aux étudiants de prendre connaissance de politiques publiques, de théories fondamentales, de méthodes, techniques et aptitudes requises pour exercer une pratique communautaire. Nous tenons à souligner la contribution de Alton Legault, membre du Comité sur le potentiel piétonnier en fonction de l'âge et sur la sécurité des piétons, et de Ali Rezayee au lancement du projet dans la classe du professeur adjoint Kao, en faisant un exposé sur la campagne suivi par une période de questions.

La campagne Taupes des neiges a permis aux étudiants de s'impliquer directement dans une action d'intervention communautaire et d'utiliser un outil efficace de participation communautaire. En contrepartie, la campagne 2021 a bénéficié de l'expertise des étudiants au niveau de la visualisation des données, de la géo-cartographie et de la présentation d'enjeux communautaires. Les étudiants ont fait 99 sorties d'évaluation en utilisant le questionnaire Taupe des neiges du CVO, en divers lieux où ils étaient confinés par un enseignement à distance, y compris des sites dans des milieux à l'extérieur de la province de l'Ontario. Les résultats de ces évaluations estudiantines n'ont pas été compilés dans l'analyse finale des données de la campagne Taupes des neiges 2021 en raison des différences au niveau de la méthodologie, du calendrier des sorties et du territoire géographique.

Néanmoins, ce partenariat ouvre la porte à de futures précieuses collaborations entre le CVO et l'Université Carleton. Le CVO et le Comité sur le potentiel piétonnier en fonction de l'âge et sur la sécurité des piétons ont grandement apprécié le travail des étudiants et leur contribution à l'identification des conditions hivernales qui ont un sérieux impact sur les aînés et autres personnes qui ont recours à des aides à la mobilité.

Les résultats de la campagne Taupes des neiges 2021

Une vue d'ensemble

Cette partie présente sommairement les données analysées et les principaux obstacles et risques à la sécurité des piétons qui ont été identifiés au cours de la campagne 2021.

Les résultats de la campagne 2021 révèlent que certains obstacles et risques à la sécurité des piétons identifiés lors des précédentes campagnes existent toujours. Pour faire ressortir ce point important, vous trouverez plus loin, à la page 23, un tableau comparatif des données de 2020 et de 2021.

Les principaux obstacles et risques à la sécurité des piétons identifiés en 2021 :

- Trop de neige ou de glace pour pouvoir se rendre à destination en toute sécurité
- De hauts bancs de neige et un déneigement inadéquat aux intersections et aux points d'accès aux rues et chemins
- La nécessité de marcher dans les rues et sur les chemins en raison de l'absence de trottoirs ou en raison de trottoirs enneigés et glacés non sécuritaires
- L'accumulation de glace lors des cycles de gel-dégel
- L'absence de bancs ou des bancs enneigés inaccessibles
- Les arrêts d'autobus et abribus mal déneigés et mal déglacés
- La crainte de chuter amène les gens à ne pas sortir marcher



Photos soumis par
Taupes des neiges, 2021

Résultats des rapports d'évaluation

Informations sur les Taupes des neiges :

- 64% avaient plus de 65 ans
- 8% avaient recours à une aide à la mobilité
- 67% étaient des femmes et 31% des hommes
- 39% portaient des crampons et 19% avaient des bâtons de marche

Les conditions généralement rapportées :

- 52% rapportent des trottoirs, sentiers et voies publiques trop enneigés ou glacés pour marcher en toute sécurité
- 34% rapportent ne pouvoir se rendre à pied à destination et y revenir facilement et en toute sécurité
- 69% ont marché sur la rue ou le chemin
 - Motifs :
 - 50% - absence de trottoir ou de sentier pédestre
 - 38% - plus d'espace pour respecter la distanciation physique
 - 33% - trop de neige ou de glace sur le trottoir
 - 29% - la rue ou le chemin déneigés étaient plus sécuritaires pour la marche
- 46% notent l'**absence** de bancs pour se reposer en chemin
- La campagne de cette année a aussi fait ressortir l'impact significatif des infrastructures mal conçues et d'un entretien hivernal inégal sur la sécurité des piétons et le maintien d'une distanciation physique requise en période de **pandémie COVID-19**. Cette année, plus de participants ont fait des commentaires au sujet de la nécessité de marcher dans la rue ou de s'aventurer dans des espaces enneigés pour respecter la distanciation physique lors de la rencontre d'autres piétons.

323

rapports soumis

1,256

*commentaires libres
soumis*

104

photos soumis

Campagne Taupe des neige 2021

“Quand il a fallu se déplacer hors du trottoir ou du sentier trop étroits pour laisser passer un autre piéton, nous avons dû patauger dans des bancs de neige sur les côtés du trottoir ou du sentier. »

Commentaire de Taupe des neiges 2021

Trajets avec des arrêts d'autobus ou stations de TLR :

- 22% notent que l'accès à l'arrêt d'autobus ou la station du TLR est enneigé ou glacé
- 19% notent que la rampe d'autobus **ne pourrait être utilisée** par les personnes avec des aides à la mobilité
- 61% notent que les bancs aux arrêts d'autobus ou stations du TLR **ne sont pas** déneigés ou déglacés

Intersections :

- 29% notent qu'ils **ne peuvent pas** atteindre le bouton-poussoir
- 33% notent que l'accès et la rue **ne sont pas** suffisamment dégagés pour assurer une traversée sécuritaire pour les piétons

Chutes :

- 61% disent que la crainte de tomber les empêche de sortir marcher
- 4% indiquent qu'ils ont chuté lors de leur sortie d'évaluation
 - Quelques motifs et constatations rapportés :
 - « Le trottoir paraissait sécuritaire bien que recouvert d'une mince couche de neige. En y mettant le pied, je me retrouvai sur une glace vive; j'ai chuté et fracturé ma cheville en deux endroits... Quand mon mari est venu à ma rencontre, il a aussi fait une chute, mais sans conséquence grave. Nous avons dû faire appel à l'ambulance sur les lieux. »
 - « Mes deux enfants et moi-même avons chuté au moins une fois au cours de notre sortie. »
 - « Je n'ai pu gravir facilement le banc de neige – trop glissant. J'ai dû ramper à quatre pattes après ma chute. »



*Photos soumis par
Taupe des neiges, 2021*

Vue d'ensemble

323 rapports

320 sites

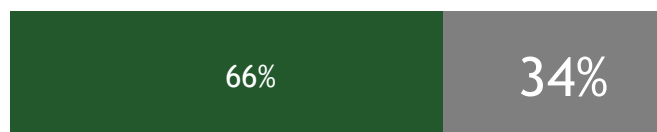
11 grands secteurs

61% disent ne pas sortir marcher par crainte de tomber

34% n'ont pu se rendre à destination en toute sécurité

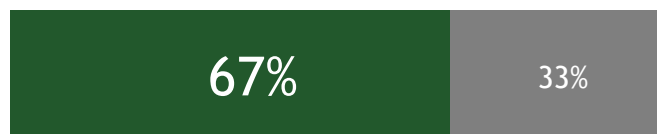
104 photos soumises et
1254 commentaires libres

J'ai pu me déplacer facilement sans danger:



■ Oui ■ Non

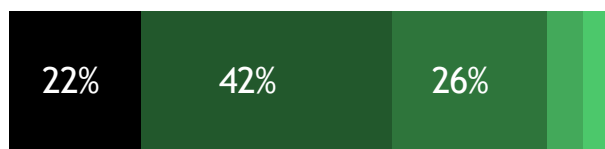
Il y avait de hauts bancs de neige:



■ Oui ■ Non

Données démographiques

64% avaient plus de **65** ans



■ 75+ ■ 65-74 ■ 45-64 ■ 21-44 ■ 13-20 ■ 1-12



67% étaient des femmes



6% avec des enfants
3% avec une poussette



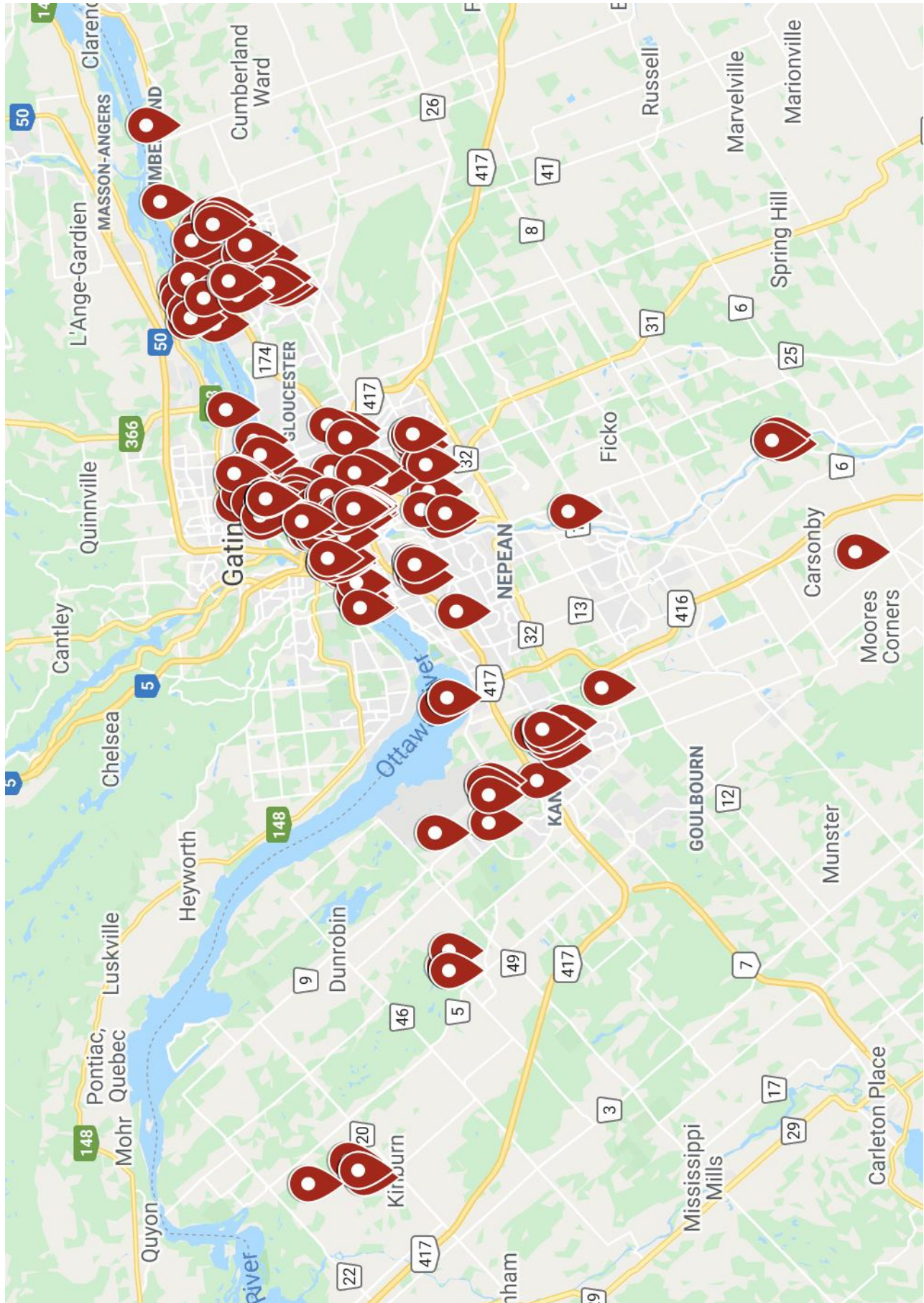
71% marchaient seuls



8% avec une aide à la mobilité
39% avec des crampons
19% avec des bâtons de marche



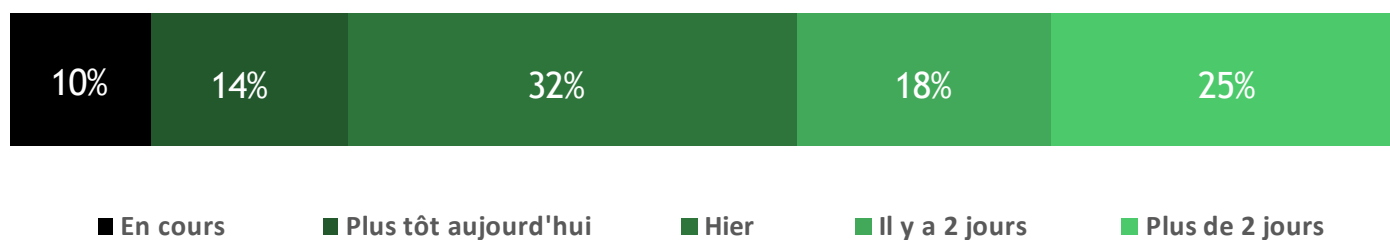
Sites des rapports dans Ottawa et la région



Les conditions météorologiques

32% ont fait leur marche le *lendemain* d'une intempérie
25% ont fait *leur marche plus de 2 jours après* une intempérie

Précisez le moment de la plus récente intempérie :



Type de voie empruntée

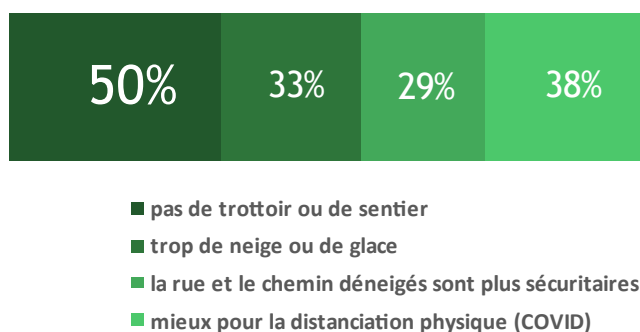
88% sur des trottoirs
69% sur une rue ou un chemin

Type de voie :



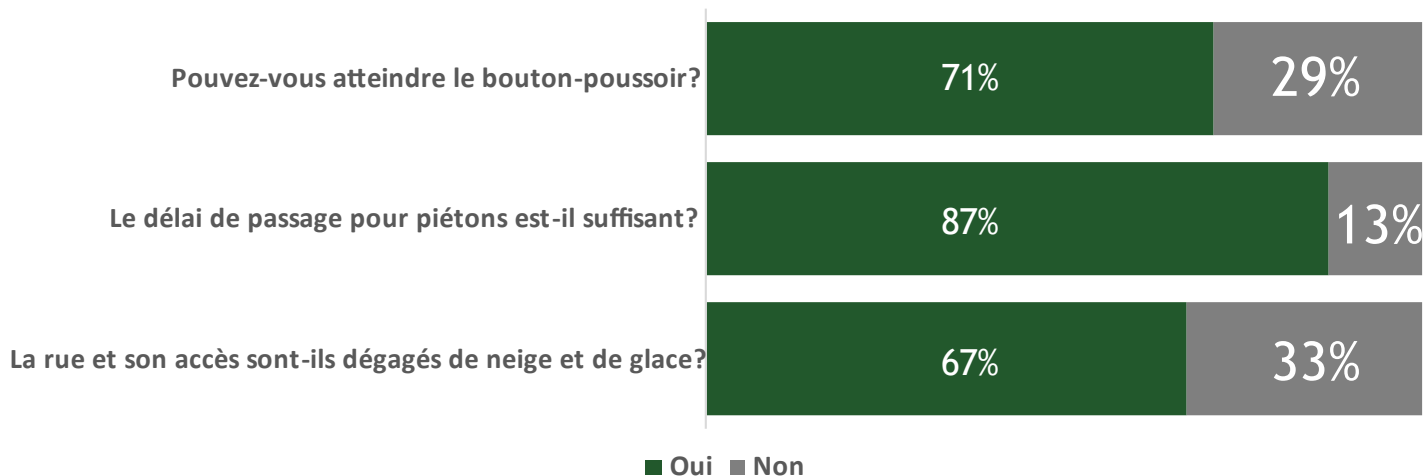
50% sur la rue ou le chemin *en l'absence de trottoir ou de sentier pédestre*

Motif invoqué :



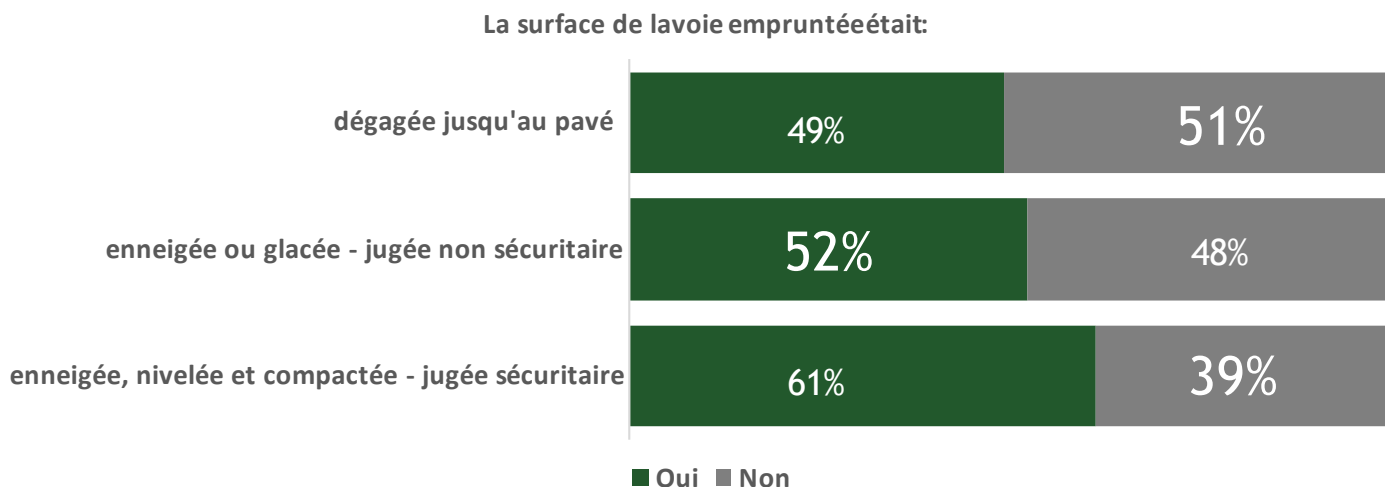
Intersections et passages pour piétons

Les **80%** de gens traversant une intersection ont rencontré les *obstacles* suivants :



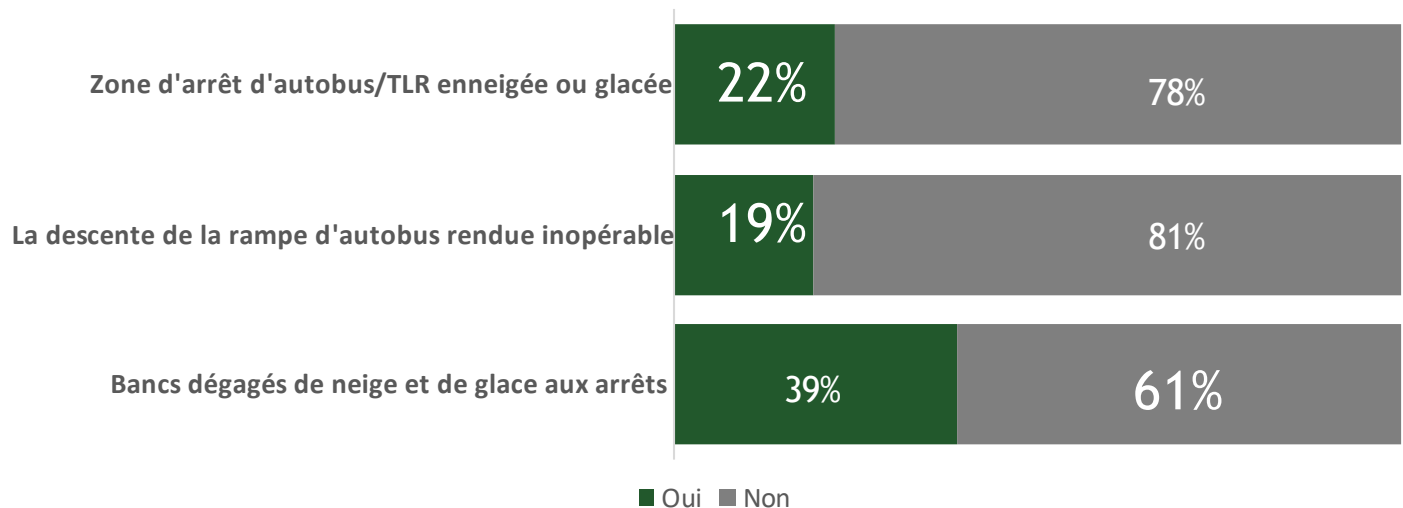
Conditions des voies empruntées

52% rapportent qu'il y a trop de neige ou de glace pour marcher en toute sécurité



Arrêts d'autobus ou stations de TLR

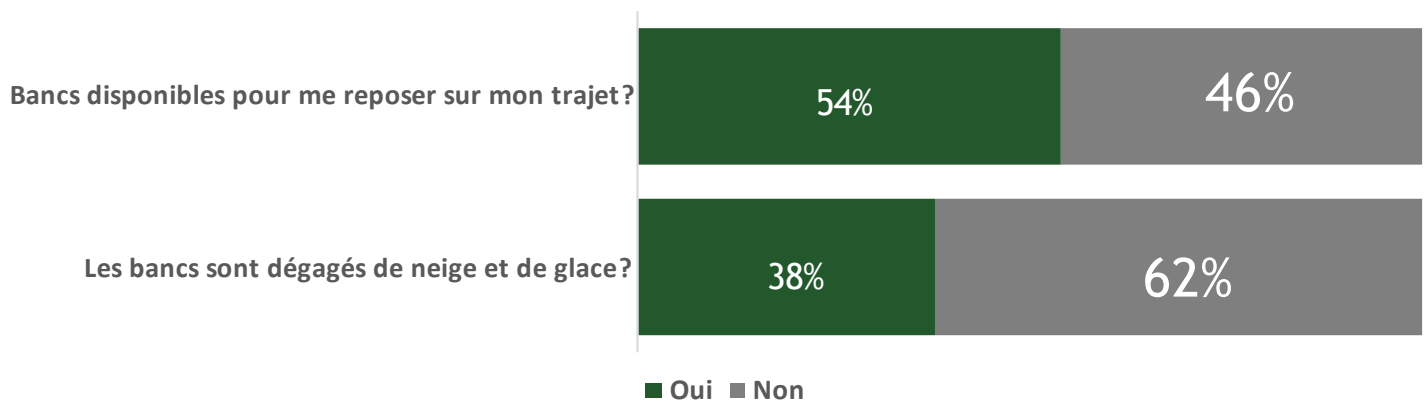
Les **70%** de gens ayant ces installations sur leur trajet ont constaté *les obstacles* suivants :



Bancs accessibles

46% rapportent qu'il n'y avait pas de bancs disponibles sur leur trajet

62% rapportent que les bancs n'étaient pas dégagés de neige et de glace



Chutes

61% disent ne pas sortir marcher par crainte de tomber

4% ont fait une chute lors de leur sortie
1 participant a dû se rendre à l'urgence

La crainte de tomber vous empêche-t-elle de sortir prendre une marche?



■ Oui ■ Non

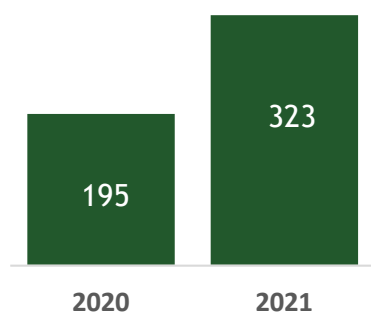


*Photos soumis par
Taupe des neiges, 2021*

La campagne Taupes des neiges 2021 vs 2020

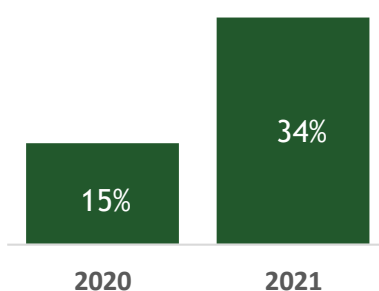
65% plus de rapports

Nombre de rapports :



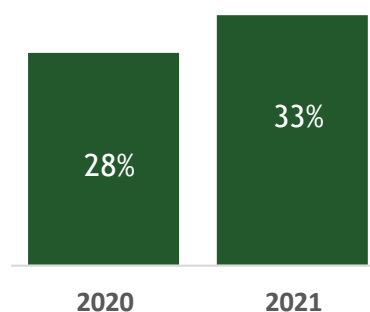
Plus de gens n'ont pu facilement marcher en toute sécurité

J'ai pu marcher facilement en toute sécurité : NON



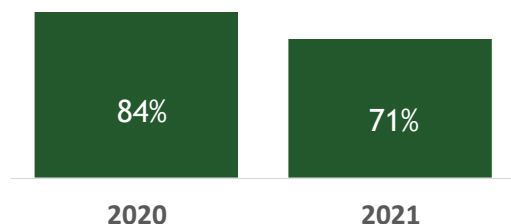
Un pourcentage comparable ont rapporté de hauts bancs de neige

Il y avait de hauts bancs de neige : OUI



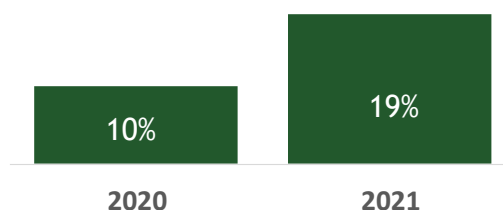
Moins de participants ont marché seuls

Marchez-vous seul ? : OUI



Plus de participants ont utilisé des bâtons de marche

J'utilise des bâtons de marche : OUI



Les données suivantes sont restées à peu près les mêmes : la langue, l'âge, le genre, la présence d'enfants, avec une poussette, le moment de la sortie après une intempérie, le recours à des aides à la mobilité, le port de crampons

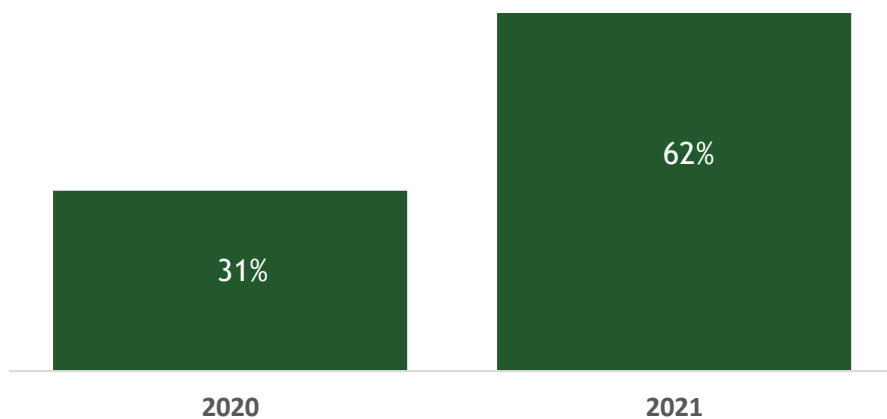
Plus de participants *n'ont pu atteindre le bouton de traverse piétonnière*

Pouvez-vous atteindre le bouton de traverse piétonnière' : NON



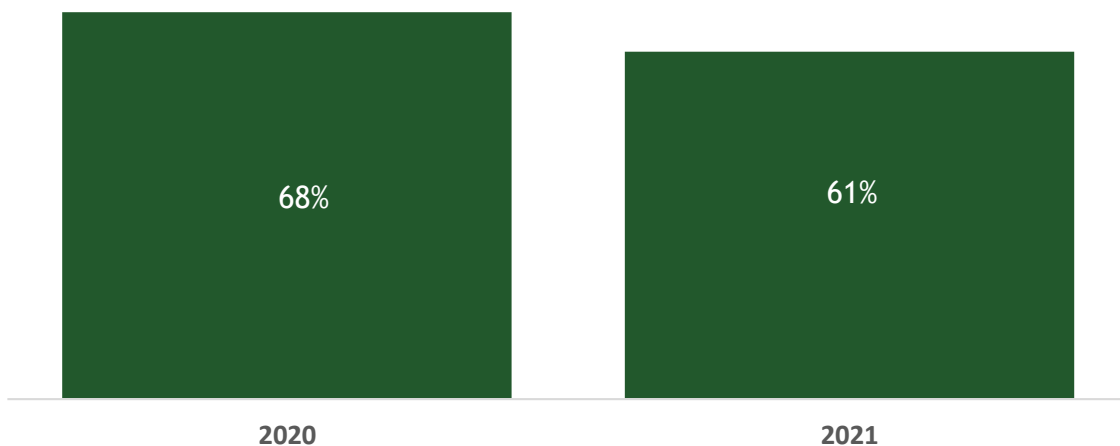
Plus de participants rapportent que *les bancs ne sont pas dégagés de neige et de glace*

Les bancs sont dégagés de neige et de glace : NON



Un pourcentage comparable rapportent que
la crainte de tomber les empêche de sortir marcher.

La crainte de tomber vous empêche-t-elle d'aller marcher dehors ? : OUI



Recommandations

Les recommandations ci-après s'appuient sur les données, les commentaires et les photos soumis au cours la campagne Taupes des neiges 2021, ainsi que sur une comparaison avec les données de la campagne 2020. Elles servent de guide vers une plus grande mobilité piétonne, une réduction des obstacles et des risques à la sécurité, une augmentation de l'inclusion sociale, et la réduction des chutes et des blessures.

Bien que certains rapports soumis aient indiqué une amélioration de l'entretien des trottoirs dans certains secteurs de la Ville par rapport à la saison dernière, il est devenu évident, dès la mi-campagne, que certains obstacles et risques à la sécurité étaient toujours présents en 2021. C'est la raison pour laquelle cinq des recommandations du rapport Taupes des neiges 2021 (<https://coaottawa.ca/fr/rapport-du-projet-les-taupes-des-neiges-2020-les-conditions-de-marche-en-hiver-a-ottawa>) sont repris dans le présent rapport.

Recommandations antérieures toujours pertinentes en 2021 :

1. **Prioriser** la sécurité des piétons dans les politiques de déneigement de la Ville en passant de la classe B (maintenu avec un couvert neigeux) à la classe A (maintenu entièrement dégagé) pour les trottoirs résidentiels très fréquentés.
2. **Veiller** à ce que la formation annuelle des personnes affectées à l'entretien des trottoirs inclue une attention toute spéciale aux problèmes liés à la sécurité des piétons en hiver (tout spécialement les aînés, ceux qui utilisent des aides à la mobilité et les enfants).
3. **Procéder** à l'enlèvement des bancs de neige dans les rues résidentielles avant qu'ils ne deviennent dangereux pour les piétons et avant qu'ils ne se transforment, par un cycle de dégel-gel, en un amas de glace difficile à éliminer et très dangereux pour les piétons.
4. **Bien déneiger** les trottoirs et sentiers donnant accès aux arrêts d'autobus, les coins, les boutons et les bordures donnant accès aux passages piétonniers, les rues résidentielles donnant accès aux voies piétonnières.
5. **Mettre** en place des mesures correctives pour régler les problèmes d'accumulation de glace créés par les cycles de gel-dégel, ainsi que par des pratiques de déneigement inappropriées (par exemple : cartographier la localisation des égouts par quartier et veiller à ce que les égouts soient dégagés en tout temps).

Nouvelles recommandations :

6. **Améliorer** l'accessibilité et la sécurité aux arrêts d'autobus et aux abribus en les dégageant de neige et de glace, tout comme les bancs aux arrêts d'autobus.
7. **Veiller** à ce les bancs le long des trottoirs et des sentiers soient accessibles et bien dégagés de neige et de glace.
8. **Augmenter** la fréquence de l'épandage de sel, de grains abrasifs et sable dans les rues et sur les trottoirs, surtout durant les cycles de gel-dégel.
9. **Réparer** les trottoirs et les infrastructures piétonnières aux intersections pendant les saisons chaudes pour réduire les risques à la sécurité des piétons en toutes saisons et faciliter ainsi un meilleur entretien hivernal.

10. **Améliorer** l'accès sécuritaire à pied, pendant l'hiver, aux divers services répondant aux besoins de la vie quotidienne, y compris les services communautaires et les points de service de transport en commun, grâce à des pratiques d'entretien améliorées et rapides, en prêtant une attention particulière aux zones de connectivité des résidences pour aînés, des centres médicaux et des écoles.
11. **Augmenter** les occasions pour des activités saines et sécuritaires en déneigeant plus de sentiers dans les parcs municipaux et les voies pédestres qui y donnent accès, pendant la saison hivernale.
12. **Évaluer**, de façon continue, l'efficacité des normes d'entretien hivernal à améliorer la sécurité et l'accessibilité pour les piétons pendant la saison hivernale :
 - a. en utilisant des paramètres axés sur les conditions de marche, ainsi que d'autres indicateurs relatifs à la sécurité, tels que les blessures, les accidents et les réclamations impliquant des piétons et des automobiles, et
 - b. en assurant une meilleure collecte et le partage de données, et une plus grande collaboration entre les divers services et organismes municipaux.



Conclusion

Le projet Taupes des neiges du CVO et la campagne 2021 ont donné une voix forte aux piétons, surtout les aînés qui sont rarement écoutés, pour exprimer leurs préoccupations au sujet des obstacles et des risques à la sécurité qu'ils rencontrent lors de leurs déplacements en hiver à Ottawa.

Les obstacles et risques à la sécurité rapportés au cours de la campagne 2021 sont semblables à ceux identifiés au cours des quatre campagnes précédentes. On y trouve, entre autres, des constatations relativement à des passages pour piétons, des boutons-poussoirs et des arrêts d'autobus inaccessibles, à des intersections et des accès aux parcs et centres communautaires infranchissables, à la crainte de chuter sur des surfaces glacées. Les données recueillies à travers la Ville d'Ottawa lors de la campagne 2021 démontrent clairement qu'il faut apporter des changements précis aux normes et opérations d'entretien hivernal, avec le budget approprié, si la Ville espère atteindre les objectifs ciblés d'accessibilité et de sécurité des piétons aînés.

On doit reconnaître que les conditions hivernales posent de sérieux défis et ont des incidences graves sur la qualité de vie des piétons d'Ottawa, surtout les personnes âgées et ceux et celles qui doivent se déplacer avec des aides à la mobilité. Il faut en prendre acte et agir.

Le CVO est heureux que la Ville d'Ottawa procède à une révision des *Normes de qualité en matière d'entretien hivernal (NQMEH)*. Le CVO espère que la Ville d'Ottawa tiendra compte des données rapportées par les Taupes des neiges en 2021 et transmises, sous forme de rapport d'analyse à toutes les deux semaines, au service municipal responsable de la révision des NQMEH. De plus, le CVO souhaite vivement que la Ville considère sérieusement les recommandations faites dans le présent rapport final, pour apporter des changements aux normes d'entretien hivernal.

On prévoit une croissance constante de la population des personnes âgées tout au cours de la période couverte par le nouveau Plan officiel de la Ville d'Ottawa. Les changements climatiques se produisent plus rapidement que prévu, accompagnés de variations météorologiques extrêmes en hiver, avec comme conséquences plus d'épreuves pour les piétons. Ottawa est une cité hivernale; on doit accorder la priorité à la sécurité des piétons, surtout les plus vulnérables qui craignent de sortir dehors et de chuter sur des rues et des trottoirs glacés.

Il reste beaucoup de chemin à parcourir pour qu'Ottawa devienne vraiment une ville - amie des aînés inclusive où on peut marcher en toute sécurité. Adopter et mettre en application les recommandations de ce rapport assurerait des changements positifs pour que notre cité hivernale soit accessible et sécuritaire en toutes saisons pour les piétons, quel que soit leur condition.



The Council
on Aging
of Ottawa



Le Conseil sur
le vieillissement
d'Ottawa

Age
Friendly
Ottawa



Ottawa
ville - amie
des aînés



MERCI !

LES TAUPES DES NEIGES 2021





Questionnaire pour TAUPES DES NEIGES 2021

Évaluation des conditions de marche hivernales sécuritaires pour aînés et autres précieux citoyens vulnérables

Les **TAUPES DES NEIGES** sont des bénévoles qui rapportent leur expérience de marche hivernale. Pour que la marche hivernale à Ottawa puisse se faire dans des conditions d'accessibilité, de sécurité et de santé, devenez **TAUPE DES NEIGES** et transmettez-nous votre évaluation des conditions vécues. Vos réponses feront partie de notre **Rapport du projet « Les Taupes des neiges 2021 » – Les conditions de marche en hiver à Ottawa** qui sera déposé auprès de la Ville d'Ottawa dans le cadre de la révision des [Normes de qualité en matière d'entretien hivernal \(NQMEH\)](#).

A. Instructions pour les TAUPES DES NEIGES à Ottawa

1. **Choisissez un moment** où vous devez sortir, pour faire une course ou par simple plaisir, surtout un jour ou deux après une intempérie (neige abondante, verglas, etc.). Nous recommandons, pour votre sécurité, une sortie accompagnée, tout en respectant les exigences de distanciation sociale dans le cadre de la pandémie COVID-19.
2. **Choisissez une destination** coutumière (p. ex. école, épicerie, pharmacie, banque, arrêt d'autobus, etc.), ou un parcours d'exercice ou de randonnée d'agrément.
3. **Utilisez** le questionnaire pour Taupes des neiges, un par personne. Ajoutez-y des photos, au besoin – tout en identifiant la date, l'heure et le lieu de la prise de la photo!
4. **Remplissez** le questionnaire en ligne (www.coaottawa.ca/taupesdesneiges) ou déposez-le auprès de : Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa, 217 – 815 boul. St. Laurent Blvd., Ottawa, K1K 3A7
5. **Répondez à toutes les questions** pour faciliter l'analyse des données. Si les choix proposés ne conviennent pas exactement à votre évaluation, choisissez celui qui s'y rapproche le plus et ajoutez un commentaire pour préciser votre réponse.

B. Questions sur votre marche hivernale (Cochez et complétez, selon le cas)

Date (jj/mm/aaaa) : _____ Heure (AM/PM) : _____

Êtes-vous accompagné(e) ? Oui ☐ Non ☐

Enfants présents ? Oui ☐ Non ☐ Avec poussette ? Oui ☐ Non ☐

Indiquez le moment de la dernière intempérie (p. ex. neige, verglas) :

A) En cours ☐ B) Aujourd'hui ☐ C) Hier ☐ D) Avant-hier ☐ E) Plus de 2 jours ☐

Commentaires: _____

Secteur de la marche (p. ex., Glebe, Kanata, Orléans) _____

Noms des rues principales du trajet : _____

Noms des rues secondaires du trajet : _____

Liste de contrôle pour Taupes des neiges : (Cochez et commentez, selon le cas)

1. Vous avez pu faire l'aller-retour de votre marche facilement et en toute sécurité. Oui ___ Non ___

2. Pour votre sortie aujourd'hui, vous avez marché sur (cochez tout ce qui s'applique) :

a) un trottoir ___ b) un sentier pédestre (p. ex., un sentier polyvalent ou une passerelle) ___

c) une rue ou un chemin ___

Commentaires: _____

3. Si vous avez marché sur la rue ou le chemin, c'était parce que (cochez tout ce qui s'applique) :

a) il n'y avait pas de trottoir, ni de sentier pédestre ___

b) il y avait trop de neige ou de glace sur le trottoir pour marcher en toute sécurité, ou manœuvrer une poussette, une marchette ou un fauteuil roulant ___

c) la rue ou le chemin était déblayé et plus sécuritaire pour la marche ___

d) il était plus facile de respecter la distanciation sociale (COVID-19) sur la rue ou le chemin ___

4. Veuillez répondre aux questions suivantes :

a) Il y avait une intersection ou un passage pour piétons sur votre trajet? Oui ___ Non ___

b) Si **oui**, y avait-il un bouton de traverse facilement accessible ? Oui ___ Non ___

c) Si **oui**, le temps de traverse alloué permettait-il de passer en toute sécurité? Oui ___ Non ___

d) Si **oui**, l'accès et le passage pour piétons étaient-ils assez déneigés et déglacés pour permettre de traverser la rue en toute sécurité? Oui ___ Non ___

Commentaires: _____

5. Indiquez l'état du trottoir, du sentier ou de la rue sur votre parcours :

a) entièrement dégagé de toute neige et glace jusqu'au pavé Oui ___ Non ___

b) déblayé avec couvert neigeux permettant une marche sécuritaire Oui ___ Non ___

c) trop enneigé ou glacé pour une marche sécuritaire Oui ___ Non ___

Commentaires: _____

6. Veuillez répondre aux questions suivantes :

- a) Il y avait un arrêt d'autobus ou une station TLR sur votre parcours? Oui ___ Non ___
- b) Si **oui**, la neige ou la glace obstruent la zone d'arrêt d'autobus/station TLR ou la rue qui y donne accès. Oui ___ Non ___
- c) Si **oui**, l'autobus ne peut opérer la rampe pour servir les personnes utilisant une aide à la mobilité ou une poussette. Oui ___ Non ___
- d) Si **oui**, Il y des bancs dégagés de neige et de glace à l'arrêt d'autobus/station TLR. Oui ___ Non ___

Commentaires: _____

7. Veuillez répondre aux questions suivantes :

- a) Sur votre trajet, il y a des bancs publics où vous pourriez vous reposer? Oui ___ Non ___
- b) Sont-ils bien dégagés de neige et de glace? Oui ___ Non ___

Commentaires: _____

8. Ma marche a été plutôt pénible à cause de gros bancs de neige. Oui ___ Non ___

Commentaires: _____

9. Veuillez répondre aux questions suivantes :

- a) Avez-vous fait une chute lors de la présente sortie hivernale? Oui ___ Non ___
- b) Si **oui**, avez-vous eu recours aux services d'urgence d'un hôpital? Oui ___ Non ___
- c) Si **oui**, quelle a été la cause de votre chute? _____

10. La crainte de faire une chute vous empêche-t-elle parfois de sortir en hiver? Oui ____ Non ____

Commentaires: _____

11. Avez-vous d'autres préoccupations relatives à la sécurité ou d'autres commentaires? _____

Questions à votre sujet (Cochez et complétez, selon le cas)

Âge : 75 et plus ____ 65-74 ____ 45-64 ____ 21-44 ____ 13-20 ____ 1-12 ____

Femme ____ Homme ____ Autre ____ Je préfère ne pas répondre ____

J'utilise une aide à la mobilité (p. ex. canne, marchette, fauteuil roulant) : Oui ____ Non ____

J'utilise des crampons : Oui ____ Non ____

J'utilise des bâtons de marche : Oui ____ Non ____

Pour soumettre des **photos**, transmettez-les à taupesdesneiges@coa.ottawa.ca **tout en identifiant bien la date, l'heure et le lieu de la prise de photo.**

Veuillez signaler à la Ville d'Ottawa tout danger ou problème nécessitant une attention immédiate en composant le 3-1-1.

Merci de faire partie de l'équipe des Taupes des neiges et de retourner ce questionnaire dûment rempli sur l'accessibilité et la sécurité des piétons en hiver.

The Council
on Aging
of Ottawa



Le Conseil sur
le vieillissement
d'Ottawa

PETITS CONSEILS

The Council
on Aging
of Ottawa



Le Conseil sur
le vieillissement
d'Ottawa

Petits conseils pour la marche sécuritaire en hiver

Prendre une marche en hiver – quoi de mieux pour apprécier les beautés de la nature et faire de l'exercice pour se garder en bonne santé. Par contre, sortir en hiver peut présenter plusieurs défis. Les surfaces enneigées ou glacées peuvent être des obstacles majeurs et des dangers pour les piétons, tout spécialement les personnes âgées et celles qui ont recours à des aides à la mobilité. Une chute peut produire non seulement une douloureuse blessure mais parfois avoir des conséquences durables, comme une douleur chronique ou une blessure grave qui peut représenter une certaine perte d'autonomie. La crainte d'une nouvelle chute peut aussi nous amener à adopter un style de vie moins active, à s'isoler en craignant de sortir de chez soi.

Que l'on fasse une sortie de marche par simple plaisir, pour promener son chien ou pour se rendre en un lieu de services, il est important d'être prudent. Voici quelques petits conseils pour une marche plus sécuritaire en hiver.

1 Planifiez votre sortie.

Vérifiez la météo avant de partir. Pensez à votre trajet. Habillez-vous convenablement. Pensez à vous faire accompagner. Accordez-vous le temps nécessaire pour pouvoir vous déplacer sans vous sentir pressé.



2 Chaussez une bonne paire de bottes d'hiver.

Pour assurer une démarche stable et bien au chaud, recherchez les qualités suivantes : légères, bien isolées, imperméabilisées avec une semelle épaisse antidérapante en caoutchouc naturel et de larges talons plats.



3 Pensez à porter des crampons à glace si vous devez marcher sur de la neige tassée ou de la glace. Procurez-vous des crampons qui peuvent être facilement attachés et enlevés de vos bottes (ou gardez une paire de bottes avec crampons pour la marche à l'extérieur). Les crampons deviennent glissants et représentent un risque de chute quand on les porte à l'intérieur ou sur des surfaces polies, comme des pierres, des tuiles, la céramique. Il faut donc les enlever avant de s'y aventurer.



Annexe B : « Petits conseils pour la marche sécuritaire en hiver »

- 4 Utilisez les moyens d'aide à une marche sécuritaire.** Servez-vous des mains courantes lorsqu'elles sont disponibles. Appuyez-vous sur le cadre de porte lorsque vous entrez ou sortez d'une voiture. Le recours à des bâtons de marche nordique avec embouts adaptés aux surfaces glacées peut aussi être utile. Il est recommandé de s'informer au préalable sur la bonne façon d'utiliser ces bâtons.



- 5 Soyez vigilant en tout temps.** Par temps froid, soyez prudent lorsque vous percevez sur votre parcours des zones qui paraissent noires et mouillées; il faut les considérer comme des surfaces glacées et glissantes.

- 6 Évitez les surfaces glacées.** Lorsque vous croisez un trottoir ou une entrée de cour enneigés ou glacés, surtout sur une pente, déplacez-vous sur les côtés pour une meilleure traction.

- 7 Recherchez une démarche stable.** Si vous devez vous déplacer sur une surface glacée, adoptez la démarche du pingouin : les pieds pointés vers l'extérieur et le corps porté légèrement vers l'avant pour améliorer votre centre de gravité. En tamponnant le sol de plein pied, et non sur les orteils, vous pouvez casser une surface croûtée et réduire votre vitesse de déplacement. Gardez les jambes détendues et les genoux assouplis. Ces mesures contribuent à ce que votre centre de gravité soit plus près du sol pour une démarche plus stable.

- 8 Gardez votre équilibre en tout temps.** La meilleure façon de maintenir son équilibre est de marcher les bras ballants. Portez des gants et évitez de marcher les mains dans les poches.

- 9 Marchez sur les voies appropriées,** les sentiers et les trottoirs qui sont entretenus. Il est risqué de prendre des raccourcis en traversant des amas de neige et autres surfaces gelées.



- 10 Épandez du sel ou du sable** dans votre entrée de cour, sur le trottoir et les marches d'entrée. Utilisez les bacs de gravillon placés dans les endroits publics.

Appelez au 3-1-1 pour rapporter des conditions dangereuses pour les piétons

Devenez une 'Taupe des neiges' et aidez-nous à faire le bilan des conditions de marche en hiver à Ottawa. Allez au www.coaottawa.ca/fr/les-taupes-des-neiges pour de plus de amples renseignements et pour accéder à la fiche d'évaluation que vous pouvez remplir en ligne, facilement et en peu de temps.



 www.coaottawa.ca  [/COA_Ottawa](https://twitter.com/COA_Ottawa)
 [/coaottawa](https://www.facebook.com/coaottawa)  613-789-3577
 snowmoles@coaottawa.ca

© janvier 2019, Le Comité sur le potentiel piétonnier en fonction de l'âge et sur la sécurité des piétons, Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa



Pour obtenir des exemplaires supplémentaires du *Rapport Taupes des neiges*
2021: Les conditions de marche en hiver à Ottawa

**The Council
on Aging
of Ottawa**



**Le Conseil sur
le vieillissement
d'Ottawa**

613.789.3577

coa@coaottawa.ca