



Le continuum des parcs.
Image : Des parcs pour tous, ACPL – Parcs Canada

PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR LES SENTIERS ET LES CIRCUITS D'ENTRAÎNEMENT DANS LES PARCS

PAR DENIS POULET, AVEC LA COLLABORATION D'ADÈLE ANTONIOLLI, CHARGÉE DE DOSSIER, PROJET ESPACES

« Rares sont les gens, tous âges confondus, qui n'ont pas d'heureux souvenirs d'activités dans un parc ou l'autre. »



Pour favoriser des modes de vie physiquement actifs, les parcs publics constituent un incontournable. Historiquement, et à tous les niveaux (municipal, régional, provincial, national), les parcs publics ont pratiquement toujours joué ce rôle, parfois implicitement, parfois plus ouvertement.

Les terrains de sport dans les parcs municipaux ont permis à des générations de jeunes de développer leurs aptitudes physiques, les aires de jeu réservées aux enfants ont été le théâtre de moult apprentissages d'ordre physiologique, la pratique du camping et de la randonnée dans les grands parcs a fait bouger des fractions importantes de la population. Rares sont les gens, tous âges confondus, qui n'ont pas d'heureux souvenirs d'activités dans un parc ou l'autre.

Les parcs ont une importance vitale pour développer et maintenir la qualité de vie dans une communauté, contribuant à la santé des familles et de la jeunesse, ainsi qu'au développement économique et à la qualité de l'environnement dans la région. Ils sont des lieux de rassemblement, de ressourcement, de contact avec la nature... et d'activité physique. Si on y trouve toujours des terrains de sport et des aires de jeu, on constate que l'offre destinée aux gens qui veulent bouger, se mettre en forme ou s'entraîner s'y est grandement diversifiée.

Initialement axé sur l'aménagement d'espaces de jeu favorisant le jeu libre chez les enfants, le projet Espaces a graduellement élargi sa perspective. Il a développé l'an dernier une nouvelle approche « parcs pour tous » visant à « fournir des outils et des formations qui favorisent le développement des



Parcours actif de parc en parc, arrondissement de Fleurimont à Sherbrooke.

Les sentiers peuvent servir à de nombreuses activités, à commencer par la marche. On pense aussi à toutes les autres activités de locomotion non motorisées, comme la course à pied, le ski de fond et le vélo, mais les sentiers peuvent être également des espaces de jeu et d'apprentissage pour les enfants.

Par ailleurs, le sentier est une voie publique qui constitue un lieu de rencontre, et il arrive que le caractère spécifique d'un sentier (qui offre une curiosité naturelle remarquable ou qui présente une valeur historique, par exemple) contribue à tisser des liens entre les différents lieux de la communauté et à permettre aux citoyens de se sentir bien dans leur milieu.

Pour être invitants et inciter les gens à les fréquenter davantage, les sentiers doivent être bien balisés et, surtout, bien entretenus en toute saison.

Le guide d'aménagement de sentiers du projet Espaces aborde une série de questions pratiques :

- la planification : les principaux critères à prendre en compte sont la catégorie de sentier (primaire, secondaire ou tertiaire), le public cible, la fréquence d'utilisation, le type d'utilisation, la topographie, le sol et le climat;
- le design : comprend les dimensions, le tracé, les matériaux, le dénivelé et les bordures;
- la réalisation de l'ouvrage : coup d'œil particulier sur la fondation et le drainage;
- la signalisation;
- l'accessibilité universelle;
- l'éclairage;
- l'entretien : inclut la vérification régulière de divers éléments (emprise, drainage et dommages causés par l'érosion, pente, structures, accès et sécurité, signalisation et balisage).

parcs dans une perspective de service public destiné à toutes les catégories de population. C'est une approche qui met en relief l'accessibilité universelle, la pratique libre, la cohabitation des usagers et l'incitation à l'activité physique¹. »

Au chapitre de l'incitation à l'activité physique, Espaces s'est particulièrement préoccupé des sentiers dans les parcs. Par ailleurs, le Regroupement des URLS (RURLS) du Québec vient de publier un document qui s'attarde aux appareils et circuits de mise en forme extérieurs.

LES SENTIERS DANS LES PARCS

Espaces offre une fiche de savoir qui porte sur les sentiers dans les parcs² et, en complément, un guide pratique d'aménagement de sentiers³.

Parmi tous les aménagements que l'on retrouve dans un parc, le sentier est sans contredit le plus polyvalent et le plus avantageux, servant tout autant à des fins de passage qu'à des pratiques de loisir. Cet aménagement est un moyen efficace de promotion de la santé, car il favorise l'activité physique et les déplacements actifs. Il ajoute aussi une valeur ludique et éducative importante aux espaces publics, offrant souvent un contact avec la nature.

¹ Voir <http://www.projetespaces.ca/pages.asp?id=1175>.

² Voir http://www.projetespaces.ca/fiches_details.asp?id=141.

³ Voir http://www.projetespaces.ca/fiches_details.asp?id=147.

« Pour être invitants et inciter les gens à les fréquenter davantage, les sentiers doivent être bien balisés et, surtout, bien entretenus en toute saison. »

LES APPAREILS ET CIRCUITS DE MISE EN FORME EXTÉRIEURS

Le document du RURLS⁴ est un guide qui aborde la question des appareils et circuits de mise en forme extérieurs, mais en réalité il embrasse beaucoup plus large, incluant même... les sentiers. Attardons-nous aux appareils et circuits de mise en forme, car on trouve dans ce guide une approche inédite de ces équipements qui peut s'avérer d'une très grande utilité aux gestionnaires de parcs publics.

Les installations de mise en forme foisonnent dans les parcs, répondant à des besoins variés, qu'il s'agisse de cours, d'entraînement ou même de compétitions. Elles se présentent sous de multiples identités : parcours sportif, parcours santé, circuit actif, circuit d'entraînement en plein air, aire d'exercices, piste d'hébertisme, gym urbain, etc.

En quelques années seulement, les produits offerts sur le marché se sont multipliés et plusieurs municipalités, désireuses d'offrir des environnements favorables aux saines habitudes de vie, se sont montrées enthousiastes à l'idée d'installer des équipements permettant aux citoyens de bouger davantage en plein air.

Or, ces équipements sont-ils vraiment utiles? Force est d'admettre qu'il existe de très beaux exemples de réussites, mais aussi de nombreux équipements inutilisés.

Le guide signale que « les parcs actifs sont plus probants que les appareils ».

« À la lumière des résultats des études recensées et des observations réalisées sur le terrain depuis l'apparition des appareils et des circuits de mise en forme à l'extérieur, nous pouvons affirmer que certes l'aménagement de circuits actifs extérieurs accroît l'accès à des environnements favorables à la pratique

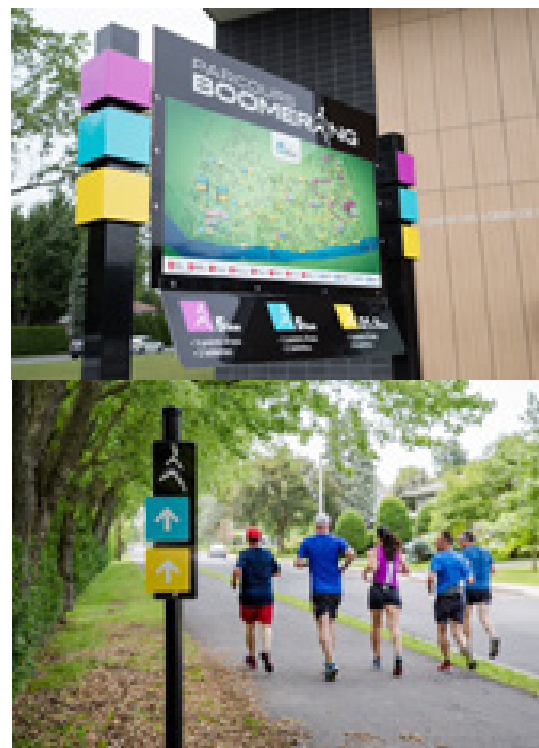
d'activités physiques. Toutefois, les taux de fréquentation de ces équipements ainsi que les bénéfices réels sur la santé restent très limités et nous estimons que ce type d'installations ne peut, à lui seul, garantir la pratique d'activités physiques des citoyens.

« Pour encourager l'ensemble de la population à bouger et pour mieux soutenir ceux qui ont à cœur la pratique régulière d'activités physiques, nous croyons que les municipalités ont tout avantage à miser sur l'aménagement de parcs actifs, c'est-à-dire d'espaces publics qui proposent un agencement d'équipements et d'aménagements qui incitent naturellement à l'action : espaces verts non aménagés favorisant le jeu libre et spontané, présence de terrains sportifs polyvalents ou spécialisés et présence de sentiers aménagés.

« La qualité des installations, la diversité des activités proposées sur les sites et l'accès en toutes saisons à ces mêmes aménagements sont autant d'enjeux qui facilitent l'adoption d'un mode de vie actif pour l'ensemble de la population. »

Le guide propose une série de « conditions gagnantes » pour l'implantation d'appareils et de circuits de mise en forme : portrait de la situation, identification des besoins, choix de l'emplacement, type d'aménagement et d'équipement, sécurité et prévention, promotion et appropriation.

Plusieurs exemples d'aménagements permettent de faire ressortir la complexité des facteurs à prendre en compte dans la décision de choisir et d'installer un équipement. Pour chaque exemple, on décrit le concept, les types d'installations, les avantages et les limites. Ainsi analyse-t-on le circuit d'entraînement avec des bancs de parc, le parcours ou plateau d'entraînement avec des modules fixes, les appareils à composantes mobiles, ainsi que les stations d'exercices et de réadaptation.



Le parcours Boomerang, à Belœil.
Crédit photo : Studio Pink

Le guide offre également une liste de ressources professionnelles et de fournisseurs.

Somme toute, « les équipements de mise en forme extérieurs constituent une belle tendance et une avenue intéressante à emprunter pour inciter les gens à sortir davantage dehors et à adopter un mode de vie actif, [...] mais l'aménagement de parcs favorisant l'adoption d'un mode de vie physiquement actif ne passe pas exclusivement par l'aménagement d'exerciceurs ou d'autres appareils de mise en forme. »

« Dans un premier temps, il est primordial que les propriétaires et les gestionnaires de parcs s'assurent que les aménagements souhaités répondront à un réel besoin, sans lequel l'investissement dans un tel projet n'est pas justifié. Puis, considérant que tous les types d'aménagement ne sont pas idéaux pour toutes les clientèles et pour tous les milieux, dans les communautés

⁴ Ce guide est disponible auprès de l'Unité régionale de loisir et de sport de votre région.



KARIBOU
Activités motrices
pour les 1 à 5 ans

**Programme clé en main
pour les municipalités!**

Déjà plus de 60 sites d'activités!
Rejoignez le réseau des fournisseurs
officiels et faites bouger
vos tout-petits!



www.KARIBOU.com

où le besoin est clairement manifesté et où plusieurs conditions sont réunies pour soutenir ce type d'installations, il importe de bien connaître l'état de situation pour effectuer les bons choix et, ainsi, mettre toutes les chances de votre côté pour s'assurer que l'aménagement offert à votre population soit fréquenté à la hauteur de vos aspirations. »

LE CONTINUUM DES PARCS

Pour conclure cet article, mentionnons que le projet Espaces souscrit au concept de « continuum des parcs » au cœur du dernier plan d'action de Parcs Canada, fruit d'un partenariat entre l'Association canadienne des parcs et loisirs (ACPL) et le Conseil canadien des parcs (CCP)⁵. Et comme par hasard, ce plan d'action s'intitule *Des parcs pour tous!*

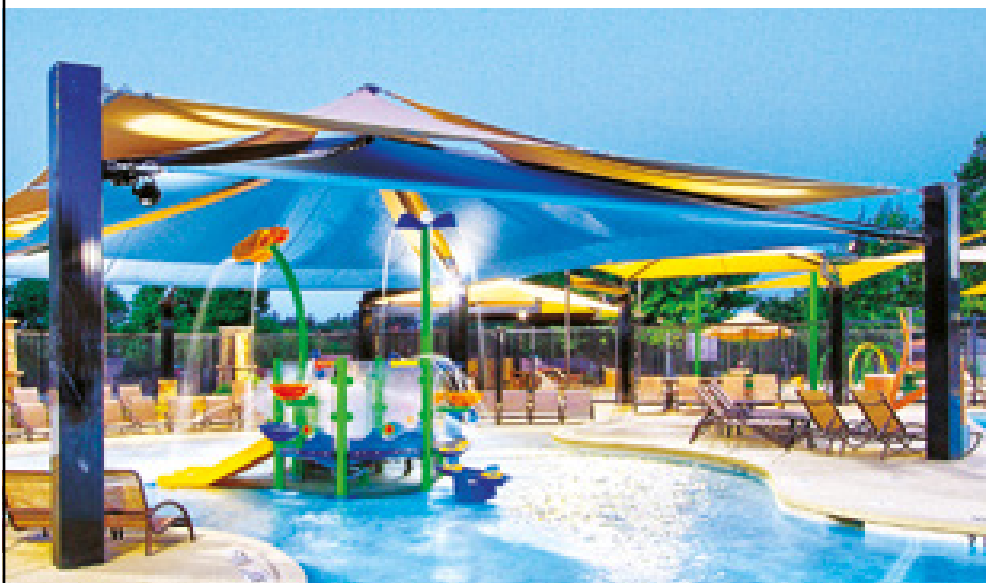
Le continuum des parcs se définit comme suit :

« Le continuum des parcs est constitué des endroits réservés à la conservation de la nature et au contact avec celle-ci : fiduciaires foncières, réserves privées, ruisseaux urbains, parcs communautaires, régionaux et municipaux, aires de jeux, sentiers, ravins, parcs de quartier, parcs territoriaux et provinciaux, parcs marins, zones protégées, aires naturelles conservées et protégées par les Autochtones, parcs nationaux et réserves fauniques. Ces endroits peuvent avoir différents objectifs, mais ils exercent aussi d'importants rôles complémentaires.

« Tous les éléments de ce continuum contribuent de façon essentielle à favoriser la santé, le bonheur et la prospérité parmi les êtres humains. La nature, que ce soit pour la conservation, les loisirs ou la subsistance, constitue le dénominateur commun pour le continuum des parcs. »

⁵ *Des parcs pour tous, un plan d'action pour la communauté des parcs au Canada*, Parcs Canada, 2017, 36 pages; <https://static1.squarespace.com/static/57a2167acd0f68183878e305/t/5a57c84e53450ad102757f20/1515702376439/Parks+for+All+FR+%28Web%29+%282%29.pdf>

Aucun parc à jeu d'eau n'est complet...
sans un abri solaire TECHSPORT.



TECHSPORT
*Le choix fiable d'abris solaires
au Québec.*

Ombre et fraîcheur, contactez-nous
pour concevoir l'ajout d'une zone confort.

 **TECHSPORT**

 450 834-3222 | 1 800 361-9463  info@techsport.ca  www.techsport.ca

PM4128B