

Guide pour
l'implantation



d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

Coordination et rédaction

Christine Baron, Conseil Sport Loisir de l'Estrie

Graphisme et correction

Marie-Claude Cyr, Conseil Sport Loisir de l'Estrie

Collaborateurs

Geneviève Leclerc, Loisir et Sport Montérégie

Carmen Schaefer, Direction de santé publique de la Montérégie, CISSS Montérégie-Centre

Marie-Chantal Fournel, Direction de santé publique de la Montérégie, CISSS Montérégie-Centre

Dave McQuillen, Direction des programmes de santé publique, CISSS de la Montérégie-Est

Remerciements

Nous tenons à remercier les gens qui ont généreusement accepté de commenter et de bonifier le contenu du guide :

Adèle Antonioli, Projet ESPACES, AQLM

Peggy Powers, Mutuelle des municipalités du Québec (MMQ)

Ann Beaulé, Direction de santé publique de l'Estrie, CIUSSS de l'Estrie - CHUS

Gino Perreault, Direction de santé publique de l'Estrie, CIUSSS de l'Estrie - CHUS

Olivier Tessier, Direction de santé publique de l'Estrie, CIUSSS de l'Estrie - CHUS

Publication : Avril 2018

INTRODUCTION

Depuis plusieurs années, l'intérêt général pour la pratique d'activités physiques en plein air est en constante progression au Québec. On a qu'à penser aux multiples cours offerts dans les parcs et dans les espaces verts, ainsi qu'à la popularité des courses (endurance, obstacles, défis, etc.) qui se déroulent aux quatre coins de la province, pour constater cette tendance marquée.

Le domaine de l'aménagement ne fait pas exception à cet engouement. En quelques années seulement, la quantité et la variété de produits offerts sur le marché se sont décuplées et plusieurs municipalités, dans l'optique d'offrir des environnements favorables aux saines habitudes de vie, sont emballées à l'idée d'aménager des équipements pour permettre aux citoyens de bouger en plein air.

En fonction des projets réalisés depuis les dernières années dans les différentes régions du Québec, force est d'admettre qu'il existe de très beaux exemples de réussite, mais aussi de nombreux équipements inutilisés.

À la lumière de nos observations et d'une exploration des différentes études qui ont été publiées sur le sujet, nous proposons ce document dans le but de mieux informer les propriétaires et les gestionnaires de parcs sur les différentes données existantes en lien avec l'implantation de circuits actifs et d'équipements de mise en forme extérieure, et sur les conditions optimales d'aménagement afin que les investissements dans ce domaine soient efficaces et que les installations offertes à la population soient efficaces.



Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

DÉFINITION

En fonction de la nature de l'aménagement et du type d'installations en place, on note plusieurs variantes d'appellations pour ces aménagements : parcours sportifs, parcours santé, circuits actifs, circuits d'entraînement en plein air, aires d'exercice, gyms urbains, et bien d'autres. En anglais, on parlera, entre autres, de « fitness trail », d'« outdoor fitness equipment », d'« outdoor exercise gym » ou de « parcourse ».

D'un côté, on retrouve des installations qui s'apparentent davantage à des pistes d'hébertisme « 100 % naturelles » et, de l'autre côté, on parle littéralement de centres d'entraînement (gymnases) extérieurs, avec tout un éventail de variantes entre les deux. Mais de façon générale, on s'entend pour définir les aménagements favorisant la mise en forme physique à l'extérieur comme étant des « aménagements extérieurs accessibles universellement, situés dans un cadre naturel ou dans un parc urbain, recourant au mobilier urbain ou à des stations disposant d'équipements destinés à la pratique de divers types d'exercices et de signaux présentant les consignes à suivre pour les réaliser. ».

(SCHAEFER C. et FOURNEL M.C., 2016, *Parcours de santé extérieur*, Direction de santé publique de la Montérégie)





Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

TAUX DE FRÉQUENTATION ET BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ ...

QU'EN DISENT LES ÉTUDES?

Même si le sujet est d'actualité et que les fournisseurs font la promotion des nombreux bienfaits de ce type d'équipements, les études qui décrivent les effets réellement associés à la fréquentation des parcours de santé se font encore rares. Ceci étant dit, depuis 2011, nous avons recensé six études qui se sont penchées, entre autres, sur le taux de fréquentation des équipements d'entraînement en plein air, sur l'impact de ce type d'installations sur la pratique d'activités physiques et la santé des gens, sur la dépense énergétique liée à l'utilisation des appareils ainsi que sur la perception des gens en lien avec les installations de ce genre. L'objectif ici n'est pas de faire la synthèse de ces études, mais plutôt d'énoncer les principaux faits saillants. Ces informations sont intéressantes pour aider le lecteur à mieux comprendre le phénomène et ses retombées.

- Les parcs actifs (proposant notamment des appareils d'entraînement extérieur) sont plus fréquentés et la dépense énergétique y est plus élevée que dans les parcs traditionnels, toutefois, vue la faible utilisation des équipements d'entraînement dans ces parcs (2,7 %), les chercheurs hésitent à attribuer exclusivement ces données aux équipements de mise en forme. D'autres facteurs liés aux parcs ciblés auraient possiblement influencé les taux de fréquentation, notamment l'emplacement d'un des parcs près d'une école secondaire, la présence d'un terrain de balle, la dimension des parcs et le nombre de sentiers pavés présents dans les parcs.⁵
- Le taux d'utilisation observé des équipements d'entraînement (2,7 % des utilisateurs des parcs actifs) est beaucoup plus faible que ce que les gens disent utiliser (22,3 % des résidents en périphérie des parcs actifs disent utiliser les installations au moins une fois par mois). Cette grande différence dans les données s'explique, aux dires des chercheurs, par un biais du facteur de désirabilité sociale en lien avec les bons comportements.⁵
- La marche et la course à pieds ont été les deux activités les plus observées dans les parcs ciblés par l'étude.⁵
- Les bénéfices perçus par la communauté par rapport à ce type d'installations sont principalement :
 - Le potentiel des équipements à améliorer la santé en ce sens qu'ils peuvent aider s'ils sont utilisés. Les résidents à proximité des parcs actifs soulignent que ces équipements peuvent servir de rappel de l'importance de faire de l'activité physique;
 - L'accessibilité financière pour les utilisateurs (accès sans-frais);
 - Les bénéfices pour les familles, puisqu'il est possible pour les parents de pratiquer une activité simultanément avec leurs enfants tout en gardant un œil sur eux, à condition que l'aménagement soit pensé comme tel.⁵



Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

- Les trois suggestions proposées par les gens interviewés lors de l'étude pour améliorer la fréquentation de ce type d'équipements sont :
 - Accroître les informations et la promotion des installations;
 - Impliquer des ressources humaines pour animer, enseigner, encourager et superviser la pratique;
 - Assurer la qualité des équipements et de l'entretien de ceux-ci.⁵
- Les effets de ce type d'aménagement sur l'activité physique sont mitigés. Suite à l'installation des stations d'exercice, on observe à court terme une augmentation de leur utilisation et l'arrivée de nouveaux utilisateurs. À plus long terme, on dispose de peu d'éléments associant la présence des aménagements d'entraînement extérieurs à une plus grande fréquentation des parcs et à une augmentation du niveau d'activité physique (Cohen (2012) dans Neville, L. et A. Scott (2013)).⁶
- Les aménagements font preuve d'un fort rendement coût/bénéfices pour augmenter le niveau d'activité physique, lorsque présents dans les parcs antérieurement peu équipés, facilement accessibles et situés en zones urbaines densément peuplées.⁶
- La fréquentation d'aménagements extérieurs équipés d'exercice favorise les interactions sociales.⁷⁻⁸





Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

LES PARCS ACTIFS, 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 de mobilier urbain, 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.

Vie active : un choix personnel qui peut être stimulé!

De nombreux facteurs humains influencent la vie active, notamment l'intérêt général des gens pour la pratique d'activités physiques, les habitudes de pratique, les objectifs personnels des utilisateurs, la condition physique générale des individus, etc.

Au-delà de l'aménagement d'environnements favorables, l'information, la sensibilisation et l'accompagnement des gens sont autant d'actions qui peuvent motiver vos citoyens à être actifs.

N'hésitez pas à mettre à profit les ressources de votre territoire (CISSS/CIUSSS, comité loisir, etc.) pour stimuler le mouvement!





Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

DES CONDITIONS GAGNANTES

L'aménagement d'appareils et de circuits de mise en forme à l'extérieur se doit d'être vu comme un complément aux installations offertes dans les parcs actifs plutôt qu'une fin en soi. Comme pour tout autre équipement sportif, il est nécessaire que ces aménagements respectent quelques considérations techniques pour offrir des installations bien pensées, bien situées, bien conçues, bien entretenues et animées. Aussi, nous souhaitons mettre en lumière les conditions gagnantes suivantes pour les milieux qui souhaitent se doter de tels équipements, afin de s'assurer que l'aménagement soit à la fois attrayant, accessible et sécuritaire pour les usagers.

- 1 IDENTIFICATION DES BESOINS
- 2 PORTRAIT DE LA SITUATION
- 3 CHOIX DE L'EMPLACEMENT
- 4 TYPES D'AMÉNAGEMENTS ET D'ÉQUIPEMENTS
- 5 SÉCURITÉ ET PRÉVENTION
- 6 PROMOTION ET APPROPRIATION





Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

1 IDENTIFICATION DES BESOINS

D'entrée de jeu, les premières questions à se poser lorsqu'on envisage de se doter d'appareils ou d'un circuit de mise en forme à l'extérieur, sont : Quels sont les objectifs de la municipalité ? Quel est le besoin ? D'où part l'idée d'aménager des installations pour favoriser la vie active à l'extérieur ? Quelle portion de la population réclame quel type d'installation ? Quelles sont les pratiques d'activités physiques actuellement réalisées dans nos parcs, et par qui ? Aussi simple que ceci puisse paraître, la simple réponse à ces questions peut interrompre ou changer radicalement l'orientation d'un projet de ce genre.

Des parcs pour tous!

Pour en savoir plus sur les besoins et les intérêts des usagers des parcs en fonction des groupes d'âges, nous vous invitons à consulter le cadre de référence *Des parcs pour tous!* développé par le *Projet ESPACES*, au www.projetespaces.ca.

Sans besoin manifesté, sans la présence d'une population dont les habitudes de pratique sont axées sur l'activité physique et sans la présence d'une masse critique, la prudence est de mise. Dans plusieurs cas, même des investissements faramineux peuvent rapidement se transformer en éléphant blanc. L'aménagement d'appareils et de circuits de mise en forme n'est pas toujours la meilleure solution. Ainsi, il est possible pour les décideurs municipaux qui espèrent offrir un meilleur environnement à leur population pour amorcer un changement d'habitudes, d'opter pour un aménagement de base qui pourra évoluer au rythme du milieu si nécessaire. Dans ce cas, l'aménagement d'un sentier, par exemple, pourrait être tout indiqué.

À l'opposé, si une proportion importante de citoyens ou si des groupes communautaires ont manifesté des besoins, on peut facilement penser que la volonté d'utiliser les installations est déjà présente. Dans ce cas, la poursuite de la démarche est souhaitable, mais il est nécessaire d'approfondir la connaissance des clientèles cibles et de leurs objectifs, afin d'identifier quel type d'aménagements conviendra pour la communauté. Ce faisant, la municipalité sera en mesure d'éliminer certains types d'installations et d'orienter les choix vers les aménagements qui répondront le mieux aux besoins et, par le fait même, seront plus susceptibles d'être utilisés.

Caractéristiques des clientèles

Tous les produits et tous les types d'aménagements ne sont pas adéquats pour toutes les clientèles. Il est nécessaire que les décideurs s'interrogent sur les utilisateurs ciblés par les aménagements, notamment pour prendre en considération les caractéristiques de chaque clientèle et ainsi privilégier les produits et les services les plus adéquats en fonction des orientations de la municipalité. À ce titre, vous trouverez dans les pages suivantes quelques informations concernant les différentes clientèles au sujet de la pratique d'activités physiques et de l'entraînement.



Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

L'enfant

L'enfant qui éprouve du plaisir à bouger, à grimper, à courir, à sauter, à tourner, à se suspendre, à se tenir en équilibre, à se soulever, à ramper... est un enfant actif qui explore et acquiert, à son rythme, toutes les habiletés motrices de base dont il a besoin pour son développement. Il n'a pas besoin d'entraînement. Avec des environnements stimulants, attrayants et amusants, l'enfant éprouvera du plaisir à faire ce qui devrait être son occupation principale : jouer. Bien que certains fournisseurs offrent des produits juniors, **il est déconseillé d'aménager des équipements d'entraînement pour les enfants âgés de moins de 13 ans** (barèmes de la norme ASTM F3101). Pour plus d'information sur les différents produits qui peuvent convenir, nous vous invitons à consulter le *Guide d'achat des équipements de jeu pour les parcs*, au www.projetespaces.ca.



L'adolescent

À l'adolescence, les notions de plaisir et de défi (escalader, courir, traverser un obstacle, etc.) doivent être mises en avant-plan afin que le jeune éprouve le goût de bouger davantage et qu'il vive une expérience positive. La notion d'entraînement peut être intégrée dans les activités physiques de l'adolescent en soutien à des programmes existants, par exemple : cours d'éducation physique, pratique sportive (club, cours, etc.), ou autres. Attention toutefois à bien prendre en considération tant les besoins des garçons que des filles qui peuvent être bien différents à l'adolescence. D'ailleurs, l'approche *Fillactive* pourrait être une belle piste à explorer pour proposer des aménagements et des activités qui conviennent davantage à cette clientèle.



Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC



L'aîné

Tout comme l'adulte, l'aîné présente plusieurs particularités, parce qu'il constitue une clientèle aux capacités et aux intérêts très variables et que la notion d'« être actif » a une connotation très différente d'une personne à l'autre. Certains sont en très bonne condition physique et cherchent des lieux d'entraînement. D'autres sont préoccupés par leur santé même si l'entraînement, pour ainsi dire, ne les intéresse pas. Ils cherchent plutôt des lieux pour être actifs. Finalement, d'autres voudraient bouger plus, mais ont des capacités et des connaissances limitées en matière d'activités physiques, ils sont plus intéressés par des activités supervisées ou animées. Encore une fois, une bonne connaissance des motivations des gens pour la mise en forme extérieure aidera à bien définir le projet.

L'adulte

Chez l'adulte, les motifs pour mener une vie active sont très différents d'une personne à l'autre. L'entraînement, la vie active, la socialisation, le dépassement, la réadaptation et la remise en forme sont autant de stimulés qui inciteront les gens à utiliser les infrastructures offertes. Plus les objectifs ciblés par les gens sont similaires, plus les installations spécialisées pourront être envisagées. Une bonne connaissance des motivations des gens pour la mise en forme extérieure aidera à bien définir le projet.



Objectifs de l'utilisateur

L'entraînement physique peut prendre une signification, un rythme et une intensité très différents d'un individu à l'autre. Aussi, l'entraînement physique n'est pas la seule finalité pouvant être recherchée par l'aménagement d'appareils ou d'un circuit de mise en forme extérieur. L'amélioration de la condition physique en général, l'activation, la socialisation et la réadaptation peuvent aussi être souhaités par les usagers. Par conséquent, certains types d'installations et de programmes pourraient être plus adéquats que d'autres pour combler les besoins et les attentes des usagers.



Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

Consultation des usagers

La consultation des usagers potentiels est un élément qui favorisera le succès de ce nouvel équipement. Pour ce faire, on sollicitera la participation des citoyens, mais il pourrait aussi être très pertinent de questionner les organisations de votre territoire afin de connaître leur intérêt dans l'utilisation des aménagements projetés.

En effet, les associations sportives et récréatives de votre municipalité (soccer, hockey, baseball, cadets, scouts, âge d'or, etc.), les écoles (éducateurs physiques), les clubs de marche, les centres de réadaptation (CISSS/CIUSSS ou privés), les entreprises privées de mise en forme (cours d'activités physiques en plein air, centres de conditionnement physique) et même les industries situées à proximité de vos installations (possibilité de lieu d'entraînement pour leurs employés), sont autant d'utilisateurs potentiels de vos installations.

Cet exercice peut être réalisé à différents moments de la démarche (dès le début pour orienter le projet ou plus tard dans le processus pour valider les orientations et les choix) et de différentes façons (« focus group », consultation publique, sondage, etc.).

Orientations municipales

Pour orienter le choix des installations, il est possible pour la municipalité de se positionner sur les objectifs qu'elle souhaite, elle-même, atteindre par l'aménagement qui sera réalisé :

- créer un lieu de rassemblement où le mieux-être et la bonne forme physique générale sont des incontournables;
- aménager des infrastructures visant à initier différentes clientèle à la mise en forme;
- offrir des installations visant à inciter l'ensemble de la population à être active;
- bonifier les infrastructures et les plateaux sportifs de la municipalité;
- offrir un lieu d'entraînement extérieur gratuit spécifiquement destiné aux grands sportifs et aux adeptes de conditionnement physique;
- permettre aux gens qui en ont besoin d'effectuer une réadaptation physique à l'aide d'installations extérieures;
- etc.

Ces orientations aideront à définir la forme que prendra l'aménagement et le choix des appareils qui y seront installés.

Le plaisir avant tout!

Au-delà de tous les objectifs cités précédemment, la notion du plaisir devrait se retrouver au cœur des préoccupations. Permettre au citoyen de vivre une expérience positive dans un environnement stimulant et attrayant est la meilleure garantie qu'il fréquente régulièrement les installations et qu'il en fasse la promotion autour de lui.



Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

2 PORTRAIT DE LA SITUATION

Avant d'aller plus loin dans l'élaboration du projet, il est nécessaire d'établir un portrait de la situation réaliste et constructif. Ceci permettra de valider la nécessité de réaliser un tel projet et de déterminer l'ampleur qu'il peut prendre. Cette étape vous permettra aussi de vous assurer de la complémentarité des installations projetées avec les autres infrastructures offertes dans, ou à proximité de votre municipalité.

Profil de votre communauté

La taille de votre population peut avoir une incidence sur votre projet. En effet, pour s'assurer d'avoir un nombre d'utilisateurs potentiels qui justifie l'investissement, dans les plus petites communautés, on favorisera un aménagement plus général qui conviendra à plusieurs clientèles à la fois, alors que pour des municipalités de plus grande envergure, on peut envisager l'aménagement d'équipements plus spécifiques, voir même de différents types d'installations dans différents quartiers.

Dans le même esprit, avant d'envisager l'aménagement d'infrastructures pour une clientèle spécifique (ex.: aînés), il est judicieux de s'assurer que le nombre de personnes et que la représentation de cette clientèle par rapport au reste de la population (masse critique) soient suffisamment élevés pour justifier l'investissement. De même, s'assurer de la participation d'organismes qui rejoignent le type de population visée (ex. club de l'âge d'or) peut être un atout.

Infrastructures offertes dans votre communauté et en périphérie

Dans un souci de diversifier l'offre d'activités pour les citoyens, il est judicieux de prendre en considération les installations, tant publiques que privées, qui sont accessibles à votre communauté afin d'élaborer un projet différent qui suscitera l'intérêt. Un questionnement est aussi de mise si plusieurs installations du genre sont disponibles dans les municipalités avoisinantes. Dans ce cas, peut-être serait-il plus rentable de proposer des installations complémentaires ou de procéder à l'implantation d'un autre type d'infrastructure.

3 CHOIX DE L'EMPLACEMENT

Pour des raisons d'attraction, d'accessibilité et de sécurité (physique et perçue), le choix de l'emplacement peut avoir une grande incidence sur l'utilisation ou non des installations.

Une intégration complète ou partielle dans le parc municipal peut être intéressante au même titre qu'un aménagement le long d'un sentier en milieu boisé. Pour déterminer l'emplacement idéal, on portera une attention, notamment :

- à la topographie du terrain;
- à l'espace disponible;
- à l'intimité offerte;
- aux autres activités proposées à proximité de l'installation (terrains sportifs, sentiers, aire de jeu pour enfants, etc.);
- à la facilité d'accès à pied, à vélo, en voiture ou en transport en commun et à la circulation automobile qui passe à proximité des installations;
- aux infrastructures complémentaires déjà présentes (chalet de services, éclairage, etc.);
- aux travaux nécessaires pour préparer le terrain (peut avoir un impact majeur sur les coûts d'aménagement);
- etc.



Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

4 TYPES D'AMÉNAGEMENTS ET D'ÉQUIPEMENTS

Lors de la phase de conception de l'aménagement, de nombreuses options s'offrent aux gestionnaires, tant en terme de type d'équipements à privilégier qu'à l'agencement de ceux-ci. La présente section vise à poser un regard général sur les différents types d'équipements et d'aménagements qui s'offrent aux milieux afin d'encourager la pratique d'activités physiques à l'extérieur.

Types d'équipements

Le sentier : l'aménagement de base!

Considérant que la marche est, de loin, l'activité physique la plus populaire au Québec, le sentier demeure l'aménagement le plus polyvalent qu'une municipalité peut offrir pour encourager la pratique d'activités physiques. Adapté pour la marche, la randonnée, le jogging, la course et, dans certains cas, pour le patin à roue alignées et pour le vélo, cette installation peut aussi convenir pour la pratique hivernale : raquette, ski de fond, « fat bike », patin (sentier glacé). Il s'agit d'un aménagement accessible aux citoyens de tous âges et de pratiquement toutes les conditions, qui offre de multiples possibilités de configuration et de distances.

Si la communauté ne dispose pas d'un lieu sécuritaire et agréable pour marcher (sentier aménagé, trottoir ou piste cyclable) l'aménagement d'un sentier devrait constituer la première étape de tout projet visant la création d'environnements favorables à la pratique d'activités physiques.

Pour les milieux qui disposent déjà d'un sentier très fréquenté, l'intégration d'appareils d'entraînement ou d'un circuit actif constitue un ajout intéressant pour bonifier ou diversifier les activités et les équipements offerts dans la municipalité.





Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

Le plateau extérieur

Relativement simple comme aménagement, le plateau extérieur ne prévoit aucun équipement spécifique et constitue un choix relativement peu coûteux pour réaliser une grande variété d'activités. Il peut être bonifié par du mobilier urbain, par un système de son, par un rangement (coffre ou remise) pour le matériel d'entraînement ou être couvert par une toiture, mais dans l'ensemble, il s'agit uniquement d'un espace libre et plat pouvant être utilisé pour des cours divers en plein air (yoga, danse, aérobic, etc.) ou pour animer des activités en tout genre. Il peut s'agir d'une surface naturelle (gazon) ou aménagée (pavé, asphalte, béton, bois, etc.). Dans certain cas, aucun aménagement n'est nécessaire puisque cet espace existe déjà, il ne suffit que de l'animer.



Parc des Lions, Compton, Estrie





Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

Le circuit actif pour les enfants et les adolescents

Comme nous l'avons soulevé précédemment, les équipements d'entraînement extérieurs ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de 13 ans. Toutefois, ceci ne signifie pas qu'il est impossible d'aménager des circuits actifs adaptés pour eux. Dans ce cas, dans le respect du développement de l'enfant, on orientera les projets vers des aménagements stimulants qui favorisent le développement des habiletés motrices fondamentales par le jeu : courir, sauter, grimper, garder l'équilibre, se suspendre, etc.

Dans l'optique de développer un circuit actif pour les enfants, les combinaisons intégrant les éléments naturels, le mobilier urbain, les obstacles divers, la topographie du terrain, etc. sont infinies. L'utilisation de structures de jeu fonctionnelles ou d'un amalgame d'appareils indépendants disposés de façon dynamique pourrait très bien servir d'espace de jeu actif pour les enfants. Dans ce dernier cas, on veillera toutefois à aménager l'espace et les équipements en conformité avec la norme CAN/CSA-Z614.

Que ce soit en parsemant des infrastructures le long d'un sentier, ou en aménageant une aire de jeu dynamique sur un seul site, un monde de possibilités s'offre à vous pour donner le goût aux enfants de bouger.

Le même concept peut être développé pour les adolescents en proposant des défis un peu plus grands. Aussi, l'aménagement de pistes ou de circuits d'entraînement spécifiquement dédiés aux adolescents (pistes d'obstacles, Parkour, appareils divers, etc.) est possible. Selon le type d'aménagement privilégié et le niveau d'engagement physique, il pourrait parfois être judicieux d'assurer une supervision des utilisateurs, lors d'un entraînement par exemple.

En conséquence, les coûts d'aménagement sont aussi très variables. Gardons en tête qu'il est possible de favoriser des aménagements qui conviennent à toutes les bourses.



Parc de la Rivière Chaudière,
Lac-Mégantic, Estrie



Parc de la Rivière Chaudière,
Lac-Mégantic, Estrie



Guide pour l'implantation

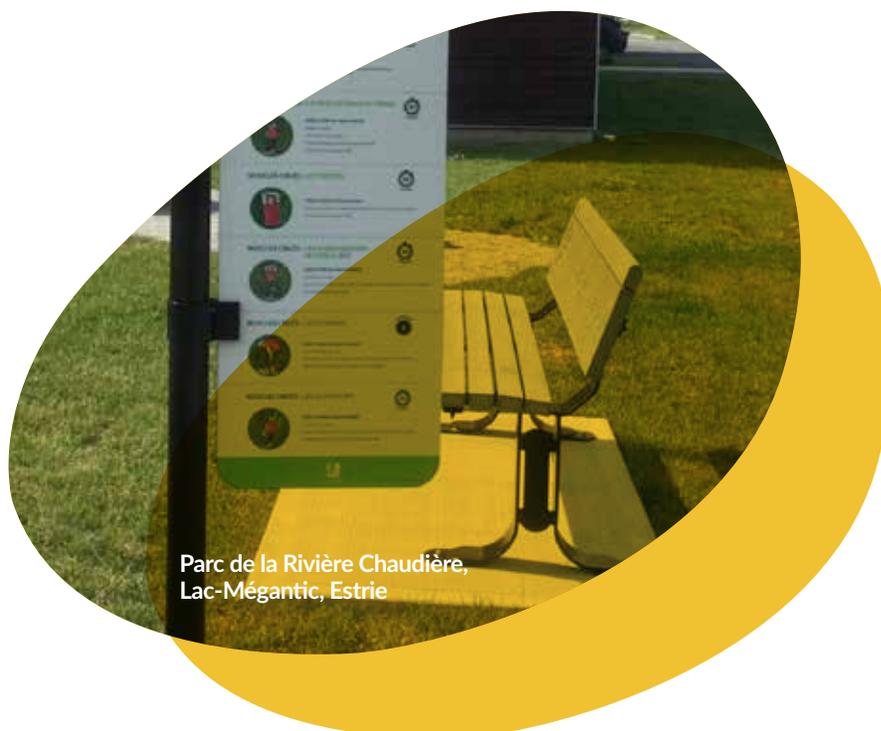
d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

Le circuit d'entraînement avec mobilier

Concept	Utilisation de bancs de parc, de tables ou d'éléments de la nature (ex. : rocher) pour exécuter des exercices utilisant le poids du corps comme charge. Les exercices sont habituellement proposés sur un panneau d'affichage installé à côté du mobilier.
Différents types d'installations	<ul style="list-style-type: none">• Programme d'entraînement utilisant plusieurs pièces de mobilier et proposant une variété d'exercices le long d'un parcours.• Programme regroupant plusieurs activités à réaliser sur une seule pièce de mobilier.
Avantages	<ul style="list-style-type: none">• Fonctionnel en toutes saisons.• S'intègre bien dans tous les emplacements.• Possibilité d'adapter les exercices en fonction des clientèles ciblées par cet aménagement et de proposer différents niveaux d'intensité pour convenir à différentes clientèles.• Facilité d'établir un programme de base pour les milieux qui ont un petit budget.• Possibilité de personnaliser l'affichage : effigie, logo, couleur, etc.
Limites	<ul style="list-style-type: none">• La personnalisation du programme d'entraînement et des affiches peut avoir une influence sur les coûts d'aménagement.• Lorsqu'utilisé pour la mise en forme, le mobilier n'est pas disponible pour les usagers voulant se reposer.



Parc de la Rivière Chaudière,
Lac-Mégantic, Estrie



Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

Le parcours ou plateau d'entraînement avec des modules fixes

Concept	Différents modules, souvent statiques, qui visent à faire travailler une ou plusieurs parties du corps. Une grande variété d'équipements sont offerts (corde à grimper, barres parallèles, poutres ou ressorts d'équilibre, barres de traction, etc.) afin de rendre l'activité physique simple et diversifiée : marcher, sauter, se lever, se tenir en équilibre, grimper, etc.
Différents types d'installations	<ul style="list-style-type: none">• Aménagement de stations le long d'un sentier.• Regroupement de plusieurs équipements à un même endroit.• Aménagement d'un seul module proposant plusieurs types d'activités.
Avantages	<ul style="list-style-type: none">• Certains équipements sont fonctionnels en toutes saisons.• Équipements polyvalents.• Possibilité d'adapter les exercices en fonction des clientèles ciblées par cet aménagement et de proposer différents niveaux d'intensité pour convenir à différentes clientèles.• Lorsqu'aménagés sur une surface rigide, certaines composantes de ces équipements sont accessibles pour les personnes à mobilité réduite.
Limites	<ul style="list-style-type: none">• Nécessite des travaux de terrassement relativement importants.• Il peut parfois être difficile d'intégrer ce type d'installation de façon à l'harmoniser avec la nature environnante.



Parc de la Rivière Chaudière,
Lac-Mégantic, Estrie



Parc de la Rivière Chaudière,
Lac-Mégantic, Estrie



Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

Les appareils à composantes mobiles

Concept	Équipements d'entraînement extérieur qui proposent principalement des appareils de mise en forme à l'image des équipements que l'on retrouve dans les centres de conditionnement physique (gyms).
Différents types d'installations	<ul style="list-style-type: none">• Regroupement de plusieurs équipements à un même endroit.
Avantages	<ul style="list-style-type: none">• Certains équipements peuvent être intéressants à combiner avec d'autres types d'aménagements.• Possibilité d'adapter les exercices et de proposer différents niveaux d'intensité.
Limites	<ul style="list-style-type: none">• Le confort et la performance de certains équipements ne s'apparentent pas aux équipements spécialisés que l'on retrouve en centre de conditionnement physique.• Les dimensions des appareils proposés ne conviennent pas bien à tous les gabarits d'utilisateurs.• Rejoint un type d'utilisateur relativement spécifique.• Faute de supervision (comme dans les gyms), ce type d'appareil présente un risque de blessure si l'utilisateur ne sait pas bien l'utiliser.• L'équipement n'est pas fonctionnel en hiver.• Peut présenter des risques de blessure si les appareils sont utilisés par des enfants « pour jouer ».• Il est recommandé d'éviter les structures de plastique qui présentent des problèmes au plan de la durabilité.• Nécessitent des travaux de terrassement relativement importants.• Il peut parfois être difficile d'intégrer ce type d'installation de façon à l'harmoniser avec la nature environnante.





Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

Les stations d'exercice et de réadaptation

Concept	Généralement constitué de stations fixes, ces équipements proposent des exercices simples qui visent principalement à développer l'équilibre, la mobilité et la flexibilité.
Différents types d'installations	<ul style="list-style-type: none">• Regroupement de plusieurs équipements à un même endroit.
Avantages	<ul style="list-style-type: none">• Certains équipements sont fonctionnels en toutes saisons.• Peut constituer un point de rassemblement très intéressant pour les usagers (socialisation)
Limites	<ul style="list-style-type: none">• S'adresse à des clientèles très spécifiques.• L'accessibilité, l'esthétisme, le sentiment de sécurité et l'accompagnement par des personnes de confiance qualifiées doivent être intégrés au projet pour assurer le succès de l'équipement.• Nécessite habituellement une installation sur des bases de béton ce qui peut augmenter le coût d'aménagement.



Disposition des équipements

Plusieurs facteurs peuvent influencer la disposition des équipements privilégiée par un projet, notamment : l'objectif recherché, la clientèle ciblée, l'espace disponible, l'emplacement de l'équipement, le type d'équipement choisi, l'aspect esthétique, etc.

Certains milieux favorisent l'aménagement de différentes stations le long d'un sentier, d'autres proposeront un plateau avec des appareils regroupés, d'autres opteront pour une formule hybride qui offre différents types d'équipements, et certains choisiront un circuit actif à même le mobilier urbain déjà en place.

De façon générale, on retiendra qu'un aménagement éclaté sur plusieurs stations prend davantage d'espace, mais qu'il offre plus d'intimité et permet de jumeler les exercices musculaires avec de la marche ou du jogging pour activer le cardiovasculaire. À l'opposé, les aménagements regroupés nécessitent moins d'espace, favorisent davantage la socialisation et l'animation en grand groupe, mais elle offre moins d'intimité aux usagers.

L'important dans le choix final de la disposition des appareils est d'offrir un agencement optimal qui facilitera l'utilisation des installations.



Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

5 SÉCURITÉ ET PRÉVENTION

Il est important de souligner que toute activité physique, qu'elle soit réalisée en plein air, en gymnase ou en salle, présente des risques inhérents à la pratique (chute, entorse, étirement musculaire, etc.). Ainsi, même si les fabricants assurent que les équipements sont conçus de façon à limiter les risques de blessures, il demeure que ceux-ci sont tout de même présents et que différents éléments peuvent contribuer à les réduire : l'équipement, l'aménagement et l'installation, l'entretien, l'utilisateur, etc. Dans le but d'assurer la sécurité des usagers, nous présentons ici différentes informations et quelques recommandations visant à offrir un environnement axé sur la prévention et la sécurité.

La qualité des équipements

Actuellement, il n'existe pas de norme canadienne qui encadre la fabrication d'équipements de mise en forme extérieure. Toutefois, il existe plusieurs documents de référence sur le sujet, notamment aux États-Unis et en Europe. En voici quelques-uns :

Aux États-Unis, en 2015, ASTM International a publié la norme ASTM F3101-15 *Standard Specification for Unsupervised Public Use Outdoor Fitness Equipment* qui porte sur la conception, la construction et l'installation de ce type d'équipements.

Du côté de l'Europe, l'Association Française de normalisation (AFNOR) publiait en 2009, la norme FD S 52-903 *Parcours de santé - Recommandations relatives à la sécurité*. Cette norme présente plusieurs éléments relatifs à l'aménagement optimal et sécuritaire des parcours sportifs, notamment : les enchaînements de modules, l'espace d'évolution, la hauteur maximale, le sol et la zone de cheminement, de même que des recommandations en lien avec l'exploitation de ce type d'installation.

Toujours en 2009, l'AFNOR publiait aussi une norme expérimentale (XP S 52-904) qui a été remplacée en mai 2015, par la norme européenne NF EN 16630 - *Modules fixes d'entraînement physique de plein air - Exigences de sécurité et méthodes d'essai*. Cette dernière norme, comme son nom l'indique, spécifie des exigences de sécurité générales relatives à la fabrication, à l'installation, au contrôle et à la maintenance des modules fixes d'entraînement physique (fitness) de plein air en accès libre.

Depuis 2010, TÜV SÜD (compagnie dont le siège social est situé en Allemagne) a mis en place un service de certification international indépendant pour les équipements d'entraînement extérieur : PPP 55012A - *Outdoor Fitness Equipment Testing and certification*. Basés sur certaines recommandations de différentes normes existantes (EN 913, EN 957, EN 1176-1, EN ISO 2409 (ISO 2409:2007), EN ISO 6270-2 et EN ISO 13857), les tests effectués pour obtenir cette certification concernent entre autres les matériaux, la construction, la solidité, la durabilité et différentes autres caractéristiques des appareils.

Bien qu'aucune loi ou réglementation n'oblige l'application de quelque norme que ce soit au Québec, l'achat d'équipements qui répondent aux recommandations des normes existantes, ou qui détiennent une certification reconnue, constitue un gage de qualité et de durabilité à ne pas négliger, en plus d'être une excellente façon d'assurer la sécurité des usagers.



Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

Qu'en est-il de la norme CAN/CSA Z614?

Au fil de nos recherches, nous avons constaté que, certains fournisseurs indiquent que leurs appareils respectent la norme canadienne CAN/CSA-Z614 sur les aires et équipements de jeu. Bien que l'intention des fournisseurs soit de promouvoir la sécurité des enfants qui utiliseraient ces appareils, il est important de mentionner que cette norme n'est pas applicable aux appareils d'entraînement extérieurs.

Aménagement et installation – un aspect à ne pas négliger

Considérant qu'une installation déficiente des équipements, ou qu'un environnement inadéquat sont des facteurs qui peuvent avoir des impacts au plan de la sécurité des usagers, il est nécessaire de porter une attention particulière à l'aménagement des équipements. À cet effet, la consultation d'un architecte paysagiste pour aider à donner forme au projet est une excellente façon de mettre en application les différentes recommandations suivantes :

- S'assurer d'offrir des sentiers et des surfaces sous les appareils qui sont planes et bien drainées;
- Choisir des équipements qui offrent des revêtements antidérapants ou texturés lorsque les exercices impliquent de sauter ou de monter sur une structure;
- Installer les appareils selon les recommandations du fabricant;
- Respecter les marges de dégagement prescrites entre les équipements et les objets situés autour;
- Aménager une surface amortissante sous certains appareils dont la hauteur est importante et le risque de chute élevé;
- Penser à offrir des espaces ombragés;
- Favoriser l'utilisation du cèdre au lieu du bois traité pour les appareils en bois et s'assurer que les surfaces de bois sont lisses afin d'éviter les échardes;
- **Éviter d'implanter les appareils de mise en forme, surtout les appareils à pièces mobiles, dans l'environnement immédiat des aires de jeu pour enfant;**
- Prévoir des installations complémentaires : mobiliers urbains, fontaines d'eau potable, installations sanitaires, éclairage, etc.

En plus de la sécurité physique, on reconnaît de plus en plus l'impact du sentiment de sécurité dans le taux de fréquentation des installations. Le sentiment de sécurité réfère au bien-être et à la confiance qu'ont les gens à utiliser des équipements sans se soucier des dangers potentiels. Ce sentiment est présent chez tous les usagers, mais plus particulièrement chez les aînés et les femmes. La présence d'éclairage, l'offre d'aménagements ouverts et aérés, la qualité des équipements, l'absence de vandalisme, l'accompagnement (par du personnel qualifié, par exemple) sont quelques éléments qui peuvent améliorer le sentiment de sécurité chez les usagers. À ce sujet, soulignons que le guide *Ma ville en toute Confiance* publié par l'UMQ (2009), propose une approche très intéressante, basée sur six principes d'aménagement sécuritaire : la signalisation, la visibilité, l'achalandage, la surveillance formelle et l'accès à l'aide, l'aménagement d'un lieu et son entretien, et la concertation municipale et la participation de la communauté.



Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

Entretien

Les dernières visites terrain réalisées dans les différents parcs du Québec ont permis de constater que sans entretien régulier, l'état des équipements et des surfaces se dégrade rapidement après leur installation. Dans le but de maintenir le caractère invitant des installations, d'assurer leur bon fonctionnement ainsi que la sécurité des usagers, il est essentiel d'effectuer des vérifications fréquentes et des entretiens réguliers des installations.

L'entretien des équipements devrait être planifié dès le début du projet pour s'assurer que le milieu est en mesure d'assurer la maintenance des lieux et des appareils qui y seront installés. Entre autres, l'entretien des appareils et des circuits de mise en forme devrait prévoir la vérification et les interventions liées à :

- l'état des appareils (application du plan d'entretien régulier recommandé pour les fournisseurs, mobilité des pièces, solidité des appareils, remplacement des pièces brisées);
- l'état des sentiers et des surfaces sous et autour des appareils (drainage, affaissement, nettoyage, etc.);
- l'état de l'environnement immédiat des appareils (dégagement avec les branches d'arbres, nettoyage des branches cassées et des chicots, etc.);
- l'état des panneaux d'affichage (nettoyage des marques des vandales, remplacement des panneaux brisés ou défraîchis, etc.);
- les conditions d'utilisation (fermeture des appareils ou des sentiers au besoin);
- etc.

Utilisateurs

Comme pour tout type d'infrastructures récréatives et sportives, l'utilisateur lui-même peut être à la source de ses blessures. Différents éléments peuvent augmenter ce risque, notamment une mauvaise utilisation des appareils, une méconnaissance du mouvement exact à reproduire ou une mauvaise préparation physique.

Dans le but de bien accompagner l'utilisateur dans sa pratique d'activités physiques, il est très important de s'assurer de lui transmettre des informations claires. De plus, il pourrait être intéressant d'inclure dans la programmation municipale l'animation ponctuelle d'activités avec des ressources spécialisées, telles que des kinésithérapeutes, pour initier, former ou accompagner les gens qui souhaitent utiliser ces installations.





Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

Les appareils de mise en forme et les enfants

La plupart des accidents impliquant les appareils d'entraînement et ciblés par des plaintes, sont en lien avec des enfants. En effet, souvent installées dans des endroits plus ou moins rapprochés des aires de jeu, ces installations sont très attirantes pour les enfants qui y voient un nouveau lieu pour jouer.

Ces aménagements étant conçus pour des adultes, plusieurs appareils sont dépourvus de surface de protection servant à amortir les chutes ou comportent des pièces mobiles qui peuvent causer des blessures (notamment des coincements de doigts). Par conséquent, il est recommandé d'intervenir en prévention auprès des enfants afin de les informer (affichage sur le site, information aux parents, information à l'école, etc.) du fait que ces équipements ne sont pas adaptés pour eux et de les aviser des risques de blessures associés à l'utilisation des équipements d'entraînement sans supervision. Par contre, rien n'empêche de tenir à l'occasion, des activités supervisées pour que les enfants puissent tester leurs habiletés et relever des défis sur ces équipements.

Bien que certains fournisseurs offrent des produits junior, il est déconseillé d'aménager des équipements d'entraînement pour les enfants âgés de moins de 13 ans (barèmes de la norme *ASTM F3101*). Pour plus d'information sur les différents produits qui peuvent convenir, nous vous invitons à consulter le *Guide d'achat des équipements de jeu pour les parcs* au www.projetespaces.ca.

6 PROMOTION ET APPROPRIATION

Comme nous l'avons abordé au début du document, la fréquentation de ces équipements demeure un enjeu majeur. Toutefois, si toutes les conditions sont réunies au plan de l'aménagement, avec quelques efforts, il est possible d'implanter des équipements qui seront utilisés par les citoyens. À ce sujet, la question à se poser est « *Au-delà de l'aménagement, qu'est-ce qui fera en sorte que les gens l'utiliseront?* ». En réponse à cette question, voici quelques pistes à explorer afin d'augmenter ou de maintenir la fréquentation des circuits et des appareils de mise en forme à l'extérieur.

La promotion

Les aménagements de mise en forme extérieurs sont, au même titre que les autres infrastructures de la municipalité, un lieu de pratique qu'il importe de faire connaître aux citoyens et aux organisations qui seraient potentiellement intéressées à utiliser ces espaces. Les directions à suivre pour accéder aux équipements, le type d'équipements disponibles, le type d'activités (libres ou supervisées) qu'il est possible d'y pratiquer, les heures d'ouverture et les facilités disponibles, sont autant d'informations pertinentes pour l'utilisateur en quête d'un endroit pour se mettre en action.

Les impacts de la signalisation menant au parc, de l'affichage dans le parc, de la promotion sur le site Internet de la ville, sur les médias sociaux, dans les programmations saisonnières ou via le journal communautaire sont considérables. Nécessitant peu d'efforts, cette forme de promotion vaut la peine d'être exploitée. L'information peut circuler dès les prémices du projet et se poursuivre longtemps après l'inauguration, voir même être récurrente dans les communications municipales.



Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

L'appropriation par l'animation

Gardons en tête que, plus un aménagement est fréquenté, utilisé et apprécié, plus les gens auront tendance à le visiter et à se l'approprier.

Cette appropriation passe d'abord par une connaissance des installations. À cette fin, une activité d'inauguration constitue le premier contact des usagers potentiels avec l'équipement. Cette inauguration peut être organisée seule ou, encore mieux, être intégrée à un événement spécial (fête populaire, événement sportif, etc.). Pour cette occasion, il pourrait être intéressant de faire appel à un kinésologue ou à un autre professionnel de l'activité physique pour animer une démonstration ou accompagner les citoyens dans l'appropriation des installations. La participation des différents groupes d'entraînement (ex. : club de marche, groupe d'entraînement en plein air, etc.) consultés lors de la planification du projet peut aussi s'avérer intéressante pour dynamiser l'inauguration.

Une fois l'inauguration réalisée, l'effet d'attraction et le « bouche-à-oreille » ont un impact majeur sur la fréquentation de ce genre d'équipement : « Si tout le monde y va, c'est que ce doit être bien! ». Ainsi, il est recommandé que la municipalité prévoie l'organisation ponctuelle d'activités sur le site (par un kinésologue ou un bénévole formé, par exemple) et qu'elle encourage l'utilisation fréquente des équipements par les différents organismes de la municipalité (OBNL, clubs sportifs, etc.), par les institutions (écoles secondaires, équipes sportives, etc.) et par les entreprises (gyms privés, compagnies spécialisées dans l'animation de cours d'activités physiques en plein air), ce qui aidera à l'animation des installations et influencera positivement le taux de fréquentation des équipements.

CONCLUSION

Les équipements de mise en forme extérieurs constituent une tendance et une avenue intéressante à emprunter pour inciter les gens à sortir davantage dehors et à bouger, peu importe leur condition physique, leur âge ou leurs objectifs personnels.

Toutefois, l'aménagement de parcs favorisant l'adoption d'un mode de vie physiquement actif ne passe pas exclusivement par l'aménagement d'exercice 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'aménagements ne sont pas idéaux pour toutes les clientèles et pour tous les milieux, dans les communautés 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 vous assurer que l'aménagement offert à votre population soit fréquenté à la hauteur de vos aspirations.



Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

RESSOURCES PROFESSIONNELLES ET FOURNISSEURS

En fonction de la nature de votre projet, il existe différents professionnels qui pourraient vous aider à le réaliser. Considérant les expertises très différentes de ces ressources, pour un maximum de retombées, il est recommandé d'identifier un porteur de dossier ou un chargé de projet qui sera en mesure de consulter ces experts au moment opportun.

Unités régionales de loisir et de sport (URLS)

Le service offert par les URLS vise à sensibiliser, à informer, à former et à accompagner les milieux dans la définition de leurs projets, en fonction, notamment, des besoins des citoyens, des habitudes de pratique de la communauté, des différentes infrastructures offertes à proximité, etc. Souvent consultées au tout début du projet, ces ressources sont présentes dans chaque région du Québec pour vous conseiller, ou vous orienter vers les ressources qui sauront vous aider. Pour connaître les ressources disponibles dans votre région, consulter la liste des URLS sur le site Internet du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du gouvernement du Québec, au www.education.gouv.qc.ca.

Professionnels en activité physique

Les kinésithérapeutes des CISSS/CIUSSS, sont des ressources qui peuvent vous accompagner afin de planifier le projet dès ses débuts, ou pour en valider certains volets, tels que le choix du type d'appareils et d'exercices en fonction de la clientèle ciblée. Ils peuvent aussi fournir des données sociodémographiques et de santé sur la population de la municipalité afin de mieux cibler les clientèles. Les kinésithérapeutes et les éducateurs physiques de votre entourage peuvent préparer des circuits d'exercices et animer des séances, ou encore, comme nous l'avons déjà observé dans le cadre de projets spéciaux, personnaliser des circuits de marche à l'intérieur des limites d'une municipalité. N'hésitez surtout pas à les contacter!

Architectes paysagistes

Pour assurer une cohérence dans vos aménagements et pour prévoir l'imprévisible au point de vue de la conception du projet, l'architecte paysagiste est tout désigné pour vous aider. Spécialiste des espaces extérieurs, l'architecte paysagiste s'implique en amont de la réalisation de ses projets, du concept jusqu'aux plans et devis de réalisation et en est le maître d'œuvre. (<https://aapq.org/profession/definition-et-champs-d'action>).



Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

Fournisseurs

La plupart des entreprises offrent un service pouvant vous aider dans votre démarche en fonction des produits qu'ils distribuent. Différents produits, pour différents besoins et différents budgets! C'est pourquoi nous vous recommandons de bien connaître vos besoins avant de contacter les entreprises. Voici une liste des principaux fournisseurs ainsi qu'une indication du type de produits offert.

	Panneaux d'exercice pour animer les sentiers (Avec ou sans mobilier)	Modules fixes	Équipements d'entraînement mobiles (Gyms extérieurs)	Réadaptation et 3 ^e âge
ABC Récréation 1-877-571-4747		●	●	
AtlasBarz 1-514-663-6593	●	●		
Go-Élan 1-888-878-3431				●
Imagineo 1-800-773-0737		●	●	
Jambette 1-877-363-2687		●	●	
Simexco 1-888-441-2040		●	●	●
Techsport 1-800-361-9463	●	●	●	
Tessier Récréo-Parc 1-800-838-8591	●	●	●	●
Unova 1-514-788-8809	●	●		

Autres ressources

Depuis les dernières années (et ce phénomène risque de s'accroître au cours des prochaines années), certains entrepreneurs privés offrent désormais des services spécialisés pour l'aménagement de circuits de mise en forme à l'extérieur. Les services offerts peuvent différer d'un entrepreneur à l'autre (de la prise en charge complète d'un projet à l'exécution des travaux). Il appartient au milieu de bien identifier ses besoins, ses attentes et l'implication souhaitée de la part de ces ressources, pour s'assurer que le service qui lui sera offert et que les installations qui lui seront livrées lui conviendra.



Guide pour l'implantation

d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs



Regroupement
des unités régionales
loisir et sport
DU QUÉBEC

RÉFÉRENCES

1. Parcours de santé. Wikipédia 2016; https://fr.wikipedia.org/wiki/Parcours_de_santé.
2. Fitness trail. Wikipédia 2016; https://en.wikipedia.org/wiki/Fitness_trail#Canada.
3. Outdoor gym. Wikipédia 2016; https://en.wikipedia.org/wiki/Outdoor_gym.
4. Cohen, D.A., et al., *Impact and cost-effectiveness of family Fitness Zones : A natural experiment in urban public parks*. *Health & Place*, 2012. 18(1): p. 39-45.
5. Copeland, J.L. et Al. *Fitness Equipment in Public Parks : Frequency of Use and Community Perceptions in a Small Urban Center*, *Journal of Physical Activity and Health*, 2017, 14, pp. 344-352.
6. Neville, L. and A. Scott, *The impact of outdoor gyms on park use and physical activity*, 2013, Health New South Eastern Sydney Local Health District NSW Government, Australia
7. Chow, H.-w., *Outdoor fitness equipment in parks : a qualitative study from older adults' perceptions*. *BMC Public Health*, 2013. 13(1): p. 1-9.
8. Furber, S., et al., *People's experiences of using outdoor gym equipment in parks*. *Health Promotion Journal of Australia*, 2014. 25(3): p. 211-211.
9. Cohen, D., et al., *Family Fitness Zones Increase MVPA*, 2011.
10. Go-Élan. *Parcours Santé™ pour une aire de jeux intergénérationnelle*. 2016; <http://goelan.com/entrainement-exterieur-parcours-sante/>.
11. TrekFit; <http://trekfit.ca/>.
12. FD S52-903, Octobre 2009; *Parcours de santé - Recommandations relatives à la sécurité*; <https://www.boutique.afnor.org/norme/fd-s52-903/parcours-de-sante-recommandations-relatives-a-la-securite/article/738490/fa155983>.
13. NF EN 16630, Mai 2015. *Modules fixes d'entraînement physique de plein air - Exigences de sécurité et méthodes d'essai*; <https://www.boutique.afnor.org/norme/nf-en-16630/modules-fixes-d-entrainement-physique-de-plein-air-exigences-de-securite-et-methodes-d-essai/article/814076/fa175970>.
14. *Projet ESPACES : Fiche savoir-faire - Appropriation d'un parc*.
15. *Projet ESPACES : Fiche savoir-faire - Sentiers*.