

Projet d'aménagement d'un parcours d'entraînement au parc René-Lévesque



Avril 2020

Rédigé par le comité aire d'entraînement en plein air

Introduction

Actuellement, les aménagements des parcs sont principalement destinés aux enfants de 12 ans et moins. Il convient de repenser l'aménagement des parcs en fonction des divers groupes de la population (adolescents, adultes, aînés et les personnes à mobilité réduite) de façon à ce que l'espace soit plaisant, accessible et sécuritaire pour tous.

Dans le district de Limbour, le besoin d'aménager un parcours d'entraînement a été identifié, à la fois par des résidents et des associations (Association des résidents de Limbour et SAGA Jeunesse). Le district de Limbour est composé de plusieurs boisés et de sentiers aux abords du centre communautaire. Les résidents y apprécient particulièrement faire de l'exercice en plein air et ils sont nombreux à fréquenter ces lieux.

Ce document vise à présenter l'origine et les étapes accomplies afin d'aménager un parcours d'entraînement dans le district de Limbour.

Origine du projet

1. Tournée des parcs de la conseillère réalisée à l'été 2018

Considérant que le plan quadriennal d'investissements des parcs et des infrastructures récréatives, sportives et communautaires est arrivé à échéance en 2018 et en prévision de l'élaboration du nouveau plan d'investissement communautaire, la conseillère municipale du district de Limbour, madame Renée Amyot a visité les dix-neuf parcs aménagés dans son district. Cette tournée visait à constater l'état des infrastructures récréatives, sportives et communautaires qui sont offertes à la population du district de Limbour.

2. Rencontre de réflexion (rencontre de consultation) organisée par la conseillère

Suite à cette tournée des parcs, madame Amyot a organisé, le 15 octobre 2018, une rencontre de réflexion globale afin de présenter et d'évaluer avec les différents partenaires (communautaires et scolaires) si les infrastructures correspondent aux besoins de la population. Les dix participants suivants étaient présents à cette rencontre :

- Marie-France Nadeau, présidente de l'Association pour l'environnement du quartier Limbour (APEL)
- Diane Paré, membre de l'APEL (maintenant présidente de l'APEL)
- Simon Racine, président des Aînés de Riviera (l'association s'appelle maintenant les retraités du centre communautaire Limbour)
- Éric Périard, président de l'Association des résidents de Limbour
- Pierre Dumoulin, membre de ARL (maintenant président de l'ARL)
- Benjamin Dumont, directeur SAGA Jeunesse
- Nathalie Barbe, directrice de l'école Le Petit Prince
- Sylvie Farrell, directrice de l'école du Vallon

Cette rencontre a également permis de recueillir des constats et des suggestions d'aménagements ou d'infrastructures à mettre en place. Le parc René-Levesque est un parc très fréquenté dans le

district. Les associations du district y organisent plusieurs rassemblements chaque année (fête de quartier, activités au centre communautaire, activités de sensibilisation à l'environnement, etc.). De plus, par ses aménagements de sentiers, les citoyens y marchent, courent ou font du vélo, été comme hiver maintenant que les sentiers y sont entretenus durant la saison hivernale. Considérant qu'il s'agit d'un parc très fréquenté, plusieurs idées ont émergé lors de la rencontre du 15 octobre, par exemple :

- De prévoir et d'aménager une variété d'infrastructures plus complète dans les parcs centraux comme René-Lévesque;
- De planifier les parcs afin qu'ils puissent être accessibles durant les quatre saisons. L'objectif recherché est de maximiser et d'optimiser l'utilisation de l'espace;
- De prévoir des infrastructures récréatives et sportives intergénérationnelles (qui peuvent être utilisées tant par les adolescents, les adultes et les aînés);
- De développer et d'aménager un parcours santé au parc René-Lévesque.

Objectifs du projet

L'aménagement de parcours santé comporte de nombreux bénéfices, non seulement pour la santé, mais également pour le dynamisme du quartier.

- Un parcours santé (ou parcours sportif) offre un lieu gratuit et ouvert à tous pour s'entraîner à l'extérieur;
- Ces infrastructures visent à créer un environnement favorable aux saines habitudes de vie et à encourager le vieillissement actif. Ils permettent aux résidents de développer, améliorer ou maintenir leur condition physique et musculaire. Il est possible de réaliser de multiples exercices dans un parcours santé;
- L'aménagement d'un parcours de santé améliore considérablement la qualité de vie des citoyens. Non seulement ces infrastructures contribuent à faire bouger les citoyens, mais elles contribuent au dynamisme et à la diminution de la sédentarité dans les quartiers;
- Elles permettent l'organisation d'activités de groupe et favorisent les rapprochements.

Démarche ayant mené à la création du comité

1. Appel de l'ARL auprès des citoyens

En août 2019, l'ARL a publié sur sa page Facebook et dans son journal Info@Limbour l'annonce suivante visant à inviter les citoyens intéressés à se joindre au comité.

Piste d'entraînement entre l'école Du Vallon et le Centre communautaire Limbour

Dans le cadre d'une nouvelle collaboration avec Mme Amyot, l'Association entend mettre sur pied un comité de résidents responsable de la conception et de la construction d'une piste d'entraînement en plein air de type parcours santé adaptée à tous les résidents du district, et ce, dès l'automne prochain. Voyez quelques exemples possibles. (Nous illustrerons quelques exemples)

Si vous êtes un.e professionnel/le dans ce domaine, un.e habitué/e de ce type d'exercices ou simplement intéressé/e à participer à ce comité, merci de nous communiquer votre intérêt par courriel au info@arlimbour.com.

L'engouement des citoyens et des citoyennes fut immédiat. En date du 23 août, le comité était déjà complet; il y avait de surcroît deux citoyens de plus prêts à être consultés au besoin.

2. Membres du comité

Le comité est composé de :

- Christine Plamondon: physiothérapeute et mère de deux jeunes enfants. Christine est également impliquée dans le comité parcours de marches (ce comité vise à inciter les citoyens à marcher dans leur quartier);
- Hélène Laroche : formation académique dans le domaine de l'activité physique. En plus d'avoir donné des cours de cardio-sentier, de cardio-poussette, Hélène a été propriétaire de l'entreprise Corps Esprit. Elle occupe actuellement le poste de directrice générale par intérim d'Excellence sportive Outaouais;
- Benjamin Dumont : jogger et cycliste, il est aussi directeur de la Maison des jeunes et membre du CA de l'Association des résidents de Limbour;
- Martin Poirier : Professionnel de la santé et grand sportif;
- Pierre Dumoulin, retraité et président de l'Association des résidents de Limbour;
- Liliane Bertrand, retraitée et membre du CA de l'Association des résidents de Limbour;
- Renée Amyot, conseillère municipale du district de Limbour.

Démarche du comité

1. Première rencontre du comité

La première rencontre du comité s'est déroulée le 18 octobre 2019. Cette rencontre visait à présenter le projet, discuter des besoins et des prochaines étapes. La conseillère municipale, madame Renée Amyot est impliquée dans ce projet puisque le besoin a émergé de sa rencontre de réflexion autour des parcours, mais également puisqu'elle souhaite contribuer financièrement au projet à partir de son budget ex-ville et aménagement de quartier.

2. Visites de différents parcours santé à Gatineau et Ottawa

Suite à l'inauguration du parcours d'exercices au parc Lavictoire, le comité a proposé de visiter différents parcours santé aménagés à Gatineau et à Ottawa afin d'évaluer les types de structures ainsi que les avantages/désavantages de l'aménagement et des structures présentes.

Les 7 et le 19 novembre 2019, les membres du comité ont visité les parcs suivants :

- Parc des Ormes situé au 30, rue des Ormes, Gatineau;
- Parc du Shamal situé au 65, rue de la Brise, Gatineau;
- Parc Lavictoire situé au 94, rue East, Gatineau;
- New Edinburgh Park situé au 193, Stanley Ave., Ottawa;
- Sue Holloway Fitness Park situé au 588, Hog's Back Rd, Ottawa;
- Helmwood School situé au 261, Buena Vista Rd, Ottawa;
- Reid Park situé au 40, Reid Ave., Ottawa;
- Wing officer Willa Walker situé au 305, Lysander Pl., Ottawa;

Suite aux visites des différents parcs, le comité s'est rencontré le 16 janvier 2020 pour déterminer les éléments importants à tenir en compte et pertinents à intégrer au projet du district de Limbour :

- Accès universel pour rejoindre les personnes en fauteuil roulant et à mobilité réduite (rampe d'accès), les adolescents et adolescentes de plus de 13 ans, les parents accompagnés de leurs enfants, les adultes et les aînés;
- Proximité des aires de jeux des 12 ans et moins pour permettre aux parents d'être actifs lorsque enfants s'amuse au parc;
- Proximité avec du mobilier urbain (bloc sanitaire, fontaine d'eau, bancs publics et des supports à vélos);
- Opter pour des structures qui permettent plusieurs exercices sur le même appareil (offre des alternatives pour divers exercices);
- Ajouter des appareils complémentaires permettant de travailler les muscles stabilisateurs;
- Aménager un parcours d'entraînement qui permettra d'atteindre plusieurs niveaux de capacité physique (du néophyte au fervent sportif);
- Choix de structures colorées et attrayantes;
- Panneaux montrant des exercices et les muscles sollicités pendant l'exercice avec des photos, si possible, plutôt que d'utiliser des images de personnages (panneaux adaptés aux clientèles visées);
- Panneaux à l'entrée du parcours d'entraînement avec un questionnaire d'auto-évaluation de leurs aptitudes à l'activité physique (il y a aussi une version pour les aînés) – Q-AAP;
- Intégrer de l'aménagement paysager intelligent: avec possibilité d'accès à des zones d'ombres, choix de plantes avec entretien minimum, aménagement de roches pour s'asseoir ou pour réaliser des exercices.

3. Présentation du sous-comité

Un sous-comité s'est formé à la suite de quelques réunions du comité et des visites des parcs d'Ottawa et de Gatineau. Trois membres du comité, dans des domaines pertinents et connexes à la santé et à l'activité physique, se sont portés volontaires pour mettre leur expertise au profit du projet.

Le sous-comité est composé de:

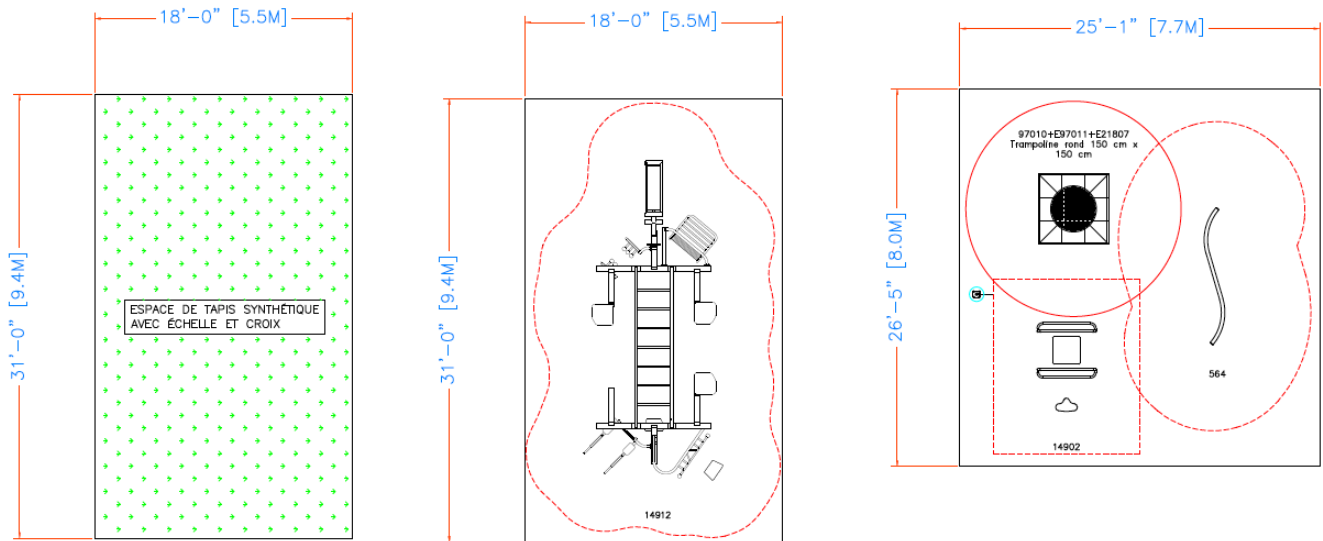
- Christine Plamondon;
- Hélène Laroche;
- Martin Poirier.

Le mandat du sous-comité est de trouver des modules d'entraînement permettant d'intégrer le plus d'éléments souhaités, d'optimiser leur utilisation par plusieurs types de clientèle, touchant plusieurs qualités physiques (force, souplesse, vitesse, résistance, endurance et coordination) pour un mode de vie sain et actif pour l'ensemble des citoyens du district.

Au total, trois réunions du sous-comité se sont tenues en l'espace de deux mois. L'une d'elle, à laquelle s'est jointe la conseillère Renée Amyot, a permis au représentant de Tessier Récréation-Parc de venir à Gatineau pour évaluer l'espace disponible au parc René-Lévesque pour l'installation du parcours d'exercices. Le représentant a également conseillé le comité sur le choix des modules répondant le plus aux conditions du projet et aux besoins des citoyens. Les membres du comité ont

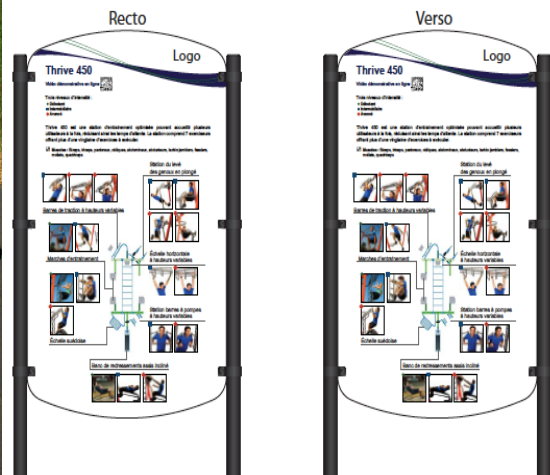
décidé de contacter cette compagnie, car les équipements correspondaient à leur choix. Ils comprennent toutefois très bien que des processus d'appel d'offres sont en place au sein des municipalités.

Description du projet

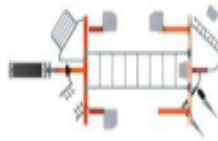


1. Choix des équipements

Le comité a choisi comme modèle de structure principale le **Trive 450** de Tessier Récréo-Parc. Cette structure intègre tout le potentiel recherché. Il s'agit d'un module d'entraînement qui permet d'accueillir plusieurs utilisateurs à la fois (une dizaine) et qui offre sept stations d'exercices permettant d'exécuter plus de 20 exercices (offre une belle variété d'exercices pour tous les niveaux d'habileté physique). Aussi, la structure permet d'être utilisée par différentes clientèles (adolescents, adultes, aînés et personnes à mobilité réduite).



THRIVE 450



#14902

\$21,210

ASTM Use Zone: 22' x 19' (6.8m x 5.8m)
Ages: 13 and up

Training Stations:

Step-Up Platforms (2', 18", and 24")
Variable Pull-Up Station
Variable Push-Up Station
Variable Press
Variable Monkey Bars
Swedish Ladder
Decline Sit-Up Bench
Knee-Lift Dip Station



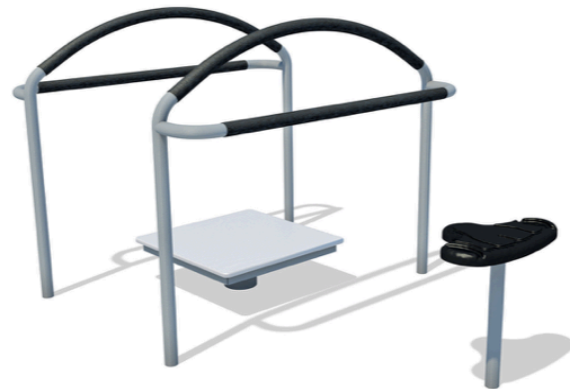
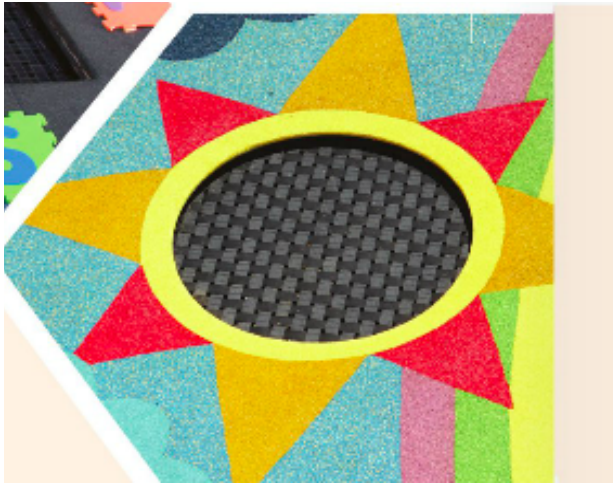
La structure comprend :

- Barres de traction à hauteurs variables;
- Marches d'entraînement à hauteurs variables;
- Échelle suédoise;
- Station du levé des genoux en plongée;
- Échelle horizontale à hauteurs variables;
- Station barres à pompes à hauteurs variables;
- Banc à redressements assis incliné.

Cette station permet surtout de travailler la force musculaire des groupes musculaires globaux, le renforcement et stabilisation du tronc et la puissance musculaire.

Pour ajouter à la structure principale, le comité a choisi quelques structures additionnelles afin de toucher les autres habiletés physiques telles que la souplesse, l'équilibre, l'agilité, la proprioception et l'endurance cardio-vasculaire. Ces structures doivent être simples et accessibles pour les personnes à mobilité réduite.

- Pour créer une zone d'ombre, le comité propose d'installer un parasol en porte-à-faux de la structure;
- Pour travailler l'équilibre et la proprioception, le comité privilégie l'ajout d'une poutre serpentin, d'une échelle d'agilité et d'une étoile proprioceptive dessinée au sol sur la surface qui accueillerait la structure principale;
- Pour travailler l'endurance cardio-vasculaire, stimuler la densité osseuse et la circulation de la lymphe, le comité souhaiterait qu'un trampoline rond soit installé au sol;
- Pour compléter des exercices de souplesse, un banc régulier ;
- Pour assister les individus à mobilité réduite, une marche d'entraînement (structure d'entraînement) avec assistance et banc.



2. Choix de l'emplacement

Le parc René-Lévesque est un lieu central pour l'ensemble des résidents du district. Effectivement, ce parc est facilement accessible (à pied, à vélo et en auto) pour les résidents des quartiers Mont-Luc, Côte d'Azur et Limbour. La piste cyclable « Le sentier du Vallon » traverse le parc de part en part. D'ailleurs, de nombreux résidents l'empruntent quotidiennement lors de leur marche ou leur promenade à vélo.

Le comité privilégie l'installation du parcours d'entraînement à côté de la structure de jeux destinée aux enfants de moins de 12 ans. Comme mentionné précédemment, en aménageant le parcours d'entraînement à proximité des aires de jeux, les parents pourront surveiller leurs enfants qui s'amuse et faire de l'activité physique avec les modules d'exercices en même temps. Le comité tient également à ce que la structure soit installée à proximité de la piste cyclable et du stationnement. Ainsi, les cyclistes et marcheurs pourront s'arrêter durant leur randonnée pour s'entraîner, s'étirer ou simplement socialiser, participer à une activité de groupe ou partager des astuces d'entraînement.



3. Coût du projet détaillé

À titre informatif, le coût total du projet est évalué à environ 90 902,04\$.

Voici la liste des coûts associés au projet (taxes en sus) :

- Structure d'exercices Thrive 450 (installation fixe dans des sonotubes) : 27 178\$

- Marche d'entraînement avec assistance : 3 201\$
- Poutre serpentín : 1 499\$
- Trampoline « playground loop » : 6 944\$
- Surface de protection pour aire d'entraînement (gazon synthétique) : 30 637,70\$
- Installation : 12 615,34\$
- Abri toile (parasol en porte-à-faux) : 8 827\$
- Possibilité d'ajouter d'autres structures et coûts à préciser lorsque le projet sera complété.

NUMÉRO	DESCRIPTION	QTÉ	PRIX DE VENTE FOURNITURE		INSTALLATION	CODE
			Unitaire	Total		
14912	Station d'exercices Thrive 450 (installation fixe dans sonotube)	1	27,178.00\$	27,178.00\$	4,878.05\$	2
14902	Marche d'entraînement avec assistance (installation fixe dans sonotube)	1	3,201.00\$	3,201.00\$	853.66\$	2
564	Poutre serpentín	1	1,499.00\$	1,499.00\$	351.22\$	2
97010B +E97011	Trampoline rond, modèle "Playground Loop" dans un cadre d'acier galvanisé à chaud de 150cm de diamètre x 30cm de haut. <i>INCLUS : le système de coussin de caoutchouc contre les impacts, le tapis de saut, un revêtement d'uréthane et le couvercle hivernal et puit sec.</i>	1	6,944.00\$	6,944.00\$	3,518.41\$	1
QRM188	Abri toile Parasol Porte-à-Faux, 20' x 20' en polyéthylène haute densité, protection UV. Structure d'acier recouvert de poudre de polyester. Incluant système de dégagement rapide. Installation amovible. <i>Pour une installation de surface boulonné sur béton</i> <i>Installation incluant:</i> - Préparation des sonotubes de béton - Montage de l'abri	1		8,827.00\$	3,014.00\$	8

Proposition d'animation du parcours d'entraînement par l'ARL

Après l'installation du module proposé, l'Association des résidents de Limbour propose d'embaucher un professionnel (kinésologue ou physiothérapeute) afin d'offrir des cours destinés à différents groupes d'âge. M. Stéphan Ouimet a déjà été approché par Mme Bertrand et celui-ci est intéressé à collaborer avec l'ARL. Ces cours auraient aussi pour objectifs d'enseigner et d'adapter les exercices en fonction de l'habileté physique des participants. Certains cours pourraient être destinés aux personnes à mobilité réduite.

Divers projets d'activités physiques pourront être développés par l'ARL afin de convenir à différents besoins : équilibre, souplesse, force musculaire, etc.

Également, ce projet pourrait être intégré aux différents parcours de marche développés dans le district. Depuis plusieurs mois, plusieurs citoyens développent un répertoire comprenant des parcours de marches utilitaires et récréatifs dans tous les secteurs du district de Limbour. Les résidents peuvent consulter le répertoire à partir du site internet de l'ARL. Par conséquent, des parcours de marche jumelés à des exercices au parcours d'entraînement en plein air pourraient être mis de l'avant par l'association. Aussi, des collaborations avec le milieu scolaire environnant pourraient aussi être envisagées.

Conclusion

En somme, le projet est bien peaufiné et suscite l'adhésion des différents groupes impliqués. De plus, le soutien et la contribution financière de la part de la conseillère municipale rendent le projet réalisable à court ou moyen terme. Sans compter que la communauté est mobilisée autour du projet visant tant l'amélioration de la santé des citoyens que le dynamisme des quartiers.