

Qu'est-ce qu'un parc de street workout ?

Un parc de street workout, littéralement « entraînement à l'extérieur », se destine à toute personne souhaitant faire de l'exercice physique (souplesse, force, abdominaux, tractions, agilité, gymnastique, etc.). Il se distingue par sa gratuité et son accessibilité pour les utilisateurs. Le fonctionnement est simple : on utilise le poids de son propre corps pour faire des exercices, des mouvements ou des figures afin d'améliorer sa condition physique. De plus en plus, cette activité se pratique en groupe, pour allier le plaisir du sport à la convivialité. Mais cette activité peut aussi se pratiquer individuellement. Un parc de street workout se veut donc ouvert à tous les niveaux et à tout âge.

Emplacement

L'emplacement pour un parc de street workout est très variable. Cela dépend avant tout du public visé et du but du parc. Il est dans tous les cas important que le parc ne soit pas trop à l'extérieur des centres de vie. Un éloignement trop important pourrait dissuader certains intéressés de s'y rendre.

Modules

Un module, c'est généralement quelques barres, horizontales ou verticales, plus ou moins en hauteur, parallèles ou non. Il y a beaucoup de variantes de modules, de différentes tailles, offrant des possibilités d'exercices pour tous les niveaux. Il est possible de construire un parc sur mesure.

Les facteurs à prendre en compte pour le choix des modules sont:

- la place à disposition
- le financement possible
- les envies et besoins des utilisateurs

A noter:

- Deux à trois modules suffisent déjà pour pratiquer beaucoup d'exercices différents et susciter la créativité chez l'utilisateur.
- Pour encourager la fréquentation du lieu et le faire découvrir à un large public, il peut être intéressant de développer des cours d'initiation au street workout.

Matériaux

Pour une installation à l'air libre, les modules sont généralement coulés dans un socle en béton. Il faut compter en moyenne 10-15 ans de vie pour ces installations. Par-dessus, il y a une couche protectrice, qui répond aux recommandations du Bureau de prévention des accidents (BPA).

Pour plus d'informations : <http://www.bfu.ch/fr>

Types de sols:

- EPDM (pneus recyclés), sol coulé : une sorte de tartan qui absorbe bien les chocs. Différentes couleurs sont possibles (l'EPDM rouge est généralement un peu moins cher).
- Copeaux ou sable, environ 40 cm d'épaisseur : moins cher à l'installation que l'EPDM, mais demande un certain entretien et des contrôles pour éviter trop de déchets enfouis (environ deux fois par an). De plus, ces sols mettent a priori beaucoup les chevilles à contribution en cas de chute.
- Gazon synthétique: bon rapport qualité-prix, mais entretien à prévoir.

Entretien

Un parc de street workout nécessite peu de travaux d'entretien. Il est toutefois vivement conseillé qu'un service ou une personne soit chargé-e de contrôler les lieux une fois par semaine, et effectuer un examen approfondi une fois par mois, comme pour toute autre installation sportive.

Dossier et financement

Dans l'idée d'optimiser l'utilisation d'un parc de street workout, il est souhaitable que les utilisateurs soient inclus dans l'élaboration du projet. De l'autre côté, il est indispensable que la commune soit partie prenante pour financer une partie du projet. Il est donc nécessaire de collaborer entre les différents acteurs concernés. Dans tous les cas, il faut créer un dossier qui présente l'entier du projet, avec ses différentes composantes et étapes, ainsi que son budget, des devis et des plans. Ce dossier servira entre autres à effectuer des demandes de soutien financier. Sur le site www.jaiunprojet.ch, un canevas de dossier type est à disposition, sous « téléchargement ».

Le type de sol choisi influence évidemment le prix final. La Loterie Romande et le Fonds du sport vaudois ne financent pas ce genre d'installations. En revanche, le Fonds du Service de l'éducation physique et du sport (SEPS) a une possibilité de financer des aires de musculation/fitness en plein air (infos ici), selon certaines modalités d'octroi. A noter que la présence de panneaux explicatifs des exercices réalisables dans le parc de street workout est une condition indispensable pour pouvoir bénéficier d'une subvention de la part du SEPS. De même, la présence d'au moins 3 appareils, permettant la pratique d'exercices différents, est vivement conseillée.

En parallèle, il y a les dons, les clubs de services, les fondations privées, les évènements comme par exemple une tombola ou un repas de soutien, qui sont des moyens intéressants pour récolter de l'argent.

Il est aussi important de réfléchir aux contreparties qui peuvent être proposées aux potentiels donateurs et sponsors (logo, banderole, nom sur une plaquette au parc ou sur le flyer pour l'inauguration, etc.), et inclure ceci dans le dossier.

Pour chacune de ces étapes, jaiunprojet.ch accompagne gratuitement les jeunes de 13 à 25 ans, en fonction de leurs besoins.

ADRESSES ET DOCUMENTS UTILES

Des guides pratiques ainsi qu'un canevas de dossier sont disponibles gratuitement sur notre site: www.jaiunprojet.ch



Jaiunprojet.ch
Ch. de Pré-Fleuri 6
1006 Lausanne
021 624 30 43
jaiunprojet@cvaj.ch

IMPRESSUM

© mars 2018
Reproduction possible avec mention de la source
Edition : jaiunprojet.ch, un service du Centre vaudois d'aide à la jeunesse (CVAJ)
Rédaction: Anna Mrazek et Marie Bertholet, promotrices projets jeunesse
Conception graphique: Carmine Cioffi