

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 : grâce à des barres fixées à différentes hauteurs 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. Et si le parc est facilement accessible, il peut aussi jouer un vrai rôle de zone de rencontre. Car en plus de proposer une pratique sportive, ils sont également des places de jeux pour enfants qui peuvent donner libre court à leur imagination.

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. Il existe même des modules spécifiques pour enfants et pour personnes en situation de handicap.

Les facteurs à prendre en compte pour le choix des modules sont la place à disposition, le financement possible et 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. Il peut alors être pertinent de se constituer en association (voir le guide pratique n°2 de jaiunprojet.ch).*
- *Pour rendre le parc plus attractif, il est possible, suivant le constructeur et moyennant un coût supplémentaire, de mettre de la couleur sur les barres, le sol et y ajouter des motifs, logos ou écritures.*

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.
- 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. Le seul entretien concerne les fixations des barres sur les poteaux qui peuvent avoir du jeu au fil du temps. Cela demande un resserrage mensuel.

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. Il est aussi 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 en plus un budget, des devis et des plans. Ce dossier servira entre autres à effectuer des demandes de soutien financier.

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 ainsi que la présence d'au moins 3 appareils, permettant la pratique d'exercices différents.

Il y a aussi les dons, les clubs de services, les fondations privées, les événements comme par exemple une tombola ou un repas de soutien, qui sont des moyens intéressants pour récolter de l'argent. Il est alors 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.), d'inclure ceci dans le dossier.

La Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ) du Canton de Vaud peut aussi apporter des aides financières à ce type de projet. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter jaiunprojet.ch.

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
jaiunprojet@cvaj.ch

IMPRESSUM

© mars 2018, mise à jour 2021
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