

Espace public : le nouveau temple de la forme !

A l'heure où un français sur deux est en situation de surpoids, la pratique du sport en milieu urbain séduit de plus en plus de collectivités, dont le rôle, ou plutôt le devoir, est d'améliorer la santé publique. Un défi. Aires de fitness, zones de streetworkout, terrains multisports... Autant d'équipements modernes, publics, accessibles gratuitement, 7 jours/7, 24 h/24, à la portée de tous les citoyens, notamment la jeune génération, en proie à la sédentarité. Aujourd'hui plus que jamais, il faut investir pour s'investir intelligemment ! La santé de tous en dépend...

Nous sommes trop gros ! Voilà ce qu'il ressort d'une étude publiée récemment dans le Bulletin épidémiologique hebdomadaire, consultable gratuitement sur le site de l'InVS (Institut de Veille Sanitaire). Ces résultats proviennent de la 'Cohorte constances', un programme de recherche piloté conjointement par l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) et la Cnamts (Caisse nationale de l'assurance maladie des travailleurs salariés). Près de 29 000 participants, issus de cette cohorte, âgés de 30 à 69 ans, ont été étudiés : tour de taille, poids, tension artérielle... Et les résultats confirment l'avancée de l'obésité (on s'en doutait un peu !). Un Français et une Française sur deux seraient concernés ! Plus précisément, la prévalence du surpoids est de 41 % pour les hommes, et 25,3 % pour les femmes ; la prévalence de l'obésité générale est de 15,8 % pour les hommes, 15,6 % pour les femmes. Bref, des résultats proches de l'enquête nationale ObÉpi datant de 2012, avec, bien souvent, une relation clairement identifiée entre l'obésité et les revenus sociaux. Face à ce constat, que peut-on faire ? Changer son alimentation ? Une évidence. Préférer les escaliers aux ascenseurs ? Cela va de soi. Faire du sport ? C'est impératif. Seulement voilà, mise à part la motivation, les citoyens n'ont pas

©Husson International



Husson International propose les équipements de fitness Out&Fit avec, Out&Fit Gym pour renforcer sa musculature, Out&Fit Stretching pour améliorer sa souplesse, et Out&Fit Training pour développer son équilibre et son endurance.

toujours les moyens financiers pour s'inscrire dans une salle de sports : les abonnements sont parfois très onéreux et les machines sont prises d'assaut aux heures de pointe ! Par ailleurs, certains n'osent même pas faire un pas dans une salle. Les raisons ? La peur sans doute, mais aussi la honte d'afficher un corps qui ne correspond pas toujours

aux soi-disant standards. Alors ces derniers ne voient qu'une solution : marcher ou courir autant que possible dans les parcs, les jardins, les rues piétonnes... Un choix pertinent. Et si, au final, l'espace public n'était pas seulement qu'une zone piétonne ou un vaste tapis de course, mais une salle de sport au grand air ? En témoignent les aires

de fitness et de streetworkout qui se développent de manière fulgurante. Des compétitions sont organisées, des 'battles' entre amateurs de push-up et de tractions attirent les foules, notamment la jeune génération issue des quartiers défavorisés, des clubs sont formés... Les non sportifs peuvent aussi s'adonner à la discipline dans des aires de fitness classiques, en



Les équipements de fitness Urbanix, proposés par Proludic, sont réglables grâce à la présence d'un vérin hydraulique bidirectionnel breveté qui dispose de 8 niveaux de résistance.

toute sérénité et sans préjugés. Fini la sédentarité, le surpoids qui guette les plus jeunes... Place au sport, le vrai, celui que propose l'espace public.

Collectivités : la balle est dans votre camp !

D'après l'étude BVA réalisée en 2015 sur les modes et pratiques sportives des Français, 68 % ont répondu qu'il n'y avait pas assez d'espaces de fitness dans leur commune (76 % pour les moins de 35 ans !). Par conséquent, les collectivités ont la chance de prouver qu'elles agissent pour la santé publique. *"Nos villes et villages sont nettement moins pourvus en matière d'aires de loisirs de proximité, comme les espaces de fitness d'extérieurs, que les pays anglo-saxons ou d'Europe du Nord. Néanmoins, les élus ont pris conscience de ce retard puisque d'après une récente étude réalisée par l'Association Villes de France, 90 % d'entre eux sont favorables au développement d'équipements sportifs de proximité en France. Nous encourageons donc les élus à favoriser la pratique sportive pour tous !"* indique Daniel Husson, de l'entre-

prise éponyme et Président de la Commission Aménagements Ludiques & Sportifs de l'Union Sports & Cycles. Jean-Marie Freyling, directeur marketing de la société Proludic, partage cette vision. *"Les collectivités sont de plus en plus investies dans la création d'aires de fitness. Elles ont pris conscience de l'enjeu de santé publique et diversifient les initiatives d'incitation à la pratique sportive ; le fitness en plein air multiplie les opportunités de pratiquer une activité physique dans la ville. Le succès rencontré et la 'pression citoyenne' pour ce type d'équipements sont autant de facteurs de développement de ces aires de fitness"*.

D'autant plus qu'investir dans la création d'une aire de fitness améliore non seulement la santé des citadins, qu'ils soient jeunes, adultes ou seniors, mais favorise aussi la cohésion sociale et l'échange entre générations. Il devient donc indispensable de créer des aires de fitness, ne serait-ce pour répondre aux besoins des pratiquants, férus de sports urbains, et répondre aux problèmes de sédentarisation, car la collectivité est le prolongement des

Aires de fitness, de streetworkout... : passez au contrôle !



La norme EN16630 2015 fixe l'obligation de contrôle et de maintenance sur ces équipements sportifs. En réalité, ces prestations sont comparables à celles effectuées sur les aires de jeux. On y retrouve d'ailleurs le contrôle visuel, fonctionnel et annuel principal :

- **le contrôle visuel**, effectué très régulièrement, voire quotidiennement pour les équipements les plus sollicités, permet de détecter les dangers immédiats (suite à l'usure liée à l'utilisation des équipements, à la météo et/ou au vandalisme) ;
- **le contrôle fonctionnel**, effectué généralement tous les 1 à 3 mois, permet d'évaluer l'état des équipements. Effectué par un prestataire, les équipes vérifient notamment leur bon fonctionnement et leur stabilité. Ce contrôle est essentiel pour déterminer les besoins en réparation ;
- **enfin, le contrôle annuel principal** a pour but de s'assurer de la sûreté de chaque équipement et du respect de la norme. Le bureau de contrôle vérifie alors l'absence de coincements à l'aide de gabarits, le respect des espacements de sécurité...

"Sur les agrès de fitness, les liaisons articulées sont sensibles. Elles s'usent rapidement sous la pression de l'utilisation. Les roulements s'abîment, la boulonnerie se desserre, les soudures se fragilisent (car la qualité des aciers est très variable d'un fabricant à l'autre), les fixations au sol doivent être surveillées, notamment dans le cadre d'une utilisation régulière. Autant de points qui nécessitent la mise en place d'une vérification très régulière si la fréquentation est importante. Les gestionnaires préféreront donc garder une trace des interventions pour se prémunir en cas d'accident. Nous préconisons la création de rapports photographiques affichant le besoin de remplacement de pièce et le caractère d'urgence des anomalies détectées. De plus, afin de faciliter la réparation des équipements, il est important que les gestionnaires exigent la fourniture d'une nomenclature détaillée des pièces détachées auprès des fabricants. Car quand une pièce défectueuse ne peut pas être identifiée, c'est problématique !" argumente Sylvain Hubert, président de la société Récréation.

ambitions nationales en matière de santé publique, soutenues, en l'occurrence, par le corps médical. Sans compter l'image positive véhiculée aux citadins à travers les aires de fitness !

Quels équipements ?

Pour environ 30 à 60 K€, il est possible de créer une aire de fitness complète, de 100 à 200 m².

Elle comprend :

- **une zone de musculation.** Une aire de fitness dite complète mixe des appareils pour, d'une part, s'entraîner en 'full body' (c'est-à-dire l'intégralité du corps), et, d'autre part, correspondre aux capacités physiques de chacun (âge, handicap, niveau sportif). Parce que les équipements sélectionnés

sollicitent généralement un seul groupe musculaire à la fois, par exemple les jambes (quadriceps, ischio) ou le dos (dorsaux, lombaires), une aire de fitness doit intégrer au moins 5 appareils différents, de sorte à ce que l'utilisateur puisse alterner les exercices et ne pas s'ennuyer. Ensuite, libre à chacun de créer son propre parcours. Dépourvus de poulies et de roulements visibles, les équipements de fitness sont classifiés sur site en fonction des groupes de muscles que l'utilisateur souhaite solliciter. Pour les inconditionnels du streetworkout, en recherche de performance, les agrès sont généralement identiques. Cependant, les pratiquants disposent de bancs de musculation inspirés des salles indoor (par exemple un pupitre à biceps). Sachez toutefois que les barres de traction (simples, triples, cages de crossfit...) sont très prisées ;

- **une zone de cardio-training.** Les équipements 'cardio', que sont, par exemple, les vélos elliptiques, stimulent l'endurance en générant une résistance musculaire légère à modérée. *"Chaque individu a besoin de faire travailler les muscles de l'ensemble du corps. Il faut bien entendu tenir compte des aptitudes de chacun et pouvoir proposer un type d'effort et un type d'exercice adapté.*

La possibilité de régler la résistance des appareils de fitness d'extérieur est dans ce sens une grande avancée" indique Jean-Marie Freyling, qui ajoute aussi que les mouvements 'cardio' sont les plus demandés par la population. A noter : les PMR bénéficient d'équipements avec résistance réglable et sécurisée : le mouvement de l'agrès s'arrête lorsque l'utilisateur lâche prise ;

- **une zone stretching.** En effet, des équipements vont stimuler la souplesse et la posture générale de l'individu, notamment en sollicitant les muscles obliques et la mobilité des épaules. C'est l'exemple des stations 'vitalité' ou des disques de Tai-chi, qui réduisent également les problèmes dorsaux. Les barres de traction permettent aussi aux pratiquants d'étirer l'ensemble des muscles supérieurs. Etant très sollicitées, aussi bien pour se muscler que s'étirer, les barres de traction doivent être solidement ancrées au sol, dans une fondation en béton (350 kg/m³) de 60 à 80 cm de profondeur.

Voilà la recette pour proposer ce qu'il se fait de mieux aux citoyens avides de sports urbains. Et quand on les interroge : tous disent, *"merci, mon quartier revit, ma santé s'améliore..."*. A tel point que les aires de fitness sont, d'après certains, très utiles pour diminuer le trou de la sécurité sociale !

Sol souple ou gazon naturel ?

Au bon vouloir des aménageurs, car il n'existe, pour l'heure, aucune recommandation en matière de revêtement amortissant. Il est d'ailleurs assez rare de poser un sol souple au pied des agrès. Certains fabricants ont toutefois l'habitude de proposer une finition naturelle engazonnée, une couche de graviers, de copeaux de bois, de sable ou une dalle en béton.



A retenir

- Un Français sur deux est en situation de surpoids ;
- Les aires de fitness permettent de pratiquer un sport 'doux' ;
- Les espaces de streetworkout s'adressent plutôt à une élite sportive jeune ;
- 90 % des collectivités sont favorables au développement d'équipements sportifs de proximité ;
- Une aire de fitness complète comprend une zone de musculation, de stretching et de cardio-training ;
- Les exercices type 'cardio' sont très demandés car l'endurance peut être facilement travaillée par la majorité des pratiquants amateurs ;
- Les barres de traction sont indispensables dans les espaces de streetworkout ;
- Il faut, au minimum, 5 appareils de musculation par aire de fitness.



Pour les adeptes, amateurs ou non, du streetworkout, du cross-training ou du circuit-training, la société Kompan propose une variété de plateformes qui combine des exercices de cardio, gymnastique et haltérophilie sur une seule et même surface.