



Aménager un parcours actif

Voici ce qu'il faut retenir.

**Comment faire de vos parcours actifs
des lieux attractifs et dynamiques pour
votre communauté?**

ASTUCE D'UNE PRO

« L'aménagement de stations d'exercice et de parcours actifs peut ajouter une belle valeur aux installations dans un parc. Mais il importe de miser sur un parc actif avec des espaces verts, des terrains sportifs et des sentiers: l'impact sera alors plus grand sur une communauté en mouvement. »

- Christine Baron,
Conseil Sport et Loisir de l'Estrie

4 ASTUCES POUR UN PARCOURS ACTIF RÉUSSI

1

Les enfants ont besoin de courir, sauter, grimper, ramper, se tenir en équilibre et se suspendre. Plus les défis physiques proposés sont variés, plus ils seront heureux d'aller jouer au parc!

2

Saviez-vous que les stations et appareils d'entraînement sont des équipements spécialisés conçus pour répondre à des besoins particuliers? Utilisez-les pour offrir une valeur ajoutée aux infrastructures existantes dans le parc.

3

Le sentier est un aménagement polyvalent qui dynamise l'espace dans le parc. Créez des sentiers pour mettre en valeur le milieu naturel ou pour relier les différentes zones du parc entre elles.

4

La clé du parcours actif idéal, c'est d'impliquer les utilisateurs dans le choix des équipements. Une station d'étirements sur banc aux abords d'un sentier ne rejoint pas la même clientèle qu'un circuit de barres parallèles en plein coeur du parc. Questionnez vos utilisateurs!



PISTES À SUIVRE POUR AMÉNAGER LE PARCOURS ACTIF IDÉAL

- Saviez-vous que la marche est l'activité physique la plus populaire? Offrez des espaces où les utilisateurs pourront se rassembler et marcher dans le parc.
- Une aire protégée des intempéries, qu'elle soit gazonnée ou bétonnée, peut être un lieu rassembleur pour pratiquer une activité physique dans le parc.
- Optez pour des stations et appareils d'entraînement aux abords d'un sentier, ou bien proposez des exercices cardiovasculaires lorsqu'il n'y a pas de sentier.
- Le mobilier urbain recèle de possibilités! Bien disposé, il fait office d'aire de détente où petits et grands peuvent se reposer, mais il peut aussi suggérer aux parents quelques exercices!



VOTRE PLAN DE MATCH

Voici quelques questions qui vous permettront de créer votre plan et de passer à l'action

Les utilisateurs souhaitent-ils s'entraîner dans un endroit offrant plus d'intimité ou dans une zone centrale du parc?

Quels sont les endroits où il est possible de marcher dans le parc?

Où serait-il intéressant de proposer des exercices musculaires et cardiovasculaires?

Comment bonifier ou mettre en valeur le plateau pour encourager l'activité physique?

DES RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

- Guide pour l'implantation d'appareils et de circuits de mise en forme extérieurs
- Équipement d'entraînement extérieur