

PARCOURS DE SANTÉ : STRUCTURES, EMPLACEMENT, BUDGET ET AVANTAGES



Les **parcours de santé** en libre-service dans les différentes villes du pays sont de plus en plus utilisés. En effet, les urbains sont demandeurs d'activités physiques. Et ces parcours sont un moyen pour les habitants de faire du sport et de s'entretenir à moindre coût.

Mais alors, quel type de parcours sportif choisir pour sa ville ? Comment l'utiliser, l'installer et l'entretenir ? Quels sont les avantages d'un tel dispositif ?

Découvrez toutes nos réponses à vos questions par ici.

AU SOMMAIRE :

- Différentes structures de parcours de santé
- Organisation d'un parcours sportif
- Installation d'un parcours de santé : par qui, pour quel budget et en combien de temps ?
- Comment entretenir son parcours sportif ?
- Quels sont les avantages d'un parcours de santé ?

Différentes structures de parcours de santé

Il existe différents types de parcours de santé. Ceux-ci n'incluent pas les mêmes agrès. D'un travail plutôt cardio à un effort plus musculaire en passant par du fitness, les exercices varient en fonction de la structure présente. Avant tout, il faut donc déterminer quel parcours sportif est fait pour vous.

LES PARCOURS DE TYPE GYMNASTIQUE

Nombreux sont ceux qui ont opté pour ce type de station. Non seulement elles sont très solides et plutôt faciles à entretenir, mais elles offrent aussi un travail varié aux sportifs.

Les modules présents sur ce dispositif sont notamment des espaliers, des barres fixes ou encore des échelles.

Les exercices réalisables sur ce parcours s'apparentent notamment au "street workout". Il s'agit d'un mélange entre gymnastique, musculation et parkour.

Selon votre objectif, vous pouvez choisir de faire un effort musculaire ou un effort cardio. Bien évidemment, rien n'interdit de mélanger les deux, au contraire. Les séances d'entraînement sont donc variées et ludiques.



LES PARCOURS AVEC APPAREILS DE MUSCULATION

Ces dispositifs-là sont composés d'appareils de musculation et reproduisent ainsi les exercices que l'on peut faire en salle de fitness.

Bien sûr, les revêtements de chacun des modules sont pensés pour résister aux intempéries et tenir le choc en extérieur. Mais les machines restent tout à fait reconnaissables.

Leur entretien est un peu plus difficile que les parcours type gymnastique. Il n'est pas rare que les mécanismes soient défectueux à force d'utilisation. Les villes qui investissent dans cet équipement doivent donc prévoir un entretien plus régulier avec l'entreprise.

Cependant, ce parcours a un avantage certain. En effet, plusieurs machines sont adaptées aux personnes à mobilité réduite. Ainsi, elles peuvent également pratiquer une activité physique gratuite et ouverte à tous.

Avec un parcours fait de machines de musculation, vous travaillez notamment la force et la puissance. Mais il est également possible d'effectuer un travail de fitness léger. Un programme perte de poids ou un simple entretien physique sont donc possibles aussi.



LES PARCOURS ÉVOLUTIFS

Faits de bois, ces parcours séduisent ceux qui souhaitent conserver l'espace naturel dans lequel ils vivent. Ainsi, il est fréquent de retrouver un parcours évolutif dans un parc, une forêt, un endroit boisé.

Les modules disponibles s'adaptent à différents niveaux et peuvent donc même être accessibles aux enfants. C'est un bon moyen de faire du sport en famille à moindre coût.

Les parcours se composent de panneaux qui indiquent l'exercice à faire : "courir", "marcher", "sauter", etc.

Vous trouverez également des modules comme des planches à abdos, des barres parallèles, du saute-mouton et bien d'autres.

Ici, vous pouvez vous échauffer pour un travail plus complet derrière. Sinon, musculation, étirements et entretien physique sont au rendez-vous.

Quant aux enfants, ils peuvent travailler leur agilité ainsi que leur équilibre. Ce parcours contribue donc au développement moteur des plus jeunes.



Organisation d'un parcours sportif



Un parcours de santé est pensé pour avoir un maximum d'exercices et surtout une variété de travail. En effet, il serait dommage de se limiter au haut ou au bas du corps sur une station.

Ainsi, les professionnels conçoivent un parcours en fonction de l'emplacement et du budget qui leur sont donnés. Ils tiennent également compte des besoins des sportifs. Le but est d'offrir une multitude d'exercices afin de travailler la totalité du corps. Grâce à cela, les modules sont utilisables par un maximum de monde et s'adaptent au besoin des utilisateurs.

Prenons le parcours en bois, sur lequel les exercices s'enchaînent mais ne se ressemblent pas. Vous sollicitez différents muscles au fur et à mesure de votre avancée.

Par ailleurs, il ne faut négliger aucune norme de sécurité. Un parcours type "street workout" a, par exemple, besoin d'un sol de réception. Certains agrès peuvent dépasser 1 mètre de hauteur. Il serait dangereux pour les sportifs d'atterrir sur le sol en béton. Dans ce cas-là, il faut mettre en place un revêtement pour le sol.

Parmi ces nombreuses normes, les panneaux d'utilisation des machines sont obligatoires. Toutes ces affiches indiquent de façon claire comment profiter des différents modules. Elles proposent de nombreux exercices accompagnés de leurs consignes de sécurité pour les réaliser correctement. Un âge d'usage est également préconisé. Il appartient aux utilisateurs de lire et respecter ces règles.

Bien sûr, il est possible de réaliser son propre entraînement. Il faut tout de même veiller à votre sécurité et prêter attention aux conditions d'utilisation. Une blessure ne serait pas la bienvenue.

L'organisation d'un parcours de santé est donc réfléchie. Les modules ne sont pas posés là au hasard. En suivant les indications proposées, vous pouvez réaliser un entraînement très complet.

Installation d'un parcours de santé : par qui, pour quel budget et en combien de temps ?

Seule une entreprise spécialisée dans le domaine peut s'occuper de l'installation d'un parcours sportif. Les professionnels sont habilités à faire respecter toutes les normes. C'est à eux de bien vérifier l'état de la structure et d'intervenir en cas de besoin.

Le prix de l'installation dépend de la station que vous souhaitez installer. Un budget de plusieurs milliers d'euros doit être alloué à l'achat des modules et à leur aménagement.

Certains parcours coûtent quelques dizaines de milliers d'euros. Tandis que d'autres peuvent monter jusqu'à une centaine de milliers d'euros voire plus.

Avant d'envisager de poser un parcours sportif dans une ville, il faut donc s'assurer que les habitants souhaitent profiter de ce dispositif. Par ailleurs, il faut l'adapter à la population présente. C'est notamment l'âge des habitants qui peut déterminer l'intérêt d'investir dans un type de parcours de santé plus qu'un autre.

Du projet naissant, avec des croquis en cours, à la fin de l'installation du parcours, il faut compter environ un an. En effet, les schémas sont proposés, votés et approuvés. À partir de ce moment-là, les professionnels peuvent commencer les travaux. Ils dureront plusieurs semaines voire quelques mois.



Comment entretenir son parcours sportif ?



Les agents de mairie peuvent s'occuper d'un nettoyage régulier au karcher.

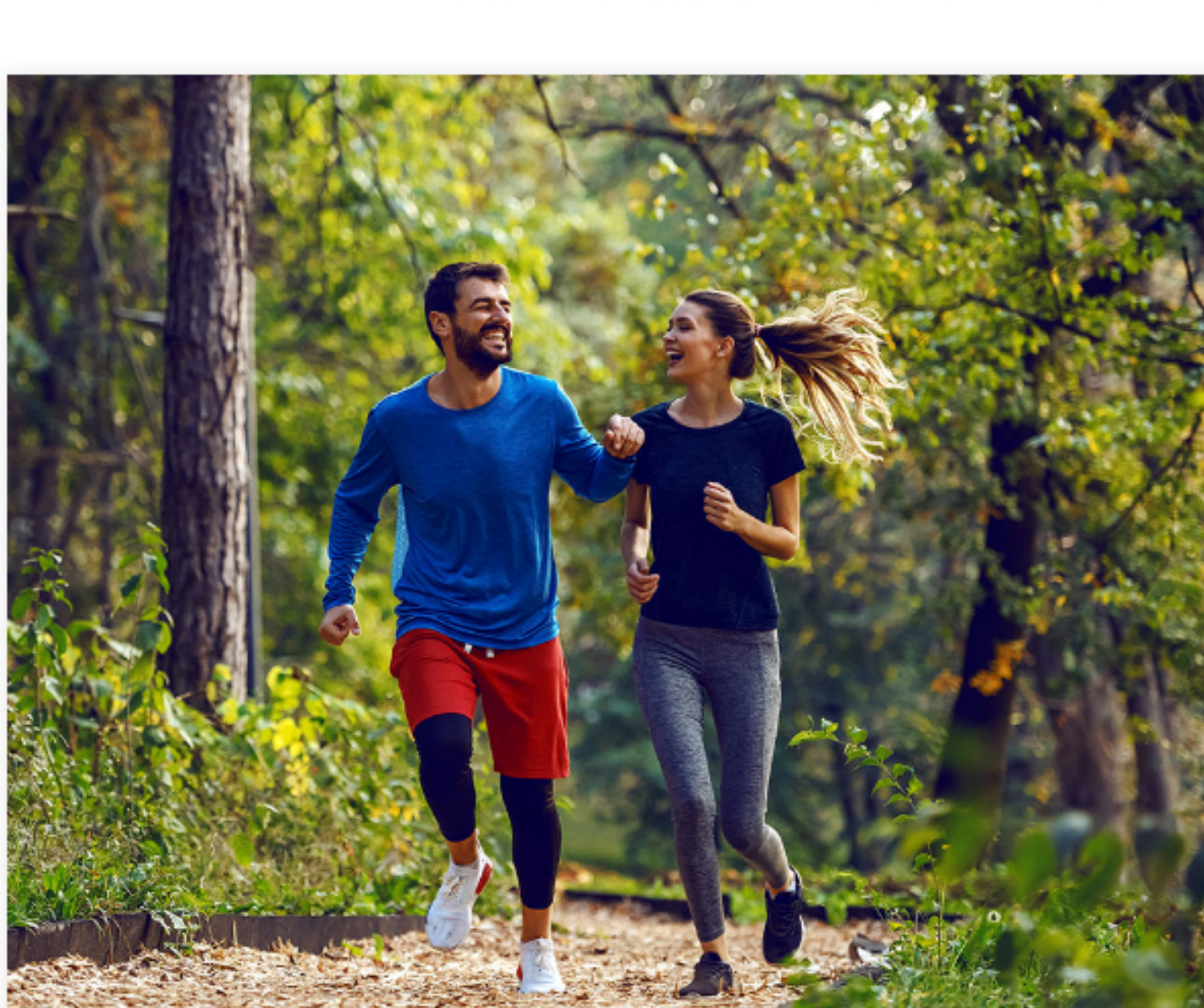
Ils effectuent également une vérification hebdomadaire du parcours de santé. Toutefois, s'ils notent un quelconque problème : instabilité d'une barre, peinture écaillée, mécanisme cassé, etc. il faut contacter l'entreprise.

D'ailleurs, même si aucune défaillance n'est signalée, les professionnels vérifient les équipements 2 à 4 fois par an.

Selon la structure mise en place et son revêtement, le parcours peut demander plus ou moins d'entretien. Mais malgré une utilisation fréquente et une exposition importante aux intempéries et variations de températures, ce sont des dispositifs solides qui ont une durée de vie de 15 à 20 ans.

Quels sont les avantages d'un parcours de santé ?

Bien que le budget d'un parcours de santé soit élevé, de plus en plus de communes investissent dans ce genre d'équipement. Cela signifie qu'il y a des avantages certains à posséder son parcours sportif. Voyons lesquels d'un peu plus près.



ACCESSIBLES À TOUS

Certains parcours de santé sont accessibles à tous les âges, de l'enfant à l'adulte. Ils permettent donc à toute la famille de pratiquer une activité physique.

D'autres structures ne sont accessibles qu'aux adultes. Cependant, il n'y a aucune restriction d'âge ni de genre. De 18 à 99 ans, que vous soyez une femme ou un homme, vous pouvez profiter du parcours.

Enfin, certaines stations sont utilisables par les personnes à mobilité réduite.

Tout le monde peut donc trouver le parcours sportif qui lui correspond. Il suffit de déterminer votre besoin et vos objectifs pour bien utiliser la structure qui s'offre à vous.

De plus, la ville met à disposition son matériel. L'utilisation des parcours est gratuite. Ce qui rend le sport accessible à toutes les personnes qui n'ont pas forcément les moyens de profiter d'un sport en club et/ou en salle de fitness.

DES HABITANTS PLUS SPORTIFS

Le parcours de santé encourage vivement les citadins à pratiquer une activité physique. Ainsi, lorsque la commune fait installer un tel dispositif, elle espère une meilleure santé pour ses habitants.

Rappelons que pratiquer une activité physique régulière c'est :

- ✓ limiter le risque de surpoids ;
- ✓ limiter les risques de maladies cardio-vasculaires ;
- ✓ avoir une meilleure forme au quotidien ;
- ✓ renforcer ses muscles et ses os ;
- ✓ se libérer l'esprit et être moins stressé.

Chacun a ses raisons de faire du sport quotidiennement. Ce qui compte, c'est de pratiquer régulièrement tout en prenant plaisir.



UNE PLUS-VALUE POUR LA VILLE

Les infrastructures présentes dans une ville sont synonymes de dynamisme. En effet, une ville bien équipée a généralement des habitants qui bougent. Ils sortent de chez eux pour aller profiter des éléments mis à leur disposition.

Comment ne pas profiter d'un parcours de santé alors qu'il est gratuit et ouvert à tous ? C'est ici que vous avez des chances de rencontrer du monde et de partager des événements.