

L'AIR DE REMISE EN FORME : INDISPENSABLE POUR UNE COMMUNE



[Page d'accueil](#) > [5000 terrains](#) > L'air de remise en forme : indispensable pour une commune

Imprimer le guide



Le **fitness** est une activité sportive en vogue, accessible à tous et bénéfique sur bien des points.

Le plan d'État « 5 000 terrains de sport d'ici 2024 » est l'occasion à saisir pour la création d'une aire de fitness dans votre commune. Dans le cadre de ce plan, des **subventions** sont accordées aux collectivités et aux associations désireuses de créer un lieu de rencontre en accès libre dédié au sport.

Qu'est-ce que le fitness ? Quels sont ses bienfaits pour une collectivité ? En quoi consiste le plan d'État « 5 000 terrains de sport d'ici 2024 » ? Découvrez les réponses dans cet article.

AU SOMMAIRE :

- > [Les avantages d'une aire de fitness en plein air pour une commune](#)
- > [Les bienfaits de la pratique régulière du fitness pour les habitants](#)
- > [Le lieu d'installation et la subvention du plan « 5 000 terrains de sport d'ici 2024 »](#)

Les avantages d'une aire de fitness en plein air pour une commune

Tout d'abord : qu'est-ce que le fitness ? Cette activité physique s'inspire de l'**aérobic** et regroupe des mouvements de **gymnastique**, mais aussi de nombreuses autres disciplines. Même s'il s'agit essentiellement d'une activité cardiovasculaire, ce sport libre laisse aussi une grande place au **renforcement musculaire**, à l'**endurance** et à la **souplesse**.

Une activité accessible à tous

Elle peut se pratiquer seule ou à plusieurs et à tout âge. Cette discipline offre une grande variété d'exercices possibles, s'adaptant à la condition physique, aux besoins et éventuelles fragilités de chacun. Il est important de faire la différence entre la musculation et le fitness. Pour cette dernière, il ne s'agit pas de soulever des poids ni d'obtenir des muscles toujours plus puissants. L'objectif est plutôt de se renforcer d'une façon globale et en douceur. Une aire de fitness est donc un terrain pour les sportifs aguerris, certes, mais aussi un lieu intergénérationnel, adapté à la pratique pour tous.

Une porte d'entrée vers d'autres sports

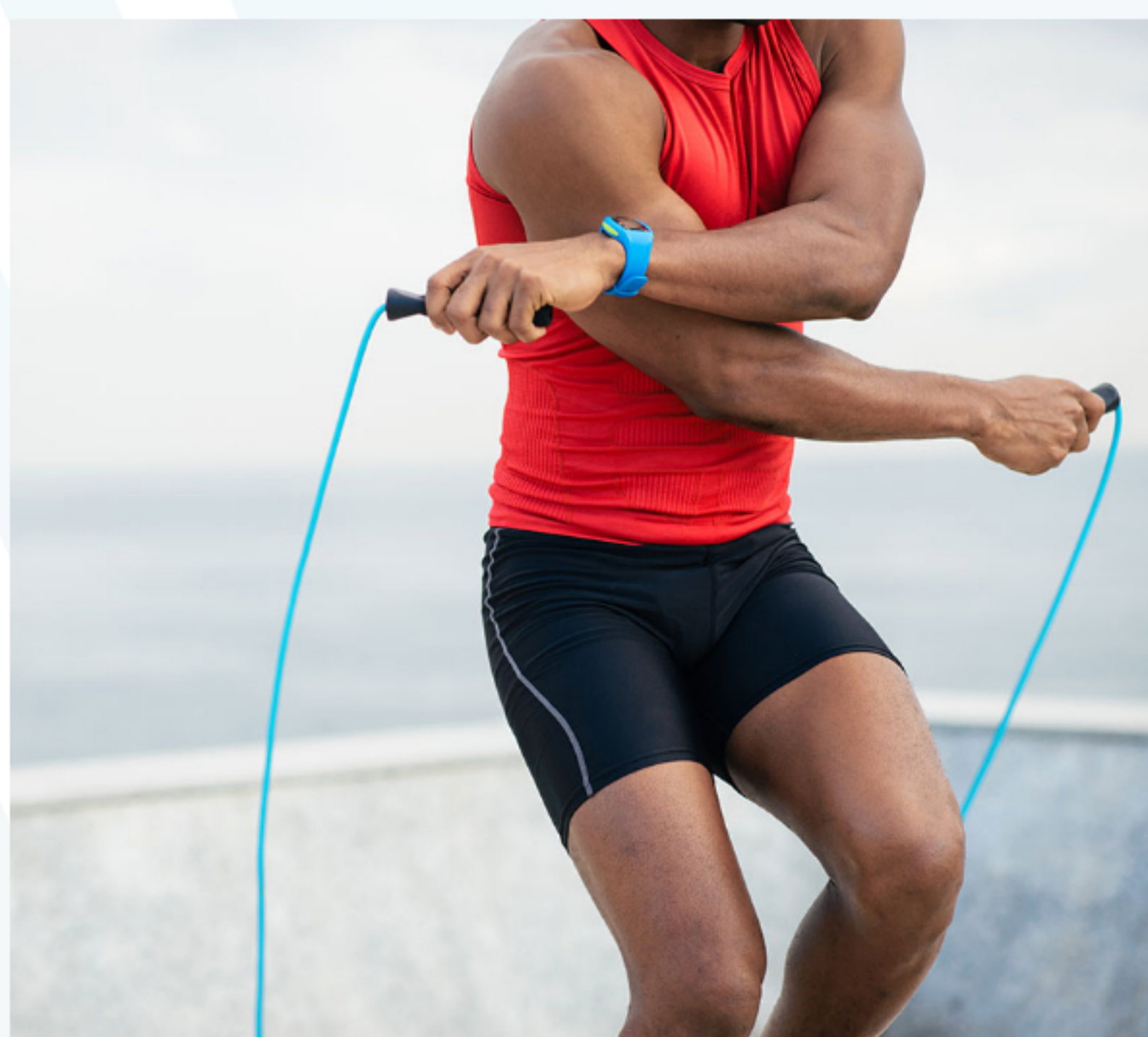
Le fitness peut être pratiqué comme activité sportive unique, car c'est une discipline complète. Cependant, de nombreux sportifs la pratiquent comme activité secondaire. Sa variété permet de maintenir une forme globale, en complément de la pratique d'un sport qui l'est moins. À l'inverse, le fitness peut amener certaines personnes à découvrir une activité sportive qu'elles auront envie de pratiquer de façon plus régulière et poussée. À terme, cela peut encourager l'apparition de nouveaux clubs ou associations de sport.

Le fitness n'est pas qu'un sport

Ce terme renvoie à la notion de bonne santé et de bien-être au sens large. De ce fait, cette activité accorde une grande importance à la qualité de l'hygiène de vie et de l'alimentation. Ainsi, installer une aire de fitness dans sa commune est d'une part un outil pour lutter contre la sédentarité, mais d'autre part, c'est plus généralement une invitation à prendre soin de soi. La sédentarité n'est qu'une composante parmi d'autres des comportements contre lesquels une communauté doit lutter pour le bien de ses membres. En cela, un terrain de jeux et de fitness en accès libre est un moyen de dynamiser sa ville. Une population en bonne santé et bien dans sa peau sera forcément plus encline à prendre une part active dans la collectivité.

Les bienfaits de la pratique régulière du fitness pour les habitants

Nous l'avons vu : **les bienfaits du fitness sont multiples**. D'un point de vue physique, la pratique régulière d'une activité cardiovasculaire permet de se maintenir en forme et de diminuer certains risques de santé. Ce sport libre permet de tonifier et de renforcer l'ensemble des muscles du corps. Cela a le double avantage d'entretenir la musculature et de sculpter la silhouette.



Tout cela sans utiliser de poids, ou seulement de très légers, afin de rester accessible au plus grand nombre et de limiter les risques de blessure.

Certains exercices de fitness, comme ceux relatifs au **stretching** par exemple :

- > améliorent la souplesse et la posture
- > sont en partie composés de mouvements d'étirements
- > incluent un travail autour du souffle

Ces éléments sont autant de points qui participent à la fois **au bien-être** et **au maintien d'une bonne forme physique**. Cependant, s'il peut être doux et lent, le fitness peut aussi être très dynamique ! La **zumba**, la **corde à sauter** ou encore certaines séances d'**abdos-fessiers** sont d'excellents moyen de se dépenser et d'évacuer le stress.

Une commune a tout intérêt à prendre en compte ses avantages, dans le cadre d'un projet de création d'un terrain de jeux et de fitness. D'autres sports accessibles à tous ne présentent pas autant de bénéfices, à l'instar de la course à pied, sport emblématique de la pratique sportive autonome.



Par ailleurs, une aire de fitness peut s'avérer être un **lieu intergénérationnel**. Le fitness est très en vogue et rassemble des personnes de tout âge. Des pratiques familiales, entre amis ou encore des associations de débutants ou pratiquants chevronnés se mettront naturellement en place.

Ainsi, une aire de proximité, proposant au moins quelques heures par jour en libre accès, est un moyen de dynamiser la vie de quartier d'une commune.

Le lieu d'installation et la subvention du plan « 5 000 terrains de sport d'ici 2024 »

Pour que les bénéfices de ce lieu de rencontre sportif profitent au maximum à une commune, il est important de choisir son emplacement avec soin. Pour inciter la régularité dans la pratique, la proximité est importante.

Si votre **aire de fitness** est trop éloignée des lieux fréquentés, elle risque de ne pas être utilisée à son plein potentiel. Parmi les zones qui accueillent fréquemment ce type de structure se trouvent :

- > aux alentours des stades et autres structures sportives
- > dans les zones piétonnes et espaces de verdure de centre-ville
- > le long de chemins de promenades fréquemment utilisés par les marcheurs, coureurs et pour les balades en famille.

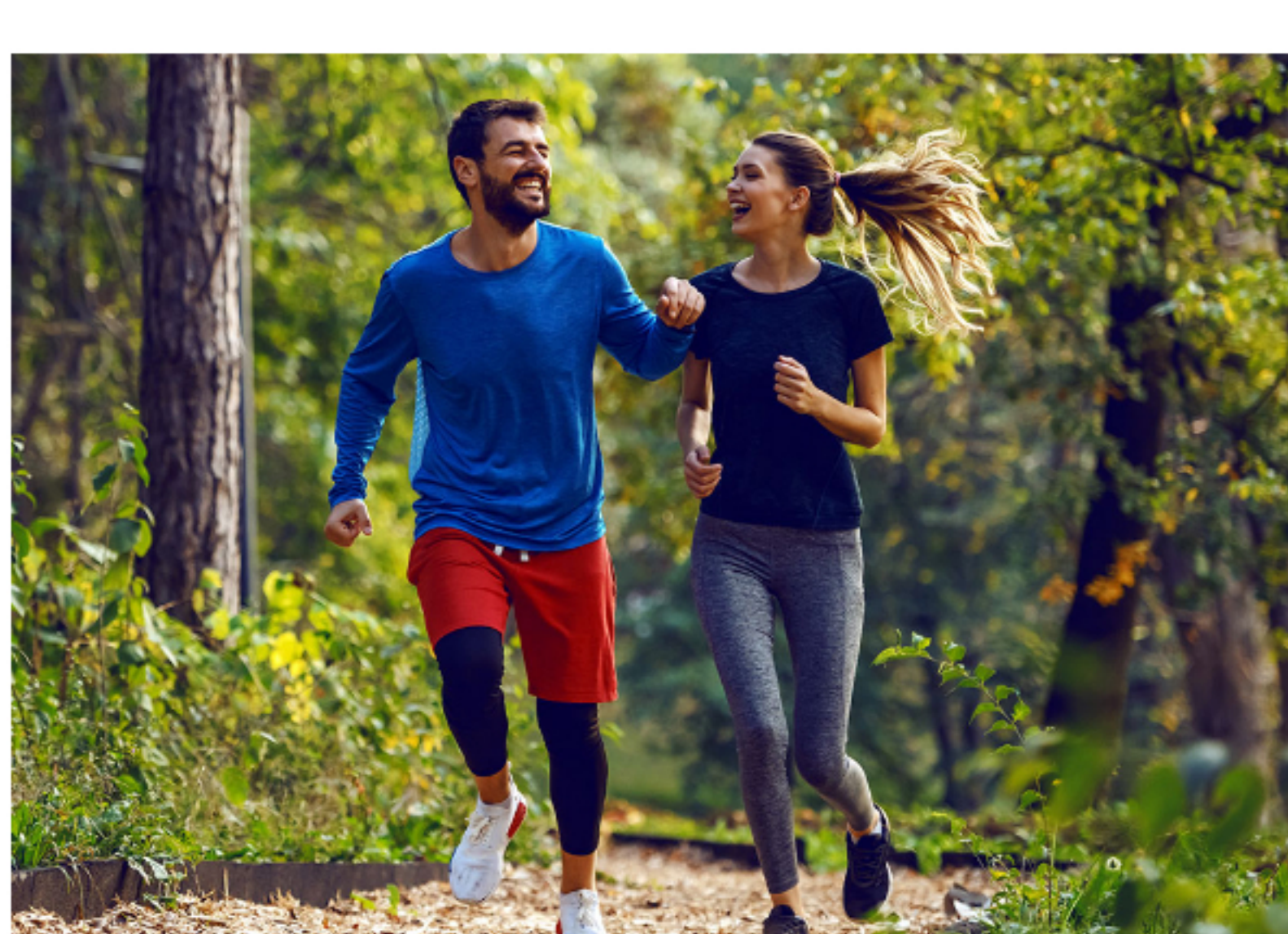
Outre l'emplacement, la question du coût et des subventions est un second point important dans tel projet. Afin de lutter contre la sédentarité et les conséquences qu'elle engendre, l'État a lancé, en 2021, le programme « 5 000 terrains de sport d'ici 2024 ». L'objectif est de participer, à hauteur de 50 % minimum, à la création ou à la rénovation de structures sportives de proximité. Les dossiers sont à l'initiative des collectivités territoriales et des associations sportives et traités au moyen de procédures simples.



En intégrant ces acteurs locaux dans la procédure, l'État espère que les structures créées correspondront au plus près des besoins de Français.

Les terrains de jeux et de sport en question doivent être des lieux de rencontre et de proximité, en accès libre au moins une partie du temps. Installés en premier lieu dans les **Quartiers Prioritaires de la Politique de la Ville (QPV)** et les **Zones Rurales de Revitalisation (ZRR)**, ils pourront concerner de très nombreux sports différents, tels que :

- > les arts martiaux, au sein de « **dojos solidaires** »
- > les sports à roulette et parcours de ville
- > l'escalade
- > la natation, notamment pour les publics les plus jeunes
- > les sports d'équipe, etc



Ce plan affiche plusieurs objectifs, tels que la **proximité**, le **partage** et l'**encouragement** à la pratique de **sports accessibles pour tous**. Ainsi, pour chaque dossier, l'accord dépendra entre autres de la place accordée :

- > aux personnes handicapées
- > à l'égalité des sexes dans la pratique sportive
- > à la lutte contre les inégalités face à l'accès au sport à travers le territoire
- > au développement durable
- > à la digitalisation des terrains de jeux et lieux de rencontre prévus, etc.

En résumé, au moyen de subventions, ce plan souhaite accompagner les Français vers **un retour au mouvement et au bien-être**, pour endiguer les effets néfastes des confinements successifs et de l'omniprésence des écrans dans nos vies.

