Conseil Citoyen LUNEL

AIRE DE STREET WORKOUT

LA ROQUETTE

APPEL À PROJET CONTRAT DE VILLE 2023

CONTEXTE

PLAN DE RÉNOVATION DE LA RÉSIDENCE LA ROQUETTE

ACM conduit un programme de rénovation sur l'ensemble de la résidence comprenant :

- La végétalisation de certains espaces
- L'amélioration des espaces dédiés aux déchets
- L'amélioration des accès à la résidence
- Un espaces de jardins partagés
- Une aire de jeux pour enfants
- Une aire dédiée à l'installation de mobilier sportif éphémère par des associations

CONSTAT :

UN ESPACE DISPONIBLE POUR DES ACTIVITÉS SPORTIVES EN ACCES LIBRE À DESTINATION DES ADOLESCENTS ET ADULTES

CONTEXTE

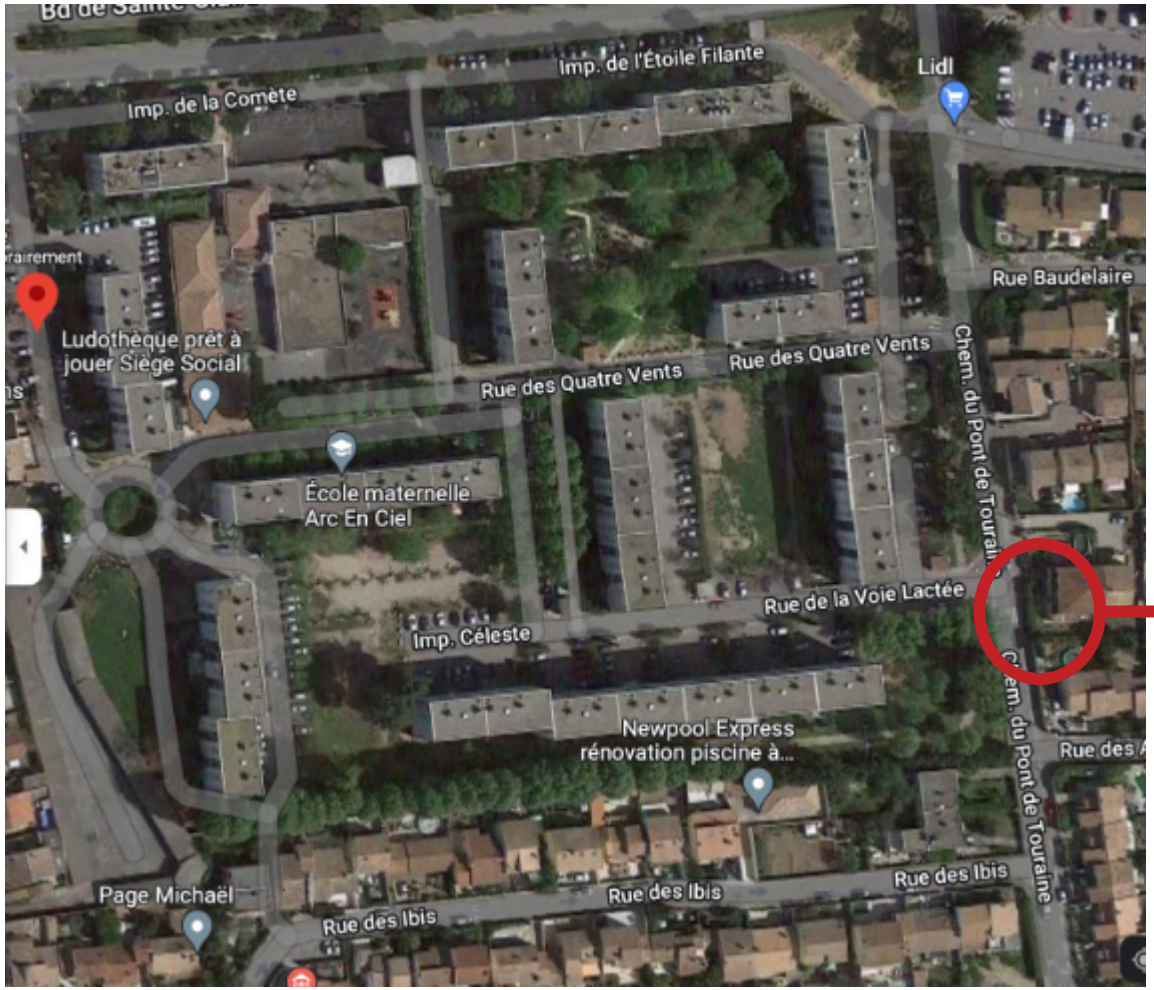
AXE III A

Accès aux droits / cohésion sociale

Favoriser la cohésion sociale

Favoriser l'accès aux droits des habitants du périmètre prioritaire

LA RÉSIDENCE LA ROQUETTE (QPV)



ACM nous a donné un accord (pour l'instant oral) pour l'utilisation de cet espace libre pour **l'installation d'une zone dédiée au sport pour adolescents et adultes**

CONTEXTE

AXE 1 A
Faire des temps libres des temps contribuant à l'éducation de l'enfant, en lien avec ses parents et les acteurs de la jeunesse

LE BESOIN D'UN LIEU DEDIÉ AU SPORT RELEVÉ CHEZ LES HABITANTS PARTICULIÈREMENT LES 12-25 ANS

Les jeux olympiques arrivant à grands pas, un parc de street workout pourrait inciter, motiver, les habitants à pratiquer une activité sportive régulière et à bénéficier de l'aura de l'évènement.

L'activité physique étant reconnue comme un élément clé de la santé physique et mentale, les parcs de street- workout ont tout à fait leur place dans notre commune.

PROJET

INSTALLATION D'UNE AIRE DE STREETWORKOUT À LA ROQUETTE

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, GRATUITEMENT, SANS LIMITE DE TEMPS, DANS UN ESPACE AÉRÉ

Le Street-Workout, appelé aussi Calisthenics, est une pratique physique mettant en jeu des exercices de musculation à poids de corps.

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.

QUELQUES MODULES SUR UNE AIRE DE 100M2 SUFFISENT À LA PRATIQUE MÊME EN GROUPE DE L'ACTIVITÉ.

AIRE DE STREET WORKOUT INSTALLATION PARTICULIÈREMENT ADAPTÉE AU MILIEU URBAIN (PEU D'ESPACE ET NUISANCES SONORES LIMITÉES)

PROJET

AXE 4 A
Développer la prévention en direction des jeunes

Actions en faveur de la santé et du bien-être des adolescents et des jeunes

UNE ACTIVITE PLÉBISCITÉE

UNE AIRE DE STREET WORK OUT DEJA PRESENTE AUX PETITS PINS QUI RENCONTRE
UN FORT SUCCÈS À L'IMAGE DE LA TENDANCE ACTUELLE POUR

Le déploiement des aires de street workout
ne faiblit pas, ces dernières sont prises d'assaut luttent contre la sédentarité
et dynamisent les quartiers.

Jamais une discipline sportive
en libre accès 7 jours/7
n'aura autant suscité l'intérêt
des jeunes générations,
qui accordent une place importante
à l'image du corps et à l'art de se surpasser,
se défouler... .

PROJET

AXE 4 A
Développer la prévention en direction des jeunes

Actions en direction des enfants, des adolescents, des jeunes et des parents autour de l'alimentation et des risques liés à la sédentarité

UN ESPACE VECTEUR DE SANTÉ ET DE LIEN SOCIAL

Le street- workout s'adresse à un public très large débutants, confirmés, experts, jeunes, adultes, seniors, femmes, hommes.
Les raisons de pratiquer cette discipline sont diverses, puisque de nombreuses qualités physiques sont sollicitées : force, endurance, souplesse, équilibre, agilité.
La créativité, l'entraide, le dépassement de soi sont également de mise lors des entraînements.

De plus en plus, cette activité se pratique en groupe, pour allier le plaisir du sport à la convivialité.

INSTALLATION

AXE TRANSVERSAL

Prise en compte de l'objectif de renforcement de l'égalité entre hommes et femmes

UNE AIRE DE STREET WORKOUT INCLUSIVE

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, tous les âges, tous les genres.**

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

INSTALLATION

MATÉRIEL DE STREET WORKOUT

Station Street

HER-02

OBTENIR UN DEVIS

FICHE TECHNIQUE

DWG

FICHIER 3D

FONCTION

Amélioration générale de la condition, amincissement du corps, augmentation de la masse musculaire, plus grande souplesse du corps. La callisthénie vous permet de faire plusieurs exercices différents tels que: des fractions, des pompes, des drapeau, des sauts, des sauts périlleux, étirement etc.

UTILISATION

Taille minimum : 140 cm

Station de street workout très diversifiée avec roues suspendues, échelles, barres parallèles, siège et rails de traction.Permet également un entraînement crossfit.

Street Workout est principalement conçu pour les utilisateurs avancés qui connaissent leurs besoins d'entraînement, mais peut aussi être utilisé par les débutants. Tous les exercices utilisent votre propre poids corporel, ils sont donc naturellement adaptés à votre force.

INSTALLATION

UNE INSTALLATION SIMPLE À EMPREINTE ECOLOGIQUE RÉDUITE

Les aires de SWO s'installent partout,

sans terrassements lourds, si ce n'est la confection de plots en béton de 40 x 40 x 80cm sur lesquels sont vissés les différents agrès (barres de traction, parallèles, de dips...).

Les parcs de street-workout se composent d'agrès ayant une hauteur de chute libre généralement supérieure à 1.20m. En conséquence, la norme impose un revêtement de sol amortissant. Les matériaux recommandés sont le gazon synthétique ou le caoutchouc coulé,.

Les Granulats SBR IDSUN servent de matière première pour réaliser des sols amortissants innovants, anti bactériens adaptés aux aires de jeu. Ce revêtement est écologique – Anti abrasion – Anti bactériens

Il décontamine des oxydes nitreux, diminue la température de surface et possède des capacités amortissantes optimales sur le ong terme

C'est un procédé d'économie circulaire

INSTALLATION

L' AIRE
DE STREET WORKOUT
UNE EMPREINTE ECOLOGIQUE RÉDUITE

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)
.

ENTRETIEN

AXE 2 A ET D
Accès à l'emploi et à la formation / développement économique

Favoriser l'accès à l'emploi et à la formation des jeunes en insertion

Un parc de street workout nécessite peu de travaux d'entretien.

Elles doivent par ailleurs être entretenues et surveillées régulièrement.

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

L'aire doit présenter un affichage informatif

(décret n°96-1136 du 18 décembre 1996 - article 4)

LA CONSTRUCTION, L'INSTALATION ET L'ENTRETIEN DE L'ESPACE POURRAIENT FAIRE L'OBJET D'UN CHANTIER CITOYEN DANS LE CADRE D'UN PARTENARIAT AVEC LA MISSION LOCALE

La fourniture et la pose d'agrès street workout doivent être conformes au référentiel normatif en vigueur : norme européenne NF EN 16630 Mais il n'est pas nécessaire de recourir à un bureau de contrôle, comme l'exige, par exemple, les aires de

ANIMATION

AXE 2 A ET D
Accès à l'emploi et à la formation / développement économique

Favoriser l'ouverture des perspectives professionnelles des adolescents et des jeunes

• Pour encourager la fréquentation du lieu et le faire découvrir à un large public, il peut être intéressant de déve- lopper des cours d'initiation au street workout.

BUDGET

	Observations		PRIX TTC en euros
REVETEMENT Amortissant Granulat de SBR coloré IDSUN	100 M2	50 € du M2	5 000
SOCLE EN BETON 80 CM / 40CM / 40CM pour recevoir et maintenir les agrès	80 EUROS LE M3	SOIT 3M3 POUR 20 plots coulés max 80 € le M2	240
AGRES	Entre 5 000 et 10 000 euros		8 000
Affichage	Legal		1 000
Animation	4 animation par mois de 2 H + formation relais a la mission locale 2H / mois	Soit 10 h de formation par mois à 60H de l'heure	4 320
Chantier citoyen installation supervise par un professionnel			1 500
Entretien mensuel par pro pour fixation visite mensuelle			1 000
Entretien chantier citoyen mission locale	4H/MOIs	Bénévolat (valorisé à 10€ de l'heure)	480
			21540

SOIT UN FINANCEMENT NÉCESSAIRE À HAUTEUR DE 21 060 EUROS

POUR L'INSTALLATION L'ANIMATION ET L'ENTRETIEN DE L'AIRE DE STREET WORKOUT