

Projet pilote

Plateau d'entraînement extérieur

***Note:** nous mettons à la disposition des villes, équipes de projet ou organismes, le chemin parcouru dans ce projet pilote afin de faciliter l'installation d'exerciceurs extérieurs dans vos milieux de vie respectifs. Nous espérons que notre travail pourra vous aider à réaliser votre désir d'améliorer la qualité de vie de vos clientèles respectives de 12 ans et plus.*

Marjolaine Lachance, agente de développement et coordonnatrice
Regroupement du loisir communautaire de Beauport.

Principales étapes du projet

Démarrer le projet :

- Définir les grandes lignes du projet, le besoin, les objectifs, la clientèle cible, les partenaires potentiels, la faisabilité et l'intérêt escompté.
- Dans notre cas, la clientèle cible était les personnes de 50 ans et plus et l'objectif est de les sensibiliser à la nécessité de bouger en leur offrant une alternative gratuite et agréable au centres de conditionnement souvent austères et dispendieux auxquels les gens ne se reconnaissent pas toujours.
- Les partenaires potentiels étaient : la ville de Québec, le programme Nouveaux Horizons (gouvernement fédéral), les organismes de financement associés à Bingo des Chutes, les caisses Desjardins, les députés et ParticipAction.

Concevoir le projet :

- Vérifier les différents types d'exercice offerts sur le marché en tenant compte de la robustesse, la durabilité, la facilité d'entretien, l'endurance à l'hiver et au vandalisme potentiel et, le plus important, l'accessibilité aux personnes plus âgées de façon simple et sécuritaire.
- Valider avec les autorités municipales, la possibilité de déployer ces nouveaux équipements dans un parc de l'arrondissement Beauport et s'assurer que l'on puisse établir une entente de soutien et d'entretien à long terme des équipements, ainsi que la prise en charge de la responsabilité civile en cas de blessure ou de poursuite.
- Définir le cadre global du projet en incluant toute activité complémentaire de promotion, d'animation, de recrutement, d'encadrement ou autres. Ici, nous avons déterminé qu'il était important de bâtir un programme d'entraînement complet qui sera par la suite disponible sur Internet, et de former des groupes de participants parmi notre clientèle cible (4 groupes de 10 à 12 participants) qui feront ensuite la promotion des nouvelles installations en parlant de leur expérience. Des conférences spécifiques sur la nécessité de bien s'alimenter seront également développées et présentées aux quatre groupes de participants par une nutritionniste étudiante au doctorat.

La recherche de partenaires :

- Documenter le projet et compléter les demandes de subvention aux partenaires ciblés dans un montage financier multipartite.
- Dans notre cas, une demande a été formulée au gouvernement fédéral, dans le cadre du programme Nouveaux Horizons qui vise spécifiquement les aînés. Malheureusement, le projet n'a pas été retenu.
- Une demande a également été adressée au comité de financement Bingo des Chutes et au Comité de financement du loisir communautaire de Beauport.
- Nous avons demandé à la Division de la culture, loisir et vie communautaire de la ville de Québec (arrondissement Beauport) de combler les frais de livraison et d'installation des exercices, en plus de la préparation et de l'aménagement du terrain.
- Les Caisses Desjardins de Beauport et des Chutes Montmorency ont été approchées pour fournir des sacs de sport aux 50 participants du projet pilote.
- Finalement une contribution a été demandée au député provincial du comté de Jean-Lesage, M. André Drolet.
- Le Club d'informatique Oméga a été approché pour fournir gratuitement la salle et les équipements multimédia pour les conférences de la nutritionniste.
- Finalement, notre organisme le Regroupement du loisir communautaire de Beauport, en plus d'être le maître d'œuvre du projet, y a alloué un montant de 10 000\$.

Confirmer les choix et procéder :

- Une fois les confirmations de financement obtenues, il faut finaliser le budget, procéder au choix du parc, faire la sélection des fournisseurs, signer les ententes et passer les commandes.
- De concert avec les membres de l'arrondissement Beauport, nous avons analysé les données démographiques pour localiser la densité de notre clientèle cible, considérer la facilité d'accès par les transports publiques, la proximité de sentiers pédestres et de la piste cyclable et la beauté naturelle du site pour arrêter notre choix sur le parc Juchereau.

- Après une visite chez le distributeur « Tessier Récréo-Parc » à Nicolet et l'essai des exercices, notre choix s'est arrêté sur les appareils de la compagnie Green Gym. Le choix des 6 modules s'est fait avec le spécialiste de la compagnie pour cibler des appareils bien adaptés aux personnes plus âgées et une sélection qui vise différents muscles et articulations. Nous les avons choisis de couleur jaune et vert afin qu'ils s'intègrent bien aux couleurs naturelles du parc.
- La réutilisation de deux allées de Shuffleboard en béton armé maintenant inutilisées nous a fourni une assise idéale pour l'installation des modules. Parallèles, sur deux niveaux et idéalement positionnées pour offrir une vue sur les jardins communautaires, cet emplacement nous permettait aussi des économies significatives sur l'installation et l'aménagement.
- Finalement, de concert avec l'intervenante sportive qui développa le programme d'entraînement, nous avons procédé à l'achat d'accessoires complémentaires comme des ballons d'exercices, des cordes à danser et des tapis d'exercices au sol, qui seront remis gratuitement à tous les participants avec leur sac d'exercices aux couleurs de Desjardins.

Exécuter le projet :

- Dans l'attente de la livraison des équipements, l'intervenante sportive Josiane Sylvestre développe le programme d'entraînement et la nutritionniste Karine Gravel élabore les quatre conférences thématiques sur l'alimentation qui feront partie du programme pilote.
- La responsable du projet, Marjolaine Lachance procède au recrutement et à la formation des quatre groupes de participants en prenant soin de les regrouper en fonction de leur âge et de leur forme physique.
- La ville procède à la préparation du terrain pour recevoir les exercices.
- Monsieur Jean-Guy Pagé, technicien en loisirs, retraité au poste de direction section sports et loisirs de l'Arrondissement de Beauport, fut d'un grand secours. Son expérience des parcs, sa connaissance de mise en forme et sa connaissance du milieu nous aura permis d'éviter des erreurs techniques.
- À la réception des accessoires complémentaires (ballons, cordes à danser, tapis d'exercices au sol et sac de sport Desjardins), tous les articles sont placés dans le sac de sport et l'ensemble est prêt à être distribué aux participants.

- Immédiatement après l'installation des appareils, le programme d'entraînement de 6 semaines débute avec deux groupes les lundis (16h45 et 18h00) et deux groupes les mercredis (16h45 et 18h00) sous la direction de l'intervenante sportive qui anime chacune des sessions.
- Les conférences thématiques sur l'alimentation par la nutritionniste sont insérées dans l'horaire en parallèle avec les séances d'entraînement.
- Une salle du Centre de loisir La Cavée, adjacente au parc Juchereau, est prêtée par le Club d'informatique Oméga pour la présentation des conférences.
- La responsable du projet assiste à presque toutes les sessions pour encadrer les opérations, résoudre les problèmes de logistique et noter les observations et commentaires des participants et intervenantes, afin de documenter les conclusions du projet pilote et s'assurer d'en tirer les « leçons apprises ».

Inauguration et conférence de presse :

- Une conférence de presse est organisée pour inaugurer officiellement le nouveau plateau d'exercices en présence des élus de l'arrondissement Beauport, des participants au projet pilote, de tous les partenaires du projet, des différents intervenants et spécialistes qui ont été impliqués dans le projet ainsi que M. Tessier, président de Tessier Récréo-Parc.
- Le lancement de la version Internet du programme d'exercices et de ce rapport de projet est rendu disponible à tous sur le site Internet du Regroupement du loisir communautaire de Beauport (RLCB) et potentiellement sur celui de la Ville de Québec.
- Un goûter sera servi à tous lors de la conférence de presse soulignant l'inauguration du plateau d'entraînement et la conclusion du projet pilote.

Conclusion du projet et leçons apprises :

- Dans l'ensemble, le projet pilote est un franc succès. Les participants ont démontrés un intérêt marqué à bouger pour garder la forme le plus longtemps possible et il semble que l'accès gratuit à des équipements simples et à proximité facilite grandement la participation.

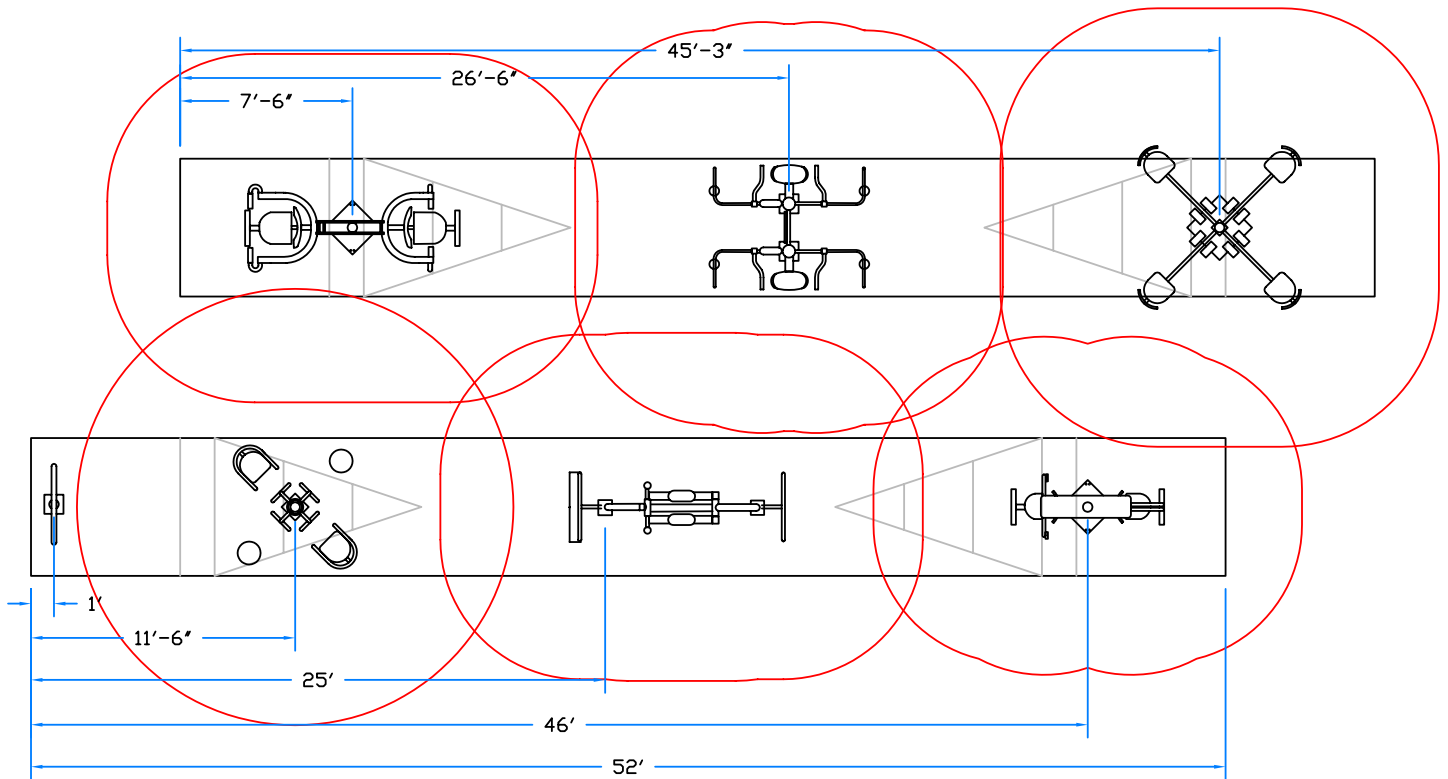
- Sans aucune publicité, nous n'avons eu aucun problème à recruter les 40 à 50 personnes requises et nous aurions même pu en avoir beaucoup plus si la logistique nous l'avait permis.
- En général, on a constaté que les personnes un peu plus âgées semblent apprécier le fait de pouvoir s'entraîner en groupe. Malgré le but premier soit de s'entraîner et de garder la forme, l'activité devient également une occasion de sortir et de sociabiliser avec d'autres gens ayant les mêmes attentes.
- Le fait d'organiser des groupes et d'encadrer des périodes d'entraînement avec une intervenante professionnelle permet aux gens d'appivoiser les exercices, de constater que leur utilisation est facile et efficace et de réaliser que ces appareils ne sont pas faits seulement pour les « monsieur muscle ».
- L'inclusion des conférences thématiques sur l'alimentation par une nutritionniste professionnelle a aussi été très appréciée. Les gens sont de plus en plus conscients qu'une vie active et en santé passe aussi par une alimentation saine et équilibrée.
- La sélection des exercices choisis s'est avérée excellente. Il faut être prudent dans le choix des modules versus la clientèle visée. Certains appareils demandent une plus grande force ou dextérité et sont moins adaptés aux personnes plus âgées. D'autres sont de conception très moderne et peuvent être intéressants pour les jeunes, mais pourraient faire peur aux aînés.
- Cependant, le fait d'organiser ce programme d'entraînement structuré durant les mois de juillet et août a démontré quelques lacunes. La période de vacances est évidemment propice à voyager ou à recevoir et plusieurs participants ont dû s'absenter durant une ou deux semaines. Également, il peut être inapproprié de tenir des séances d'entraînement en période de chaleur intense.
- Avec l'expérience, on constate que ce genre de programme d'entraînement structuré en groupes et tenu à des périodes fixes auraient avantage à être organisé aux mois de mai-juin et/ou septembre-octobre.
- Une autre alternative pour les mois d'été pourrait être d'embaucher un étudiant en intervention sportive, éducation physique ou kinésiologie qui serait présent sur différents parcs de la ville ou de l'arrondissement, selon un horaire préétabli et publié, pour aider les gens dans l'utilisation des exercices. Ce dernier pourrait également faire de l'éducation populaire avec les plus jeunes afin de les inciter à les utiliser de façon responsable et sécuritaire. Il serait intéressant de pouvoir avoir accès à des toilettes lorsque l'étudiant est présent.

- Il pourrait également avoir comme tâche de rencontrer différents groupes ou équipes de sport afin de les sensibiliser à l'existence du nouveau plateau d'entraînement extérieur (équipe de natation, soccer, etc.).
- Une campagne de sensibilisation à l'existence de ces appareils pourrait aussi être organisée auprès des bureaux, usines ou écoles à proximité. Des employés en santé sont toujours plus productifs!
- Le choix du positionnement des appareils, séparés ou regroupés, doit se faire en fonction de l'âge de la clientèle. Les personnes âgées s'entraînent souvent à plusieurs, donc la proximité des appareils leur permet de sociabiliser. Par contre, une clientèle de jeunes adultes préfère peut-être l'entraînement individuel. Dans le cas des adolescents et adolescentes, nous avons remarqué le même phénomène que pour les personnes âgées, ils viennent en groupe.

Pour information : Marjolaine Lachance, chargée de projet

(418) 641-6681

rlcbmarjolaine@videotron.ca



Regroupement du loisir
communautaire Beauport

Implantation équipement
Greengym

Maryse Cloutier
26 avril 2010
projet no 13814