

Dans le cadre de la mise en valeur du patrimoine naturel des villages, la Commune de Clervaux revalorise ses espaces publics et envisage de réaliser un “OUTDOOR FITNESS PARC” à Clervaux. Ceci avec le soutien des citoyens et en collaboration avec le Jugendtreff Norden et le Jugendbureau Éislek.

Sur base de l’initiative du Jugendtreff Norden, qui souhaite trouver un emplacement de divertissement pour les jeunes au niveau public, la Commune de Clervaux a décidé d’inclure les habitants de la Commune dans le processus de réflexion et de concrétisation. Dans cette optique, une soirée participative a été organisée le **jeudi, 7 novembre à 19h30** au **Centre Culturel du Château de Clervaux**.



L’objectif

Un “Outdoor Fitness Parc” permet de faire de l’exercice à ciel ouvert et de déterminer soi-même l’intensité et la difficulté des exercices. Les équipements d’un parc OUTDOOR FITNESS garantissent un entraînement complet. La Commune de Clervaux souhaite réaliser sur base des idées récoltées une aire de fitness conviviale pour tous.

Ce processus d’échange se développe comme suit:

- Soirée participative avec échange d’idées (brainstorm ouvert)
- Élaboration de concepts concrets avec des experts sur base des idées reçues

- Vérification des concepts par le service technique et les organes de sécurité
- Présentation publique des concepts avec les citoyens (discussion ouverte)

Il importe à la Commune de rester en contact étroit avec le Jugendtreff Norden et le Jugendbureau Éislek pour impliquer les jeunes le plus possible dans ce processus de réalisation.

La cible

Le collège des bourgmestre et échevins avait invité tous les habitants de la commune, jeunes et moins jeunes, intéressés par l'exercice physique et le fitness. Toute personne intéressée, âgée d'au moins 12 ans, était la bienvenue pour partager ses idées lors de la soirée participative. Plus de 40 intéressés avaient pris le temps de participer à la réunion.

Le déroulement

Le workshop a été basé sur 3 thèmes de discussion; 1 thème par table. Chaque groupe (entre 10 à 12 personnes) s'échangeait durant 15 minutes sur un thème de discussion. Un responsable par table prenait note des idées émises. Après 15 minutes le groupe changeait de table et de thème de discussion.



Soirée participative
"OUTDOOR FITNESS"

L'emplacement

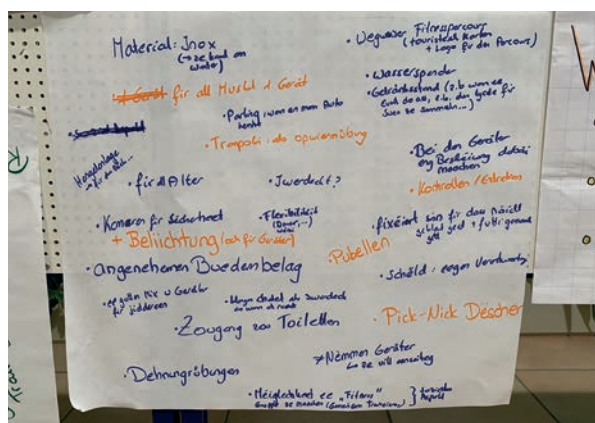
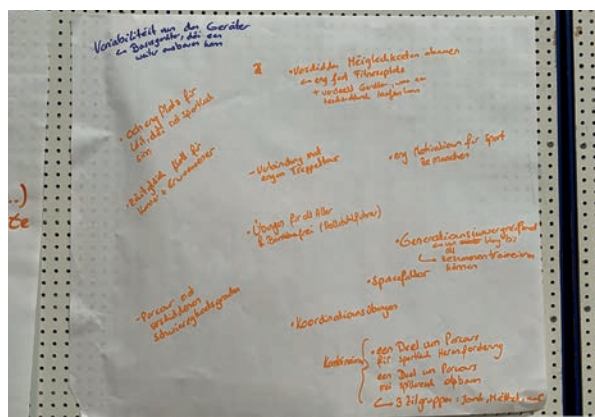
L'endroit de la mise en place de cet "Outdoor Fitness" n'a pas été défini préalablement et n'a pas été sujet de discussion. Le Jugendtreff est parti dans leur idée de l'emplacement de l'ancien parc dédié au skateboard. Pour eux, cette place pourrait éventuellement accueillir un nouveau parc à fitness. La non-fixation de l'endroit a permis aux participants d'être libre lors de l'expression de leurs idées et ils n'ont pas été freinés par un endroit délimité au départ.

Le défi des responsables communaux sera de travailler avec les idées reçues et de trouver un emplacement adéquat pour créer un espace d'entraînement faisant plaisir à tous.

Les 3 thèmes de discussion

1. **PARCOURS** (les installations d'entraînement, l'éclairage, le sol, les formes, ...)
2. **ACCESSIBILITE** / sans barrières (accès jusqu'à l'endroit, aux installations, météo, ...)
3. **PLACE DE RENCONTRE** (infrastructures nécessaires, toute catégorie d'âges, ...)

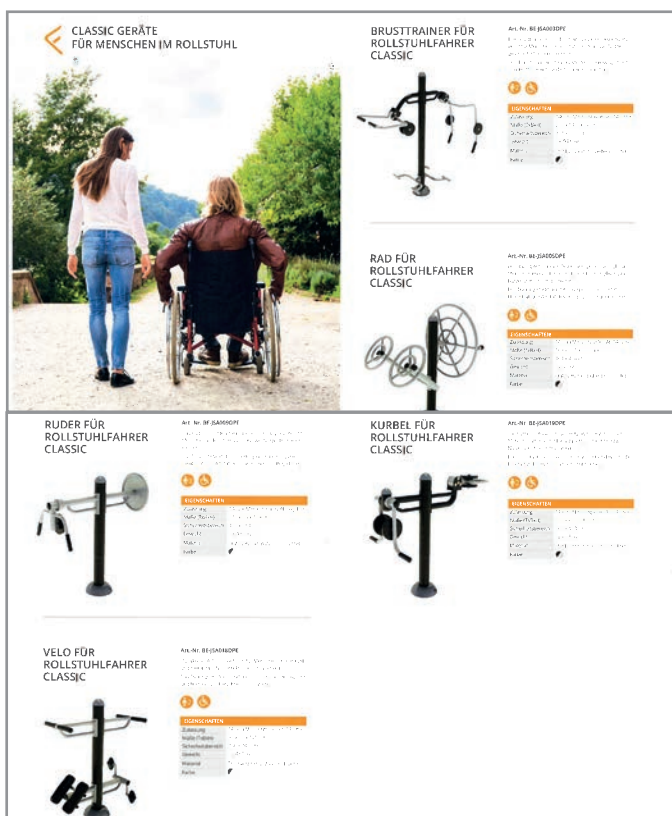
Veillez trouver ci-dessous le résumé des idées émises par les participants de la soirée d'échange au sujet du "OUTDOOR FITNESS". Les idées étant regroupées par thèmes de discussion préalablement définis.



1. PARCOURS

1.1. Un parcours/un site ouvert pour tous

Il importe aux participants que personne ne se sente exclu du parcours et que chacun puisse y trouver son moyen d'entraînement adapté à son âge. Il leur importe également que des personnes en chaise roulante puissent avoir accès. Cet accès pourrait être prévu pour certaines installations qui leur permettent des exercices adaptés à leur déficience. Le choix de la matière du sol doit prendre en compte l'accès avec chaise roulante.



1.2. Emplacement fixe avec chemin d'entraînement trail

Les participants ont évoqué qu'il serait intéressant de combiner un emplacement de fitness fixe avec un parcours permettant de faire un entraînement de course (à travers Clervaux ou la forêt) avec des stations fitness incluses sur ce trajet de parcours.

1.3. Éclairage du site / parcours

Il importe aux participants d'assurer la sécurité des personnes qui profitent du site et du parcours pour faire leur entraînement par le biais d'un éclairage adapté tout en respectant les normes d'un éclairage non polluant. L'installation de caméras de surveillance peut être nécessaire pour le parcours qui traverse la forêt par exemple.

1.4. Différents degrés de difficultés

Le parcours devrait proposer différents degrés de difficultés. Une évolution du degré de difficulté dans les installations permettra aussi bien aux moins sportifs ainsi qu'aux plus sportifs de trouver leur plaisir sur ce terrain.

1.5. Stations / appareils d'entraînement

Un équipement de crosstraining et des appareils d'exercice avec des barres de suspension pour fitness est important. Il existe des combinaisons de stations qui permettent de s'entraîner à différents degrés de difficulté sur un même appareil.

Les stations doivent être divertissantes. Des exercices de musculation doivent être possible à côté des exercices de coordination, d'agilité et de stretching.



L'idée d'un trampoline a été émise - l'exercice sur le trampoline permet un échauffement pratique avant le début de l'entraînement et est adapté pour toute la famille.

Pour permettre un parcours/site fitness évolutif dans le temps, il serait intéressant de choisir des appareils de base qui peuvent bénéficier d'éléments d'extension. Ainsi le site pourra bénéficier de plusieurs variantes de stations qui pourront changer durant l'année pour assurer la diversité du parcours.

Toutes les installations doivent être revues régulièrement pour que le site reste attractif et fonctionnel.

La fixation des stations sera importante afin d'éviter que les appareils soient détruits voire volés.

Au niveau du matériel les avis sont divisés. Pour les uns l'inox paraît être idéal. En hiver par contre ce matériel est trop froid, et en été il risque être trop chaud au toucher. Les participants étaient unanimement d'accord que le bois ne serait pas à prendre en compte comme alternative.

1.6. Cours de fitness

Afin de faire participer tout le monde au fitness outdoor, il serait intéressant de planifier des cours sur place avec un entraîneur qui explique les appareils et permet de motiver les personnes sur place. Les gens peuvent s'inscrire dans un groupe et seraient régulièrement informés sur les cours programmés.

1.7. Panneaux explicatifs

Chaque station doit bénéficier d'un panneau reprenant l'explication de l'exercice ou des exercices possibles. Travailler ici surtout avec des illustrations pour éviter des textes trop longs et trop techniques. Les images/illustrations doivent être simples et compréhensives pour tout le monde - pas de barrières linguistiques. Éventuellement prévoir QR Code pour modules via applications.

Créer un code couleur pour définir les différents degrés de difficulté envisageables par station, p. ex. bleu pour les débutants, vert pour les avancés, rouge pour les experts ? A choisir un matériel adapté à l'exposition externe (pluie, soleil, neige, ...) pour éviter la détérioration et de devoir remplacer trop souvent.





1.8. Signalisation

Prévoir une signalisation uniforme à travers Clervaux pour que le parcours “Outdoor Fitness” soit visible par tous et reste facile à trouver. Inclure le site fitness sur le city map de Clervaux avec un pictogramme facilement reconnaissable.

1.9. Autres infrastructures

Le revêtement du sol devra convenir pour faire des exercices par terre. Et aussi convenir pour y circuler avec une chaise roulante.

Prévoir des poubelles, des sanitaires et un parking près du site fitness.

Dans l'idée du concept “REFILL” prévoir une station de remplissage d'eau près du site pour permettre aux sportifs de se ressourcer facilement et gratuitement.

2. ACCESSIBILITÉ

2.1. Possibilités d'accès à l'endroit du site fitness

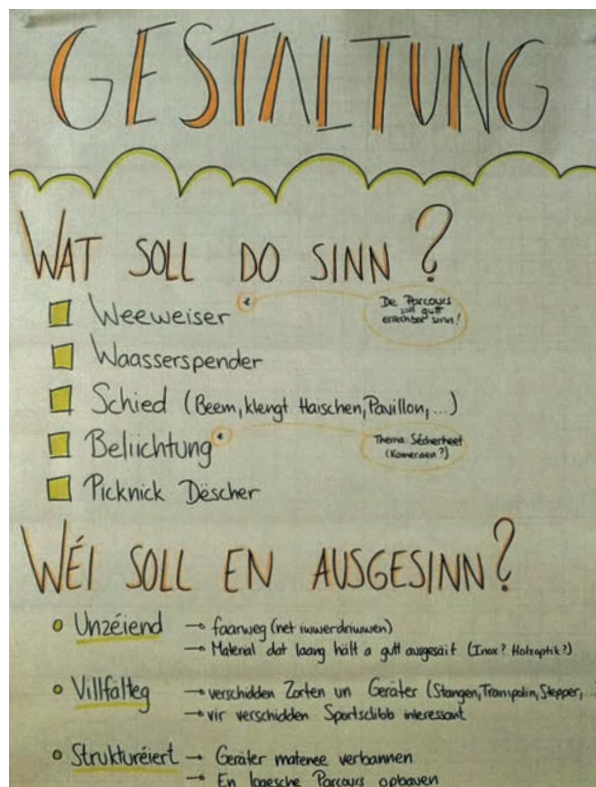
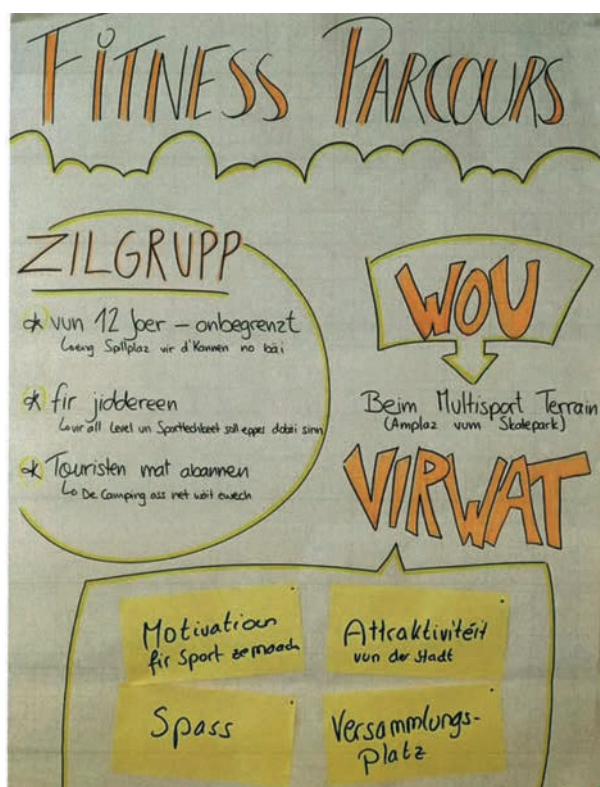
Sur base de l'idée d'inclure le parcours fitness dans un projet global de réaménagement du site de l'ancienne piscine, les participants ont émis le souhait de mettre en place un Citybus qui s'arrête à cet emplacement.

À cet endroit il existe déjà un parking. Le site du fitness même devra rester libre de voitures. À prévoir des emplacements pour les vélos. À combiner avec une idée de location de vélos dans le centre de la ville pour faire le trajet au site fitness et retour. L'aménagement des routes devra être faite en fonction de la circulation des vélos.

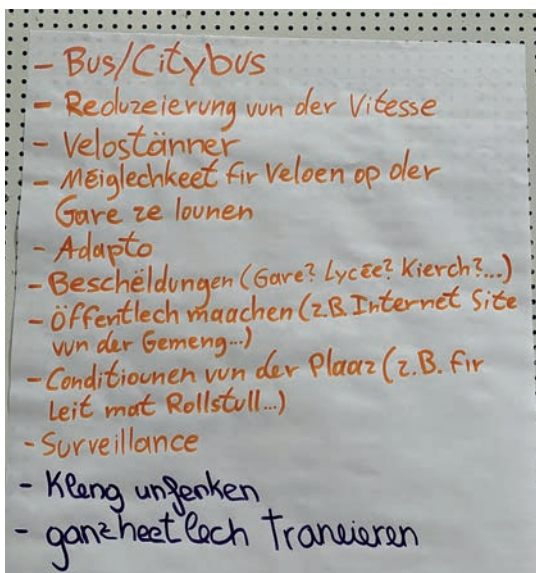
Pour les personnes âgées, le bus Adapto peut amener les intéressés au site fitness.
Et en été, les calèches du Tourist Center pourraient circuler vers le site fitness et faire le retour.

2.2. Emplacements possibles

Le Jugendtreff Norden et le Jugendbureau Éislek sont partis du site actuel de la piste dédiée au skateboard pour leurs réflexions au sujet d'un parc fitness outdoor. Cette piste se situe proche du site de l'ancienne piscine de Clervaux. Pour certains, cet emplacement est difficilement accessible (état actuel). Ils ont proposé comme alternative le terrain autour du Lycée Edward Steichen. Le site ici étant accessible via train et bus. L'éclairage du site étant déjà en place et les lycéens pourraient s'en servir également.



Une autre idée serait de créer différentes stations à travers Clervaux. Par contre uniquement prévoir des stations réparties à travers Clervaux n'est pas à considérer comme une bonne option car cela évite un entraînement complet sur une place et éliminera l'idée de la place de rencontre.



2.3. Signalisation et communication

Pour assurer un accès facile, il faut prévoir une signalisation à travers Clervaux. Profiter à ce moment aussi des installations iGirouettes (panneaux de signalisation digitale) pour montrer la direction vers le site fitness et éventuellement annoncer la distance.

Régulièrement faire parler de ce fitness outdoor - rappel via le site web de la commune, page facebook et le Cliärrwer Reider. Ceci par exemple via des RDV avec coaches programmés à l'avance.

2.4. Limite d'âge

Les participants ne sont pas arrivés à se mettre d'accord sur la limite d'âge de l'utilisation des stations sur le site fitness.

Les uns étaient d'avis qu'il ne s'agissait pas d'une aire de jeux et que les appareils d'entraînement ne seraient pas adaptés aux enfants. Ceci aussi d'un point de vue sécurité. Les autres étaient plutôt d'avis que le site pourrait réunir toutes catégories d'âge et donner satisfaction à chacun(e).

2.5. Question de responsabilité

Une idée était d'avoir une personne présente sur le site pour contrôler et observer.

Une autre idée était plus orientée vers l'installation de caméras.

Finalement l'idée a été émise qu'un collaborateur communal pourrait passer régulièrement pour vérifier si tout est en ordre.

Il a été précisé que l'utilisation des appareils était à propre risque et péril comme pour la plupart des installations publiques; voir l'exemple des aires de jeux.

2.6. Accès Chaise roulante

Voir point 1.1.

Prévoir des installations pour animer les jeunes avec une déficience de s'entraîner avec leurs amis ou frères et soeurs.



3. PLACE DE RENCONTRE

3.1. Convivialité

Ensemble à l'extérieur (Zesummen dobaussen) - le souhait de passer un moment de convivialité ensemble, faire du sport ensemble.

3.2 Emplacement fixe + un parcours

L'emplacement fixe peut être lié à un parcours / un trail.

Le site fixe permet d'avoir un emplacement éclairé qui représente la place de rencontre principale.

L'emplacement fixe d'un fitness outdoor permet une utilisation multiple: des cours organisés pour tous ou des groupes spécifiques, des fêtes sportives avec compétition, des exercices pour des associations sportives, ...

Une partie des participants souhaitait avoir une aire de jeux proche du site fitness.
Adultes et enfants proche les uns les autres.

3.3. Volet social / Dynamique de groupe

Il importe que cette place de rencontre puisse regrouper et rassembler les différentes générations et permettre à s'entraîner à différents niveaux.

L'individu sera motivé à faire du sport car il pourra observer les gens en train de s'entraîner et profiter des cours avec coaches.

Le site fitness renforce le facteur FUN de toute la commune de Clervaux.

Le souhait a été émis que ce site fitness soit animé régulièrement, qu'il vit à travers des actions régulièrement mises en place.



3.4. Promotion de la rencontre

Pour animer les gens à profiter de ce nouveau lieu de rencontre il importe que la place soit propre et régulièrement contrôlée.

Le choix du matériel est important afin qu'il perdure dans le temps.

L'aménagement de la place doit aspirer à un confort sur place. Un aménagement avec des matières naturelles, des buis, ... pourra contribuer à cet effet de détente et de bien-être.

Communiquer au sujet du parcours fitness est importante. Les gens doivent savoir que ce site existe. Il faut le rappeler régulièrement.

Profiter de la plateforme médias sociaux pour communiquer au sujet des cours p. ex.
La commune devra encourager l'utilisation de cet emplacement par l'organisation des événements: des cours avec des associations sportives, des cours pour un groupe d'âge spécifique, des cours d'initiation réguliers pour les débutants ...

Idée de créer une plateforme qui permet de recueillir les idées d'initiatives privées pour le site fitness.

3.5. Sécurité

Installer un défibrillateur sur place.

Signaler les informations importantes, géolocalisation et numéros d'urgence via un panneau en cas d'un accident.

Prévoir un éclairage adapté pour le parc et les installations sanitaires.

