La coulée verte Rémoise : quels aménagements pour encourager l'activité physique à des fins de santé ?

Brian Gremion

▶ **To cite this version:**

Brian Gremion. La coulée verte Rémoise : quels aménagements pour encourager l'activité physique à des fins de santé ?. Sociologie. 2016. hal-01824761

HAL Id: hal-01824761
https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01824761

Submitted on 27 Jun 2018

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

UNIVERSITÉ DE LORRAINE

AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact : ddoc-memoires-contact@univ-lorraine.fr

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4
Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10
http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php
http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm

UNIVERSITÉ DE LORRAINE

Master
« Conduite de Projets &
Développement des Territoires »

Spécialité « Conduite de Projets en Sport, Santé et Territoire »

Parcours « Promotion de l'activité physique pour la santé »

Mémoire de fin d'études présenté pour l'obtention du grade de master

La coulée verte Rémoise : Quels aménagements pour encourager l'activité physique à des fins de santé ?

Présenté par

Brian Gremion

Maître de stage : Véronique Visneux, Directrice adjointe de la direction des Sports, Ville de Reims

Guidant universitaire : Anne Vuillemin, Directrice du Master Projter, Université de Lorraine, Nancy

Juin 2016

UNIVERSITÉ DE LORRAINE

Master
« Conduite de Projets &
Développement des Territoires »

Spécialité « Conduite de Projets en Sport, Santé et Territoire »

Parcours « Promotion de l'activité physique pour la santé »

Mémoire de fin d'études présenté pour l'obtention du grade de master

La coulée verte Rémoise : Quels aménagements pour encourager l'activité physique à des fins de santé ?

Présenté par

Brian Gremion

Maître de stage : Véronique Visneux, Directrice adjointe de la direction des Sports, Ville de Reims

Guidant universitaire : Anne Vuillemin, Directrice du Master Projter, Université de Lorraine, Nancy

Juin 2016

Remerciements

Je remercie la directrice adjointe de la direction des sports de la ville de Reims, Madame Véronique Visneux pour m'avoir accepté comme stagiaire afin que j'enrichisse mes connaissances sur le fonctionnement des politiques sportives au sein d'une collectivité et de m'avoir pleinement intégré à la structure, conseillé et soutenu durant toute la durée de mon stage.

Les cinq mois de stage réalisés furent pour moi l'occasion d'une insertion en milieu professionnel. Cette période, riche en enseignements, m'a permis d'aborder de manière concrète le fonctionnement et les missions d'une collectivité territoriale.

Je tiens à remercier Madame Boutelier Cécile avec qui j'ai étroitement collaboré, pour m'avoir guidé, confié des missions, accompagné dans mon projet, permis de rencontrer des acteurs du sport Rémois.

Je tiens également à remercier l'ensemble de l'équipe de la direction des sports, avec qui se fut un réel plaisir de travailler et qui ont su m'intégrer pleinement dans les différents services.

Je voulais également remercier mon guidant universitaire, Madame Anne Vuillemin pour la qualité de ses conseils ainsi que pour l'aide et la disponibilité dont elle a fait preuve à mon égard qui m'auront permis de rendre ce travail.

Sommaire

Introduction 6

Partie 1 : Eléments de contexte 8

I- Mise en contexte 8

A- L'activité physique régulière, un enjeu de santé publique 8

B- Les déterminants de l'activité physique : L'importance des facteurs environnementaux 11

1. L'environnement naturel et l'environnement bâti au service de l'activité physique 12

2. Espaces verts, activité physique et santé 12

3. Urbanisme, activité physique et santé : Des liens forts 14

II- Diagnostic territorial 16

A- Caractéristiques principales de la ville de Reims 17

1. Reims, cœur de l'agglomération 18

2. Volet démographique 19

3. Des équipements sportifs de Haut Niveau pour une ville aux antécédents très sportifs 21

4. Le patrimoine naturel 22

B- Le contexte politique local 23

1. Une politique sportive de plus en plus développée 23

2. Un changement urbain important à venir 25

C. Un contexte marqué par le grand projet urbain Reims 2020 27

D. Le projet Reims Métropole 31

III- Diagnostic thématique de la Coulée verte 33

A. Eléments généraux descriptifs de la coulée verte 34

B. Un espace présentant de nombreux points d'intérêts, source d'attractivité 38

C. Benchmark des aménagements de coulée verte en France et enjeux 44

1. Aménagements des quais à Bordeaux 44

2. Les enjeux de l'aménagement de la coulée verte Rémoise 46

Partie 2 : Quels aménagements de la coulée verte pour faciliter et encourager l'activité physique ? 48

I. L'implantation d'équipements sportifs en plein air 48

A. Un manque d'espaces de fitness en plein air sur le territoire Rémois 48

B. Des modes de pratiques sportives en pleine mutation 48

C. La station Mouv'Roc : un investissement intéressant 50

1. Présentation de la station sportive Mouv'Roc 50

2. Un équipement d'un nouveau genre, présentant de multiples avantages. 52
3. Une structure facilement accessible à tous 53
4. Un équipement très apprécié 54
5.Lieu d'implantation du Mouv'Roc et intérêt 55
II. La création de parcours d'activité physique sur la coulée verte 57
A. Constat et émergence du projet 57
B. Les intérêts du projet 59
1. Des enjeux de santé publique 59
2. Les principaux enjeux territoriaux 60
C. Mise en œuvre du projet 61
1. Repérage des espaces 61
2. Conception et détail des parcours 62
3. Signalétique des parcours 68
4. Communication et plus-value des NTIC dans le dispositif 69
III. L'aménagement du parc de Champagne pour encourager l'activité physique. 72
A. Présentation et analyse du Parc de Champagne 72
1. Diagnostic orienté du Parc de Champagne 72
B. Les propositions d'aménagements 78
1. La création de parcours d'activité physique au sein même du parc. 80
2. Les autres aménagements sportifs proposés 90
Mise en perspective - Ouverture 94
Conclusion 95
Bibliographie 96

Introduction

Au cours de ces dernières années, la santé publique et l'activité physique et sportive sont remises au cœur des débats.

Il est pertinent de rappeler que notre situation en matière de santé et d'activité physique ~~qui~~ est actuellement « paradoxale ». En effet, notre mode de vie, de plus en plus sédentaire et inactif, vient en contradiction des actuelles recommandations de santé liées à une pratique d'activité physique quotidienne.[1]

De multiples facteurs peuvent être à l'origine d'un mode de vie sédentaire et inactif. Ceux-ci sont plus régulièrement appelés « déterminants de pratique ». Parmi ces déterminants, il y a nous retrouvons des facteurs propres à la personne tels que le sexe, l'âge, les capacités, le temps disponible et la motivation. Il existe cependant une multitude d'autres facteurs ayant une influence sur les comportements et parmi eux nous pouvons citer l'environnement urbain.

Les problématiques de santé liées à l'inactivité physique constituent autant d'enjeux contemporains de santé publique qui, à la fois, sont étroitement conditionnés par la qualité de l'environnement urbain et conditionnent un mode de vie actif. La prise de conscience de l'influence des politiques urbaines et d'aménagement sur la santé et la qualité de vie n'a cessé de croître ces dernières années. Le champ de la santé publique en France a récemment réinvesti le concept d'urbanisme favorable à la santé afin d'en identifier les leviers à une échelle locale.

La ville de Reims connait depuis quelques années un contexte particulier : un environnement urbain qui ne cesse d'évoluer pour tendre à rendre la ville plus agréable et développer un climat propice au bien-être sur son territoire. De ce fait, de nombreux projets de renouvellement urbain voient le jour. C'est dans ce contexte particulier qu'intervient la réflexion de ce travail portant sur l'activité physique, la santé et l'environnement urbain.

L'étude suivante concerne un territoire Rémois assez particulier : la coulée verte. Plus précisément, elle répondra à la problématique suivante : « La coulée verte rémoise : Quels aménagements pour encourager l'activité physique à des fins de santé ?»

Afin de répondre à cette problématique, l'étude sera composée de deux parties. La première phase sera constituée de l'analyse du contexte et la seconde portera sur les recommandations d'aménagements proposés dans le but d'encourager l'activité physique au sein de la coulée verte.

[1] Inserm, activité physique, contextes et effets sur la santé

.

Partie 1 : Eléments de contexte

I- Mise en contexte

A- L'activité physique régulière, un enjeu de santé publique

Au cours de ces dernières années, la santé publique et l'activité physique et sportive est remis au cœur des débats.
Il est pertinent de rappeler notre situation en matière de santé et d'activité physique qui est actuellement « paradoxale » : notre mode de vie de plus en plus sédentaire et inactif vient en contradiction des actuelles recommandations de santé liées à une pratique d'activité physique quotidienne. Les causes diverses comprennent l'augmentation des occupations professionnelles et domestiques ainsi que des transports qui demandent peu de déplacement et de dépenses énergétiques par exemple.
On considère aujourd'hui que la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité au niveau mondial. Elle progresse dans bon nombre de pays, avec une incidence majeure sur la prévalence des maladies non transmissibles et la santé générale des populations.

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) souligne que les données scientifiques démontrent les effets favorables de l'activité physique sur la santé.

Les bénéfices à court, moyen et long termes ne sont plus à prouver et résultent d'adaptations systémiques, hormonales, métaboliques, dont les effets préventifs concernent l'ensemble des composantes de la santé (physique, mentale, vie sociale) comme le démontre le nouveau rapport publié en Février 2012 par l'ANSES (Actualisation des repères du PNNS, rapport d'expertise collective, 2016) mais aussi l'expertise collective de l'Institut National de la Santé Et de la Recherche Médicale.

L'activité physique et la santé sont donc étroitement liées néanmoins les études actuellement disponibles (Baromètre annuel Sport Santé FFEPGV, 2014) montrent que quelles que soient

les tranches d'âge, l'activité physique de la population est considérée comme insuffisante au regard des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Toujours selon le baromètre sport santé 2014, une très large majorité de la population française se sent aujourd'hui bien informée sur les bienfaits de la pratique sportive sur sa santé (90%). En outre, les mots que les Français associent spontanément au sport sont relatifs à la santé et au bien-être.

Alors que l'ensemble des individus semblent connaitre les bienfaits de l'activité physique pour la santé mais pour autant que la majorité ne suive pas le niveau recommandé, une question est à se poser : Quels sont les éventuels freins ou leviers amenant un individu à opter pour une activité physique régulière dans son mode de vie ?

La pratique d'une activité physique ou la non pratique résulte des divers facteurs pouvant être très variés. Ils sont régulièrement nommés déterminants de pratique, ceux-ci sont résumés dans le schéma ci-dessous.

Facteurs qui influencent la pratique de l'activité physique, d'après Booth :

Les facteurs individuels ou intrapersonnels

De nombreux facteurs individuels innés ou acquis influencent la pratique d'activité physique : des facteurs génétiques et biologiques, le sexe, l'âge, les compétences physiques mais aussi différents facteurs intellectuels, émotionnels ou sociologiques. Les facteurs psychologiques sont représentés par les croyances, le vécu et la confiance des individus en leur capacité à réaliser une activité physique ou à rechercher le soutien et les moyens pour y parvenir.

Ils concernent aussi les bénéfices perçus : plaisir et convivialité plutôt que connaissance des effets sur la santé. Il est intéressant de noter que le plaisir associé à la pratique d'APS pendant l'enfance et l'adolescence est un élément prédictif du niveau de pratique du futur adulte. La diminution des APS pendant l'adolescence, notamment celle des filles, est multifactorielle : attrait pour d'autres activités, changements physiques, émotionnels et sociaux, augmentation de la conscience de soi, accentuation des différences entre filles et garçons, etc.

Les facteurs interpersonnels et sociaux

La famille, et de façon plus large l'entourage social (amis, enseignants, éducateurs, personnel de santé…) peuvent influencer la pratique d'APS par leur attitude et la transmission de valeurs ou, plus directement, par une incitation à la pratique voire leur participation aux activités. Les parents jouent bien sûr un rôle en tant que modèle sociétal mais aussi par leur capacité à moduler ou à contrôler les comportements de leurs enfants : encouragement à être actifs, inscription à des activités, accompagnement, contrôle du temps passé devant un écran... L'aspect convivial des activités, la rencontre avec des amis sont des motifs souvent cités pour la pratique d'APS de loisirs et sa poursuite à l'adolescence.

L'environnement et la société : le micro-environnement et le macro-environnement

Le micro-environnement fait référence au milieu de vie immédiat de l'individu. À ce niveau, les déterminants de l'activité physique peuvent être structurels ou institutionnels et organisationnels. La disponibilité et l'accessibilité des lieux de pratique (espaces verts, zone de loisirs, chemins piétonniers, etc.) et des équipements sportifs, l'offre de loisirs encadrés, les politiques de transport urbain sont autant de facteurs susceptibles d'influencer les pratiques familiales et celles des jeunes.

L'accessibilité doit être entendue ici dans ses différentes composantes : géographiques, économiques, sociales et culturelles. On identifie ainsi l'accessibilité spatiale, temporelle, financière, organisationnelle (telle que les heures d'ouverture) mais aussi l'acceptabilité (offre de compétition vs loisirs par exemple). Le temps, l'éloignement et l'accessibilité sont les freins les plus souvent cités par les parents et les jeunes eux-mêmes, notamment en zone rurale.

La relation inverse entre le niveau socio-économique et la pratique d'APS des jeunes fait intervenir différents facteurs : hiérarchie de valeurs différente, moindre connaissance des bénéfices de l'exercice, ressources financières limitant l'accès aux équipements, milieux de vie moins favorables à la pratique d'APS ou moins sécurisés (violence urbaine, trafic routier).

Le macro-environnement fait, lui, référence à l'ensemble des croyances, idéologies, valeurs et façons de vivre observées à l'échelle d'une région, d'un pays ou d'une culture, agissant en toile de fond, ainsi qu'aux facteurs politiques et sociétaux. Des stratégies ciblant l'environnement sont nécessaires pour une efficacité à long terme.

B- Les déterminants de l'activité physique : L'importance des facteurs environnementaux

La façon dont sont construites nos villes, le cadre urbain ainsi que l'accès à l'environnement naturel peut être très favorable ou au contraire faire obstacle à l'activité physique et à une vie active.

Le niveau d'activité physique d'un individu est influencé par l'environnement bâti, naturel et social dans lequel il vit, ainsi que par des facteurs propres à la personne tels que le sexe, l'âge, les capacités, le temps disponible et la motivation.

Les autorités locales ont ainsi un rôle essentiel à jouer pour la création mais aussi la promotion d'environnements favorisant l'exercice physique et la vie active.

1. L'environnement naturel et l'environnement bâti au service de l'activité physique

L'organisation de l'environnement bâti et en particulier la conception du réseau de rues, l'utilisation des sols, le système de transport et la localisation des installations de loisirs, des parcs et des bâtiments publics sont autant d'aspects d'une localité qui peuvent encourager les citadins à mener une vie active ou les en dissuader. Il est essentiel de les prendre en considération pour résoudre les problèmes auxquels les urbanistes et les élus doivent faire face.

En raison de la densité de population dans les centres villes et d'un afflux de population dans les villes, il peut être difficile de consacrer une superficie suffisante aux espaces verts, en particulier dans les villes déjà anciennes.

2. Espaces verts, activité physique et santé

Les villes sont souvent opposées à la nature et aux grands espaces. Le végétal serait alors une caractéristique des campagnes et des aires sauvages, mais non des villes.
La nature est cependant bien présente en ville, à divers degrés.
Qu'il s'agisse de parcs, de jardins, d'aires de loisirs et de sport, de sentiers, de rives ou de simples accotements végétalisés, les espaces de verdure s'accompagnent d'une multitude de bienfaits pour les populations citadines et incite fortement les populations à pratique d'avantage d'activité physique. Ce fait fut mis en évidence par diverses revues ayant examiné la littérature scientifique portant sur l'environnement et l'exercice physique. (Bauman et Bull, 2008)

Au Royaume-Uni, une revue critique portant sur les revues de la littérature indique que la présence de parcs, terrains de jeux et aires de loisirs est fortement liée au niveau d'activité physique chez les enfants même si la relation est moins claire pour les adultes.
En partie sur la base de cette revue, le National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) a conclu que l'amélioration et la promotion des parcs peuvent augmenter la pratique de la marche à pied (Bauman et Bull, 2008)

De plus, selon une revue plus récente, la plupart des études ont démontré une association positive entre les espaces verts et l'activité physique, en particulier chez les enfants et les jeunes adultes (Lee et Maheswaran, 2010). Finalement, la revue rapporte (sans les évaluer) les résultats de trois études menées en Australie et aux États-Unis qui révèlent que les résidents des quartiers avec plus d'espaces ouverts ont un niveau d'activité physique plus élevé

Du côté européen, l'étude intitulée Large Analysis and Review of European Housing and Health Status (LARES)à laquelle huit pays européens ont participé, révèle que les répondants à l'étude vivant dans des régions très vertes sont trois fois plus susceptibles d'être physiquement actifs et ont 40 % moins de risque de souffrir d'obésité.(Ellaway et collab., 2005)

En définitive, Kaczynski et al. ont conclu à un effet globalement positif des espaces verts sur l'activité physique, bien que le lien ne soit pas observé dans tous les cas de figure.

Cette conclusion générale a été confirmée par d'autres méta- analyses, dont celles de Bauman et Bull (2007)

Les espaces verts peuvent inciter et augmenter la pratique d'une activité physique régulière mais il est aussi à noter que les activités physiques réalisées en extérieur et plus précisément dans des espaces naturels, verts, semblent avoir plus d'impacts positifs sur notre santé.

En effet, faire de l'exercice dans les espaces verts aurait de meilleurs effets pour la santé mentale, selon une étude écossaise de l'université de Glasgow, publiée dans la revue *Social Science & Medicine*.

Selon l'étude, une utilisation régulière des milieux naturels comme les boisés et les parcs semblait protéger la santé mentale ce qui n'était pas le cas d'environnements non-naturels comme une salle de gym. 8% des personnes qui faisaient régulièrement de l'exercice dans les espaces verts souffraient de problèmes de santé mentale (dépression légère, anxiété, stress, problèmes de sommeil …) comparativement à 16% de celles qui faisaient leur exercice à l'intérieur. Les résultats suggèrent qu'une activité physique dans un environnement naturel une seule fois par semaine est assez pour retirer un bénéfice. Tout usage additionnel peut apporter un plus grand bénéfice.

3. Urbanisme, activité physique et santé : Des liens forts

La prise de conscience de l'influence des politiques urbaines et d'aménagement sur la santé et la qualité de vie n'a cessé de croître ces dernières années. Le champ de la santé publique en France a récemment réinvesti le concept d'urbanisme favorable à la santé afin d'en identifier les leviers à une échelle locale. L'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé a d'ailleurs récemment traiter ce sujet lors de dossiers spéciaux de leur revue « la santé en action » parue en septembre et décembre 2015. L'évolution des procédures règlementaires d'évaluation environnementale, une approche par les déterminants de la santé ainsi qu'un intérêt croissant pour la démarche d'évaluation d'impact sur la santé (EIS) ont favorisé ce rapprochement.

Il est aujourd'hui largement reconnu que les choix de planification et d'aménagement du territoire influencent la santé, la qualité de vie et le bien-être des populations. En effet, de nombreuses études apportent des éléments de preuve de l'impact de ces choix sur certains déterminants de santé. Une étude[2] menée dans 11 pays s'est intéressée aux caractéristiques des quartiers qui encouragent l'activité physique et favorisent la santé. L'étude en a identifié plusieurs : présence de commerces, de trottoirs et d'aménagements cyclables, accès aux transports collectifs.

L'étude RECORD de l'IPLESP (Institut Pierre Louis d'Epidémiologie et de Santé Publique) a suivi 7 300 franciliens, afin d'identifier les facteurs de leur environnement physique associés à des risques sanitaires. Un des volets de l'étude apporte un enseignement particulièrement intéressant : la densité de services, non seulement autour du domicile mais également autour du lieu de travail, constitue le principal facteur associé à la pratique de la marche.

Ainsi, les problématiques de santé telles que l'obésité, l'asthme, les inégalités de santé, les troubles de la santé mentale (stress, dépression…), l'exposition aux agents délétères (substances nocives, bruit, …), constituent autant d'enjeux contemporains de santé publique étroitement conditionnés par la qualité de l'environnement urbain et conditionnant un mode de vie actif.

[2] Neighborhood Environments and Physical Activity Among Adults in 11 Countries

Les dossiers spéciaux de l'INPES traitant ce sujet nous apportent de nombreuses connaissances. Les effets de l'urbanisme peuvent être positifs pour la santé, le bien-être et la qualité de vie au sein de quartier, de lieux de vie, de villes … Les rues en fonction de leurs aménagements peuvent inciter à pratiquer la marche à pied régulièrement, que ce soit pour le loisir ou pour se déplacer entre les différents milieux de vie des habitants (Lieu d'habitation, lieu de loisir, lieu de travail ou d'étude, commerces de proximité …)
Les choix des urbanistes et des villes en particulier peuvent donc s'avérer très favorables et encourageant la pratique d'activités physiques au quotidien comme très défavorables (Absence de rues piétonnes, mauvaise signalétique, endroits pas sécurisants, présence de pistes cyclables, de garages à vélos …)

Cependant, en raison de la complexité des liens existant entre les nombreux déterminants de santé et les différentes dimensions de l'urbanisme et plus particulièrement l'aménagement urbain, la déclinaison de ces connaissances scientifiques en action opérationnelle constitue encore un défi à relever. Les considérations de santé publique ne sont aujourd'hui que partiellement prises en compte dans les documents de planification urbaine et les projets d'aménagement.

L'intégration de ces enjeux de santé publique dans l'aménagement du territoire passe par une amélioration des collaborations entre les différents acteurs du champ de la santé publique, de l'environnement et de l'urbanisme et par le développement d'outils d'analyse des projets sous l'angle de la santé prise dans son acception la plus large.

Pour traiter de cette thématique, l'Organisation Mondiale de la Santé a réalisé un travail concernant l'urbanisme pour la santé mené dans le cadre du projet Villes-Santé. Ce travail explique dans quelle mesure urbanisme et santé sont devenus une réalité dans les villes participant au projet Ville-Santé de l'OMS.

Dans cette réflexion, il est intéressant de noter que la ville de Reims est membre du réseau français des villes-santé depuis 2005.

Ce réseau a pour objet de soutenir la coopération entre les villes ou les établissements publics de coopération intercommunale qui ont la volonté de mener des politiques favorables à la santé et à la qualité de vie urbaine en permettant une coopération entre ses villes membres ainsi que en facilitant les échanges entre les Villes-Santé françaises et l'OMS Europe ainsi que les partenaires nationaux.

L'aménagement urbain peut donc jouer donc un rôle primordial et être un facteur incitatif à la pratique d'activité physique, il convient désormais d'analyser le territoire qui nous concerne, à savoir la ville de Reims et plus particulièrement la coulée verte.
Cette analyse offrira une vision du territoire, de ses forces et faiblesses, des potentialités d'aménagement.

II- Diagnostic territorial

Approche méthodologique du diagnostic territorial

Le diagnostic de territoire doit être « conçu comme l'augmentation de la capacité des acteurs d'un territoire à maîtriser les processus qui les concernent » (Deffontaines et al., in Lardon et al., 2001).

Le diagnostic territorial est avant tout un outil d'aide à la décision. Il se caractérise par le recueil de données quantitatives et objectives, mais aussi de données qualitatives qui ont pour but de faire apparaître les caractéristiques, les atouts, les faiblesses et les potentialités d'un territoire donné.

Le diagnostic territorial est à la fois un outil de légitimation d'une démarche globale de territoire, un outil de connaissance de son fonctionnement et un outil de médiation et de dialogue entre ses divers acteurs.

Réaliser un diagnostic, c'est également faire exprimer par les acteurs leur vision du territoire, les difficultés qu'ils rencontrent ou qu'ils pourraient rencontrer.

En effet, il est délimité dans le temps, mais il implique des acteurs et des actions et produit des informations et des résultats. Il se déroule en parallèle des différents processus qui constituent le développement du territoire. Ces processus ont une matérialité dans l'espace. Ils produisent une organisation spatiale sur laquelle le système d'acteurs agit, prend des décisions, se recompose et transforme le territoire. Les acteurs construisent leurs propres représentations du territoire, lesquelles peuvent se traduire spatialement.

La réalisation du diagnostic de notre territoire va permettre de caractériser l'état de celui-ci en précisant notamment ses enjeux et ses problématiques dans le but de mettre en œuvre une politique cohérente, globale et partagée.

Le diagnostic territorial est à la fois :

- un outil de connaissance de son territoire dans son acception la plus large (géographique, historique et patrimoniale, démographique, économique …)

- un outil de médiation et de dialogue entre les divers acteurs (élus, techniciens et habitants, société civile)

- un outil de légitimation d'une politique globale menée sur le territoire.

Lors du diagnostic suivant il sera considéré comme « territoire rémois » principalement la ville de Reims. De nombreuses données concerneront une échelle plus large afin de prendre en compte le territoire dans son environnement, une analyse de la situation vis-à-vis de Reims Métropole ainsi que la nouvelle région Grand-Est sera abordée.

A- Caractéristiques principales de la ville de Reims

Avant de se consacrer pleinement aux caractéristiques de la coulée verte, il est nécessaire d'établir un diagnostic plus général de la ville afin de pouvoir situer le contexte dans lequel s'inscrit cet espace de coulée verte.

Avec 182 592 habitants (appelés Rémois ou Rémoises) en 2013, Reims est la douzième commune de France par sa population. Elle n'est, en revanche, que la 29e aire urbaine française avec 317 611 habitants. Il s'agit de la ville la plus peuplée de la région Champagne Ardenne, mais n'est pourtant ni capitale de région, ni chef-lieu de département (Châlons-en-Champagne a pris cette place sous l'Ancien Régime par la volonté des révolutionnaires d'effacer l'importance historique de Reims, ville des sacres). Reims est ainsi la sous-préfecture

la plus peuplée de France et la commune la plus peuplée de France à ne pas être préfecture de département.

1. Reims, cœur de l'agglomération

C'est durant la 2ème moitié du XXème siècle et notamment entre 1945 et 1975, que la Ville de Reims a connu la croissance et l'extension les plus fortes de son histoire. Cette extension a été si massive et multiforme qu'elle a débordé les limites de la commune centre et véritablement créé une nouvelle entité : l'agglomération de Reims

En 1954, Reims était associée à Bétheny, Saint-Brice-Courcelles et Tinqueux ; Cormontreuil et La Neuvillette y ont été intégrées en 1969, Saint-Léonard en 1990 et Taissy en 1999.

La particularité rémoise tient précisément à la compacité de son agglomération, la ville centre regroupant à elle seule 84 % de la population totale.
Cette spécificité s'explique par une absence de mitage et une périurbanisation relativement limitée.

L'agglomération prend de l'ampleur au fil des années, à l'heure actuelle, Reims est au cœur de Reims Métropole, communauté d'agglomération regroupant 16 communes.

Reims Métropole compte 218 372 habitants, pour une superficie de 172,5 km2 et une densité de 1 266 habitants/km2. La présidente actuelle de Reims Métropole est Catherine Vautrin.

- Un positionnement entre le Bassin parisien et le Grand Est

La Communauté d'agglomération de Reims était la seule agglomération de plus de 200 000 habitants entre Paris et la métropole lorraine ou entre Dijon et Valenciennes.

Bien que Reims n'ait que le statut de sous-préfecture, elle exerce de fait une fonction métropolitaine sur l'Est du Bassin parisien.

En 1990, les élus du Bassin parisien se sont réunis à Reims pour créer l'Association des « Villes à 1 heure de Paris », devenue ultérieurement l'Association « des Villes du Grand Bassin parisien ». En dépit de ses pouvoirs restreints, celle-ci a réussi à populariser sa démarche en présentant les « villes cathédrales » comme le support d'une véritable politique de déconcentration de la région parisienne.
Cet ancrage de l'agglomération rémoise au sein du Bassin parisien fait ressortir par contraste la faiblesse de ses relations avec le Grand Est et, notamment, avec l'ensemble Metz-Nancy.

2. Volet démographique

Comme évoqué précédemment Reims totalise 182 592 habitants en 2013, étant de ce fait la douzième commune de France par sa population, avec une superficie totale de 46,9 km2.
La densité de la population est assez importante avec 3 878 habitants au km2.

Selon les estimations de l'INSEE, Reims a perdu près de 3 000 habitants, soit -1,5% de sa population, entre le recensement de 2007, où elle comptait 183 500 habitants, et le 1er juillet 2012, où elle comptait environ 181 893 habitants. Cela semble s'expliquer en partie par une migration des habitants vers les communes rurales de la communauté urbaine voisines, phénomène rencontré à l'échelle nationale

En lien avec la fonction de ville universitaire et l'accueil de nombreuses écoles du troisième cycle, la structure par âge de la population rémoise se distingue par une surreprésentation des jeunes étudiants (20-30 ans), propre aux villes moyennes concentrant l'offre de formation supérieure (Amiens, Tours, …).

Au total, la ville regroupe plus de 50 000 habitants âgés de 15 à 29 ans soit 28 % de la population totale.
La part des plus de 60 ans reste relativement importante avec au total plus de 35 000 habitants, représentant quasiment 20 % de la population.
Même si les seniors sont également sous-représentés (7,8 % de la population a plus de 75 ans), le territoire est soumis aux mêmes problématiques de vieillissement qu'ailleurs.

Tendances générales démographiques :

- Une progression modérée des familles monoparentales

Une famille s'entend comme un cadre susceptible d'accueillir 1 ou des enfants et est formée par au moins 2 personnes, dont au minimum 1 adulte. On distingue alors les familles avec enfants, les couples et familles monoparentales, de celles qui n'en ont pas ou plus.

Les familles monoparentales sont constituées d'1 personne sans conjoint et d'enfants à charges
Le nombre de familles monoparentales progresse en l'espace de 5 ans au sein de la Ville de Reims. Au nombre de 7 940 en 2007, on en dénombre 9 158 au recensement de 2012, soit 20% de l'ensemble des familles. (44 449)

- Les femmes seules avec enfant en grande majorité

Les chiffres parlent d'eux-mêmes, les femmes seules avec enfants représentent 85,4 % des familles monoparentales soit 7 827 contre 1 331 hommes seuls avec enfants.

- Les couples sans enfants et les femmes seules assez nombreux

Sur 44 210 ménages, 18 333 sont des couples sans enfants, un chiffre qui semble relativement important, si l'on compare au nombre de couples avec enfants (16 865).
Parmi les ménages d'une personne (42 607) les femmes seules restent les plus nombreuses avec 24 298 femmes seules contre 18 309 pour les hommes.

Il est à noter, si l'on s'intéresse aux catégories socio-professionnelles des ménages que les retraités sont les plus nombreux. Ils représentent ¼ des ménages soit 25 573.

3. Des équipements sportifs de Haut Niveau pour une ville aux antécédents très sportifs

La ville de Reims est la première ville sacrée ville la plus sportive de France par le quotidien L'Équipe en 1937.

Reims est le berceau de l'hébertisme. Le lieutenant de vaisseau Georges Hébert fut invité par le marquis Melchior de Polignac à mettre en pratique sa méthode naturelle dans le parc Pommery, créé en 1907 (aujourd'hui parc de Champagne), un espace de 22 ha consacré aux loisirs et aux sports. Une véritable École supérieure de formation des professeurs de gymnastique est alors créée, dont Hébert devient le directeur en 1913. Le stand de tir de la Société de tir de Reims, à Tinqueux, a accueilli une épreuve de tir des Jeux olympiques d'été de 1924.

De nombreux équipements se trouvent à Reims : dix-huit grands équipements (stades ou complexes sportifs), un terrain de baseball, quarante-deux gymnases, six piscines, six courts de tennis, cinq terrains de sport, deux patinoires, un hippodrome, deux boulodrome, deux mur d'escalade, un grand skate-parc, un stand de tir, une piste pour autos radiocommandées, deux bases pour l'aviron.

Elle offre ainsi à sa population et à celle de son arrière-pays des équipements majeurs couvrant une large gamme de disciplines de haut niveau. Néanmoins, certains équipements souffrent d'une certaine obsolescence.

La ville de Reims gère l'ensemble des équipements sportifs en Régie Directe avec la Régie des Equipements Municipaux Sportifs (R.E.M.S.)

Il convient désormais de s'intéresser de plus près aux caractéristiques de l'environnement de la ville de Reims afin de soulever les opportunités à saisir dans le but de développer l'activité physique grâce à des aménagements urbains bien pensés et ancrés dans le territoire.

4. Le patrimoine naturel

La notion d'espaces naturels est essentiellement définie au travers des vastes espaces agricoles et en particulier pour la Ville de Reims, par le vignoble ainsi que par la présence de sites de qualité, de milieux naturels, de paysages ayant des intérêts du point de vue esthétique, historique ou écologique.

La ville de Reims est caractérisée par un patrimoine important d'arbres d'alignement le long des rues, boulevards, mails et sur certaines places représentant environ 21 600 sujets. On en dénombre à peu près autant dans les différents parcs et jardins.

La ville mène aussi depuis de nombreuses années des interventions pour soit étendre ce patrimoine en plantant de nouvelles rues quand les conditions le permettent, soit rénover ce patrimoine en remplaçant des sections complètes là où les arbres sont vieillissants. Le nombre d'arbres d'alignement a ainsi fortement augmenté ces 10 dernières années avec environ 1 300 arbres supplémentaires.

Reims est souvent qualifié de ville verte, de ville fleurie, elle offre avec près de 300 ha d'espaces de verdure une grande diversité de parcs et jardins. Des jardins historiques aux grands parcs, des bords de Vesle ou du canal aux espaces de proximité ce sont autant de lieux propices à la promenade, à la rêverie ou aux activités physiques de plein air.

Les arbres, les arbustes et les fleurs qui parcourent les rues et les parcs offrent un décor végétal aux quatre saisons.
La Ville a aussi le souci de préserver l'environnement en recourant à des méthodes respectueuses pour l'entretien de ses espaces. Le label « 4 fleurs » attribué à la Ville de Reims témoigne ainsi de toutes ces actions en faveur de la qualité du cadre de vie.

La Ville de Reims possède près de 220 hectares d'espaces verts dont une centaine de parcs et squares.

B- Le contexte politique local

1. Une politique sportive de plus en plus développée

L'équipe politique actuellement en place à la ville affiche clairement une grande volonté à développer d'avantage le sport au sein de la ville. « Faire de Reims la Ville de l'effervescence sportive » telle est la devise du Député-maire de Reims, Arnaud Robinet. Le sport est d'ailleurs l'une des priorités majeures de son mandat.

Pour y parvenir, la ville mise dans des équipements sportifs, que nous avons pu découvrir précédemment mais s'applique à développer d'autres axes tels que :

- Développement du sport en milieu scolaire

La ville de Reims soutient également de sport en milieu scolaire. En effet, de nombreux éducateurs municipaux interviennent à différents temps de la journée (temps scolaire, temps périscolaire), mais également le mercredi avec l'USEP, pour permettre aux enfants âgés de 6 à 11 ans de s'initier et se perfectionner à certaines pratiques sportives inscrites au programme de l'Education Physique et Sportive (EPS) à l'école élémentaire.

Les élèves tout au long de leur cursus scolaire ont ainsi la possibilité d'aborder des pratiques sportives telles que : les sports d'opposition, les sports collectifs, les sports de raquettes, le patinage, le roller, la gymnastique, l'athlétisme, les arts du cirque, l'apprentissage du vélo, la préparation au relais USEP du Reims à Toutes Jambes… mais également un cursus sur l'apprentissage de la natation de 48 séances entre le CE2 et CM2, et une découverte de l'équitation.

Dans ce cadre, la Ville de Reims, et plus particulièrement les ETAPS, organisent ou soutiennent certaines opérations telles que :

- les cross scolaires,
- le tournoi de basket,

- le tournoi de rugby,
- l'opération Vélo Tram...

Ce soutien technique et ce partage des connaissances des ETAPS vers les élèves du primaire, permettent à ces derniers d'acquérir de bons gestes techniques, pour aborder l'EPS dans le secondaire.

- Sport en accès libre

La ville compte de nombreux équipements en accès libre (aire de fitness, terrains multisports, piste de roller, skate …) de manière à permettre à chacun de pratiquer une activité librement et gratuitement.

- Développer les évènements sportifs

Quelques grands évènements sportifs sont organisés chaque année à Reims, tels que le Festival International des Sports Extrêmes (20 000 personnes en deux jours en 2015), la foulée des sacres, Run in Reims, la fête du sport …

- Une volonté de développer d'avantage le sport à Reims

Depuis quelques temps, les choses s'accélèrent, ainsi, le maire a décidé de proposer la reprise des missions de l'Office des Sports directement en interne, au sein des services municipaux. C'est un gage de lisibilité et de simplification pour les associations et un renforcement notable du service public local des sports. Désormais, la direction des sports sera l'interlocuteur unique des associations.

A l'heure de l'uberisation du sport, il devient également indispensable de davantage rapprocher le monde de l'entreprise avec les clubs du territoire, c'est tout l'enjeu du dialogue entrepris notamment avec le Medef Sport de la Marne par exemple.

L'accompagnement aux associations ou le travail sur leur communication évènementielle sera optimisé, et les priorités de la politique municipale redéfinies d'ici la fin de l'année. Outre le soutien au sport pour tous et au haut niveau, le sport santé doit être développé, ainsi que l'évènementiel de qualité, selon le Député-maire de Reims.

Cette volonté s'illustre d'avantage en notant les investissements majeurs qui seront réalisés sur Reims : le grand complexe aqualudique, sportif et polyvalent sur le site de l'ex Sernam

2. Un changement urbain important à venir

L'aménagement du territoire dépend de la volonté des acteurs politiques et de leurs orientations ainsi pour notre réflexion il convient d'analyser les grandes orientations politiques afin d'en tirer soit des opportunités qu'elles présentent soit au contraire des menaces.

Il est d'ores et déjà possible d'affirmer que le contexte politique semble très favorable à l'aménagement urbain en faveur du bien-être et de la santé des citoyens ainsi que de la promotion de l'activité physique via la création d'environnements favorables.

➢ Le PADD, Expression du Projet urbain de la Commune

Le PADD, Expression du Projet urbain de la Commune Le PADD définit la stratégie d'aménagement et de développement du territoire. Fondé sur le diagnostic territorial et la prise en compte des politiques sectorielles et/ou supracommunales, il constitue le support de la réflexion politique sur l'aménagement, le renouvellement et l'organisation de l'espace communal, il est inclus dans le Schéma de Cohérence Territoriale. Bien que la commune soit libre de retenir les orientations qui lui apparaissent les plus appropriées pour répondre aux enjeux identifiés, elle doit cependant répondre aux objectifs fixés par la loi et notamment ceux visés à l'article L. 121-1 du Code de l'Urbanisme :

• l'équilibre entre le renouvellement urbain et la protection des espaces naturels et des paysages,

• le maintien de la diversité des fonctions urbaines et la mise en œuvre des objectifs de mixité sociale dans l'habitat,

• une utilisation économe de l'espace, la maîtrise des déplacements urbains et la préservation de l'environnement.

En outre, le PADD apparait sans aucun doute très favorable aux aménagements des espaces verts, de la coulée verte pour plusieurs raisons. Les grandes orientations de ce plan soulignent la nécessité de poursuivre l'amélioration du cadre de vie et la promotion de la qualité environnementale. Dans ces orientations l'accent est mis sur entre autre :

- Encourager l'aération de la ville en favorisant la préservation des cœurs d'îlots et la création d'espaces verts
- Concilier développement et espace de respiration
- Introduire la nature dans les aménagements urbains
- Valoriser le patrimoine et les paysages

Alors que le pourcentage préconisé s'élève à 10m² par habitant, la Ville de Reims ne bénéficie que d'environ 7,2m² d'espaces verts publics par habitant. Plusieurs opérations d'aménagement en cours vont d'ores et déjà permettre de renforcer l'offre, comme par exemple l'opération de reconquête de la friche militaire Jeanne d'Arc qui intègre la création d'un parc vert de 1,5 hectare.
Le plan souligne également l'importance de veiller à la poursuite du développement de ces espaces de respiration lors des nouvelles opérations d'aménagement.

- Développer et mettre en valeur les continuités vertes

Il est également important d'améliorer les liaisons entre les différents espaces verts de la ville mais également de les inscrire à plus large échelle en les reliant aux éléments verts de l'agglomération et du Pays rémois. La poursuite de la mise en valeur des berges du canal de l'Aisne à la Marne et de la Vesle, à travers la concrétisation du concept Coulée Verte, est ainsi indispensable. La réalisation d'une trame verte à l'échelle de l'agglomération voire du Pays rémois complètera ce dispositif en permettant d'accéder via des liaisons douces à des éléments naturels intéressants comme la Montagne de Reims

- Encourager la végétalisation de l'espace public

La qualification des espaces publics intégre le principe de leur végétalisation et doit concerner toutes les échelles urbaines pour assurer le maillage et la création d'une continuité verte, depuis les grands espaces verts jusqu'à l'échelle des places et rues. A l'instar de la démarche menée sur l'Ecoparc Reims Sud, les aménagements paysagers visant à développer le caractère végétal des espaces publics doivent être encouragés sur l'ensemble de la ville.

Le PADD présente aussi l'intention de développer les modes de déplacements alternatifs à la voiture, les modes de déplacements dits « doux et actifs » afin de favoriser la pratique de la marche à pied ainsi que du vélo. (Plan de Déplacements Urbains)

Les grandes orientations des Plans cadres de l'aménagement urbain de la ville mentionnent très clairement la volonté d'aménager des espaces verts de détente et de loisirs sportifs. De manière concrète, lors des réflexions sur l'aménagement urbain et notamment concernant la coulée verte, les services de l'urbanisme, des espaces verts ainsi que la direction des sports sont amenés à travailler ensemble. Ce point est à souligner, la mise en contexte permit de pointer du doigt l'importance de la collaboration entre ces secteurs pour développer des environnements favorables à l'activité physique. Ce mode de fonctionnement au sein des services de la ville apparait comme une excellente opportunité.
Les projets d'aménagements de la coulée verte réunissent donc urbanistes, techniciens spécialisés en espaces verts ainsi que spécialistes de l'activité physique issus de la direction des sports.

C. Un contexte marqué par le grand projet urbain Reims 2020

L'aménagement de la coulée verte fait partie intégrante d'un projet d'aménagement plus global visant à améliorer le cadre de vie des Rémois. Il est primordial de s'y intéresser pour situer et inclure le projet d'aménagement de la coulée verte dans le grand projet urbain Reims 2020, qui lui doit permettre d'améliorer le cadre de vie et la santé des Rémois via des aménagements urbains encourageant également la pratique physique. Il fut précédemment démontré que l'aménagement urbain joue un rôle considérable dans la pratique ou non

d’activités physiques, c’est pourquoi il est primordial de réfléchir ces aménagements autour d’un projet plus global.

À l’origine de Reims 2020, il y a ce constat fait depuis longtemps : Reims n’a jamais bénéficié d’un projet d’ensemble. Elle s’est construite par strates successives. Et même au cours de ces dix dernières années, où elle a connu un certain nombre de modifications– avec notamment la création de grands équipements –, il n’y a jamais vraiment eu de fil conducteur ni de vision cohérente.
En 2009, L'agglomération de Reims Métropole, présidée par Adeline Hazan, maire de Reims, engage une grande réflexion collective sur l'avenir de l'agglomération rémoise.

Le « grand projet urbain Reims 2020 » a été lancé le 28 janvier 2009 devant les maires de Reims Métropole et du grand territoire et les acteurs économiques, culturels, sociaux et associatifs de la métropole.

Reims marque aujourd'hui sa volonté de prendre rang au premier plan des métropoles européennes. Son objectif est de définir une logique globale pour développer un territoire durable en rompant avec les interventions urbaines ponctuelles. Le projet Reims Grand Centre est un projet pour tout le territoire du bassin de vie rémois, et doit, en redynamisant le tissu économique local, embellir le cadre de vie et permettre à chacun de se réapproprier l’espace public tout en profitant d’une offre nouvelle d’équipements d’envergure. C’est dans cette dynamique que les aménagements urbains proposés pour encourager l’activité physique à des fins de santé s’inscrivent.

C'est une démarche innovante menée par Reims Métropole en sollicitant et en fédérant toutes les énergies de son territoire.

Ouverte et concertée, elle impliquera concrètement les citoyens et les élus de Reims, de la Métropole et du Pays rémois.

Le cœur de Reims se prépare ainsi à de profondes transformations. Redessiner ce périmètre, redonner vie aux Promenades, aménager l’ancienne friche ferroviaire Sernam, y créer des équipements publics et offrir aux habitants de l’agglomération le complexe aqualudique et la

grande salle évènementielle tant attendus, tel est le projet d'Arnaud Robinet, député-maire de Reims et de Catherine Vautrin, députée-présidente de Reims Métropole.

Le projet Reims Grand Centre doit permettre de redynamiser le tissu économique, embellir le cadre de vie et permettre à chacun de se réapproprier l'espace public.

4 axes majeurs et prioritaires ont été retenus dans ce projet qui s'inscrit, pour ses promoteurs, dans la vision du futur « Grand Reims » et de ses 144 communes :

- Redonner vie au site du Sernam, site en friche depuis de nombreuses années, situé en plein cœur de ville
- Reconquérir les Promenades comme poumon vert en cœur de ville. Cette volonté passe par leur aménagement en véritable espace de vie.
- Créer le pôle d'échanges multimodal qui permettra d'établir le point de convergence du réseau de bus avec les autres modes de transport
- Repositionner le Boulingrin et affirmer la vocation du quartier des halles, axée vers le tourisme, le champagne et la gastronomie, en redonnant vie aux halles tous les jours de la semaine et en accueillant un projet privé.

Parmi ces 4 axes principaux, 2 axes sont à particulièrement prendre en compte :

- La reconquête des Promenades

Ce projet semble particulièrement intéressant, il s'agit de l'aménagement des promenades en plein cœur de ville afin d'en faire un véritable poumon vert pour la ville et l'agglomération.

A côté du centre-ville animé et où il fait bon flâner, le secteur Promenades/République/Boulingrin, est devenu au fil des décennies, un espace urbain linéaire entre faubourg de Reims et hyper centre-ville, lieu de transit ou de stationnement, morcelé par des espaces urbains délaissés.

Reconquérir les Promenades comme poumon vert en cœur de ville. Cette volonté passe par un aménagement en véritable espace de vie avec une partie davantage consacrée à l'évènementiel, aux loisirs sportifs et à la marche. Le monument aux Martyrs de la Résistance sera mis en lumière et ses abords requalifiés. La première tranche, celle des Hautes-Promenades pourra être livrée courant 2019. Une 2e tranche concernera les Basses-Promenades et le secteur de la Patte d'Oie.

- Aménagement de l'ancien site Sernam

Le projet est connu de longue date et sera financé par l'agglomération. Sur l'ancien site Sernam, la piscine et son bassin olympique de 10 lignes, avec une capacité d'accueil du public en compétition pouvant aller jusqu'à 1 500 spectateurs, jouxtera comme attendue la place de la République. Il y aura également une patinoire avec une aire ludique de 800 m2. Nouveauté, ses deux façades principales seront bordées de mails piétonniers, tandis que dans son dos, un axe routier aligné le long de la ligne de chemin de fer permettra de relier la place de la République directement au rond-point situé près de la Cartonnerie.

Nous pourrons également trouver sur ce site, une nouvelle salle évènementielle : Elle aura une capacité maximale de 5 500 places assises (6000 places assis/debout). Elle sera équipée de deux halls annexes. Cette salle est destinée à devenir le « petit Bercy » de Reims, devant compléter l'offre dans les domaines culturels, sportifs et économiques, en complémentarité avec le parc des expositions et le centre des congrès. A noter qu'un parking en silo de 5 étages d'une capacité de 500 places fait partie du projet. Une passerelle doit également s'élever au-dessus des rails pour rejoindre la rue Lesage. La partie nord du site pourrait accueillir des bureaux (privés) sur une surface de 20 000 m2.

Ces projets sont à prendre en compte étant donné la distance très proche entre les Promenades et la coulée verte. En effet, comme nous pouvons le constater sur la carte ci-dessous, les promenades se trouvent seulement à quelques mètres des berges de la coulée verte.

D. Le projet Reims Métropole

La ville de Reims est actuellement aussi marquée par le projet d'élargissement de Reims Métropole.

La communauté d'agglomération de Reims continue de s'agrandir, et prendra une toute autre ampleur à compter du 1er janvier 2017 où le Grand Reims sera officiel. Il comprend un regroupement de neuf communautés de communes.

« Oublié » par la réforme territoriale de l'Etat qui lui conserve son rectorat mais ne lui accorde aucune direction régionale, Reims veut exister en tant que 12e ville de France et devenir la « porte d'entrée est du Grand Paris et la porte d'entrée ouest du Grand Est », dixit la présidente de Reims Métropole. « Le statut de communauté urbaine est le seul qui permettra à notre agglomération d'être entendue, poursuit Catherine Vautrin. Nous siégerons par exemple au contrat de plan Etat-Région. »

Le Grand Reims sera la deuxième intercommunalité du Grand Est, derrière l'Eurométropole de Strasbourg, il faut toutefois prendre en considération le statut de métropole accordé à Nancy à partir du 1er juillet 2016.

Le Grand Reims en chiffres :

- Plus de 140 communes
- 298 046 Habitants
- 1 Ville centre (Reims) de 180 000 habitants
- 8 communes : entre 10 000 et 2 000 habitants
- 20 communes entre 2 000 et 1 000 habitants
- 111 communes de moins de 1 000 habitants

Le Grand Reims est ainsi une exception au niveau nationale, avec une ville centre très dense entourée de communes semi-rurales. Le charme de son bassin provient aussi du nombre de villages de moins de 1 000 habitants et de leur cadre de vie exceptionnel.

Reims se situe dans le Grand Est français, au nord-ouest du département de la Marne et à l'ouest de la région Champagne-Ardenne sur l'axe entre Paris et l'Allemagne, juste au sud de la mégalopole européenne.

La ville est distante de 130 km de Paris, de 157 km de Metz, de 168 km de Lille et de 282 km de Strasbourg. À l'échelle régionale, Reims est située à 25 km au nord d'Épernay, à 41 km au nord-ouest de Châlons-en-Champagne, à 75 km au sud-ouest de Charleville-Mézières et à 107 km au nord de Troyes.

Reims est limitrophe de 15 communes, pour l'Insee, six de ces communes font partie de l'unité urbaine de Reims, avec qui le tissu urbain est continu, et l'ensemble appartient à l'aire urbaine de Reims.

Le contexte local est donc fortement marqué par de profonds changements territoriaux, les deux principaux projets présentés précédemment mettent l'accent sur la nécessité d'améliorer le bien-être des citoyens par divers leviers. Ce contexte est une opportunité idéale pour entamer une réflexion autour des aménagements urbains pouvant faciliter et encourager les pratiques physiques et sportives pouvant être synonyme de plaisir, de bien-être et de santé.

Le moment est idéalement choisi pour intégrer la réflexion concernant la coulée verte aux projets plus importants cités précédemment.

III- Diagnostic thématique de la Coulée verte

L'étude menée concerne un territoire précis : la Coulée verte. Le diagnostic suivant va ainsi présenter cet espace, ses forces, ses faiblesses et les opportunités qu'il présente.

Pour réaliser ce diagnostic de manière la plus complète possible, trois étapes ont été réalisées :

- Collecte et analyse de données sur internet et auprès de personnes ressources

Le site internet de la ville de Reims a permis de relever certaines informations utiles concernant l'état actuelle de la coulée verte telles que la distance, les aménagements réalisés, les problèmes rencontrés, l'appropriation de ce territoire par les usagers et les usages qui en sont fait. Pour approfondir les recherches, l'étude des éléments présents dans le Plan Local d'Urbanisme de la ville fut nécessaire. La prise de contact avec les services Urbanisme et Espaces verts qui connaissent parfaitement ce territoire et les diverses problématiques à intégrer au projet permit également d'éclairer l'analyse et de travailler en étroite collaboration.

- Analyse spatiale

L'étape de l'analyse spatiale a permis d'avoir une vision globale du territoire puis une vision complète et précise. Il s'agissait de prendre en compte un ensemble complexe de données physiques et humaines pour analyser les distributions spatiales, en prenant garde de ne pas tomber dans le déterminisme strict. Cette étape a permis de soulever les différentes propriétés de l'espace concerné :

- Propriétés géométriques (localisation, forme, étendu)
- Propriétés fonctionnelles (fonction, comportement)
- Propriétés topologiques (liens spatiaux)

L'utilisation du Système Informatique Géographique de la ville a été d'une grande aide pour la réalisation de l'analyse. Celui-ci recense des données relatives à la voirie, aux réseaux d'éclairage, d'assainissement, fibre internet mais il fournit aussi des plans cadastraux, des cartes, des fichiers fonciers …

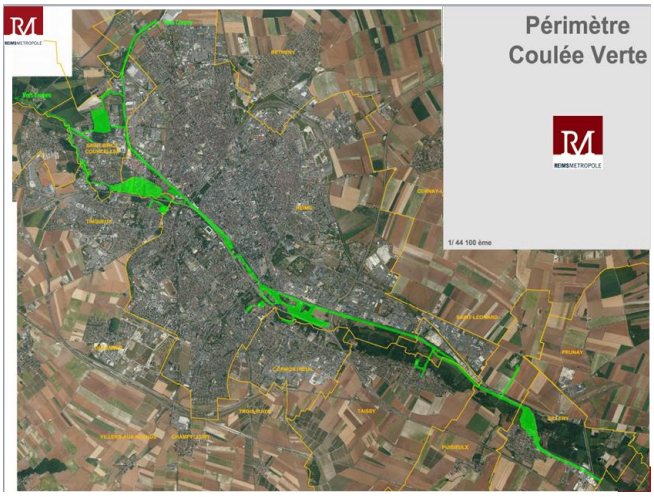
- Analyse sur site

Pour mieux se rendre compte de la réalité du territoire, parcourir l'ensemble de la coulée verte à vélo ou à pied fut une étape primordiale. Lors de ces repérages nous avons pu noter tous les éléments importants situés sur la coulée verte ou à proximité afin de l'intégrer dans la réflexion.
De plus, se rendre directement sur le terrain permettait d'observer les flux, les activités, les utilisations faites aux différents endroits de la coulée. Ce fut l'occasion de discuter avec de nombreux usagers sur la coulée verte, ce qui permet de prendre en compte diverses remarques et problématique rencontrées sur la coulée verte.
Enfin, les discussions avec les services des espaces verts ou de l'urbanisme auront permis de mieux cerner l'environnement de ce territoire.

L'ensemble de ces trois étapes a permis de livrer un diagnostic relativement important que nous allons désormais aborder.

A. Eléments généraux descriptifs de la coulée verte

Pénétrant au cœur même de la Ville, la Coulée Verte est un espace non-urbanisé bordant la Vesle et le canal. Formée d'une bande de 650 hectares d'un seul tenant, elle représente un potentiel urbain, paysager et environnemental indéniable. Apte à fédérer les habitants autour de nouveaux lieux de détente et de loisirs, elle constitue à ce titre un atout exceptionnel pour l'agglomération Rémoise.



La Coulée verte est un espace morcelé et hétérogène mais continu. Elle traverse la ville du nord-Ouest au sud-Est. Étirée sur 650 Ha.

Elle offre 18km de cheminements aménagés le long du canal, dont 8,6km bénéficiant de l'éclairage public, 4km de cheminements le long de le Vesle, une trentaine d'hectares d'espaces ouverts au public.

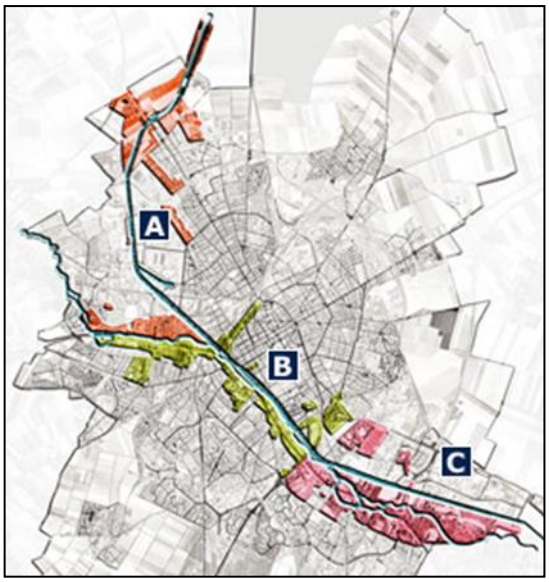
La Coulée Verte, c'est aussi la colonne vertébrale de la trame verte et bleue urbaine qui relie les espaces entre eux et révèle la trame biologique.

- Périmètre et composition de la coulée verte

<u>Des espaces séquencés, offrants une diversité de paysages</u>

La coulée verte réserve ainsi principalement 3 séquences paysagères tout au long de ce vaste espace :

Voici ci à droite une illustration de l'organisation spatiale des 3 séquences, qui sont les suivantes :



- **Le Canal industriel** : Cette séquence correspond à la zone A au Nord-Ouest de la ville, présent sur la carte ci à droite. De nombreuses zones industrielles souvent très anciennes longent les berges du canal.

Nous pouvons retenir plusieurs aspects positifs et négatifs de cette séquence :

- Un chemin rural de halage très dégradé
- L'absence de détritus et de dégradation importante
- Une fréquentation non-négligeable mais moindre (joggers, cyclistes, promeneurs)
- Présence d'un club d'aviron (Cercle Nautique Rémois). Le quai est dégradé.
- Une absence de plantation d'alignement en partie compensé par la végétation des friches attenantes.
- Des vues alternées sur la zone industrielle, les jardins, les espaces en friches
- Un axe de vue saisissant sur la cathédrale de Reims
- Des emprises globalement confortables. L'absence d'entretien rend difficile la mesure exacte des emprises.
- La géométrie du talus est variable, on s'est contenté de s'assurer d'une largeur de 5 m.
- Des accès tous modes et de nombreux accès piétons qu'il est possible d'aménager

- Stationnement des véhicules existants et un développement est possible

La fin de cette séquence marque une transition vers la campagne et elle est beaucoup moins fréquentée par les usagers.

- **Cœur de métropole** : Cette séquence se retrouve au milieu de la zone B qui correspond aux abords du cœur de centre-ville Rémois. Nous sommes ici en présence de vues alternées sur l 'A4 et les boulevards du centre-ville.

Notons les éléments suivants comme caractéristiques à prendre en compte dans ce diagnostic :

- L'absence de détritus et de dégradation importante
- Une forte fréquentation (joggers, promeneurs, cyclistes)
- Un club d'aviron présent à proximité (Régates Rémoises)
- Un traitement paysager important et des projets en cours
- Des vues alternées sur le centre-ville de Reims (basilique St Rémi) et les espaces verts (squares aménagés)
- Des emprises globalement confortables sauf au droit du pont de Fléchambault
- Une utilisation possible de la rue de la Roseraie par les cyclistes
- Le franchissement supérieur du pont de Fléchambault est facilement réalisable moyennant quelques aménagements
- Stationnement des véhicules peu développé et peu aisé
- Le pont de Fléchambault autorise tous les accès (véhicules, cyclistes, piétons, PMR) et est desservi par un arrêt de bus situé à proximité ainsi qu'une piste cyclable en rive opposée

- **Nature et ville** : Cette séquence (zone C) offre des vues alternées sur les champs et les espaces naturels au sud et la ville au nord et présente les principales caractéristiques ci-dessous :

- Un chemin stabilisé en relativement bon état
- L'absence de détritus et de dégradation importante
- Une forte fréquentation (joggers)
- Un club de canoë kayak (le R.O.C.K.) présent à proximité

- Des vues alternées sur les champs et les espaces naturels au sud et la ville au nord
- Des cheminements permettant d'accéder à des espaces plus naturels
- Un traitement paysager récent (alignement de jeunes frênes) à partir du Pont de Vrilly
- Une ambiance relativement boisée en rive sud entre le pont Saint Léonard et le Pont de Vrilly
- Des emprises globalement confortables sauf au droit du pont Huon
- Une utilisation possible de la rue de la Cerisaie par les cyclistes
- Le franchissement supérieur du pont de Huon, est facilement réalisable moyennant quelques aménagements
- Un espace accueillant des véhicules en stationnement et aménageable en véritable parking
- A chaque extrémité : des accès autorisant tous les modes et sans obstacles pour les PMR

Voici ci-dessous quelques illustrations de la coulée verte permettant de mieux cerner l'espace.

B. Un espace présentant de nombreux points d'intérêts, source d'attractivité

La coulée verte présente de très nombreux points d'intérêts pour ses usagers, diverses activités physiques y sont possible comme la marche, la course à pieds, le roller, le vélo, le tout dans un environnement agréable.

De nombreux points d'intérêts sont à prendre en compte dans la problématique qu'il a été défini pour ce travail. En effet, des aménagements déjà existants peuvent particulièrement être intéressants dans le processus de réflexion. Les acteurs agissant sur ce territoire et leurs relations, leurs interactions sont aussi à analyser pour comprendre l'environnement complexe dans lequel nous nous trouvons.

Il convient maintenant de dresser un état des lieux des points d'intérêts présents à proximité de la coulée verte.

- Un espace de respiration et de détente

Située principalement en milieu assez urbanisé, la coulée verte offre aux usagers un espace où il est agréable de se promener, de se détendre où d'y pratiquer une activité physique.

La coulée verte n'a pas seulement vocation à devenir un espace de respiration et de loisirs. Au fur et à mesure de la création de multiples points d'attraction et de passage entre les rives de la Vesle et du canal, elle tend à s'affirmer comme un trait d'union, un instrument d'homogénéisation et de réunification de la ville qui va permettre de dépasser les coupures physiques.

La valeur de la coulée verte doit s'apprécier aussi sous l'angle écologique. Les espaces verts qui la constituent sont déjà spontanément des réservoirs de biodiversité où la faune et la flore trouvent les habitats naturels propices à leur maintien sur place.

Les espaces verts ainsi que les espaces naturels situés tout au long de la coulée verte sont un des points forts de cet espace, nous retrouvons ainsi principalement :

- Le parc des Grenouilles vertes : un parc marqué d'histoire

D'une surface 4 750 m2, ce parc a été ouvert en mai 2014, présente aujourd'hui des principaux atouts pour la détente. En effet, ce parc n'est pas aménagé dans le but d'y pratiquer une activité physique ou sportive, seuls quelques bancs et un chemin en graviers y sont présents, très agréable pour se détendre.

- le parc de la Cerisaie

C'est un aménagement de 10 nouveaux hectares au sud de la ville, dans le secteur de la Cerisaie qui fut mis à disposition des usagers il y a quelques années. Dans le respect de la biodiversité et des espaces naturels, cet espace ouvre de nouveaux cheminements doux aux piétons, cyclistes et personnes à mobilité réduite, des sentes plus sauvages aux promeneurs et proposent aux amateurs d'activités physiques de pleine nature un lieu pour leurs pratiques. Ainsi, dans le parc de la Cerisaie, tir à l'arc, accrobranche, bivouacs et base nautique bénéficient donc d'un espace clos et gardienné. A quelques pas de là se trouve également une piste bike-BMX.

- Le parc Saint-Charles

Ce parc n'existe pas encore réellement, des travaux d'aménagements ont été lancés pour dégager cet espace qui fut jusque alors un espace en friche servant de décharge sauvage.

Il y a une volonté de reprendre en main cet espace afin d'y aménager un parc.

- le parc de Champagne, les buttes Saint Nicaise …

La carte ci-dessous issus du Système Information Géographique de la ville de Reims offre une vision générale de l'importance et l'ampleur de la coulée verte sur le territoire Rémois.

- La présence d'espaces sportifs

Quelques espaces identifiés comme espaces sportifs sont présents directement sur le territoire de la coulée verte tels que des aires de jeux pour enfants, un terrain de basket, une aire de glisse urbaine … De plus, de nombreuses associations utilisent déjà la coulée verte pour pratiquer leurs activités physiques et sportives telles que la marche nordique, la course à pied, l'aviron, le canoë kayak, le vélo, roller …

La direction des sports de la ville de Reims possède un centre sport nature au cœur de la coulée verte à proximité du parc de la Cerisaie. Deux agents y sont présents en permanence pour mener des projets éducatifs avec les écoles autour des activités physiques en plein air.

Quatre passerelles piétons/vélos pour relier les bords du canal à la coulée verte ont été installées. Ces passerelles permettent de casser les coupures présentent entre coulée verte et les territoires alentours, qui étaient difficilement accessibles.

De nombreux aménagements réalisés depuis quelques années :

Aménagement de 4,7 nouveaux kilomètres de berges sud du canal, extension de l'éclairage public dans le secteur de la Cerisaie, mise en forme du parc de la Roseraie : les derniers équipements de la Coulée verte créés depuis deux ans témoigne la grande volonté d'utiliser le potentiel de cet espace au maximum.

Et le travail continue, priorité étant donnée au développement des cheminements le long des deux cours d'eau, de manière à constituer des circuits attractifs pour les habitants et les touristes. 4,7 km de berges sud du canal viennent ainsi d'être aménagés, du pont de Saint-Léonard jusqu'au port de Sillery. Le réseau sera étendu en 2016 par des travaux dans les secteurs de la Malle à Saint-Brice-Courcelles, du Moulin de l'Archevêque vers Tinqueux, du Bois d'Amour à Reims, et dans le futur parc Saint-Charles, avec dans certains cas la création de nouvelles passerelles. D'autres liaisons sont prévues à Taissy entre canal et Vesle, avec prolongement jusqu'au Fort de la Pompelle.

- Un parc après l'autre

De nouveaux parcs ont ouvert au public (la Cerisaie en 2013, les Grenouilles vertes il y a deux ans, la Roseraie en 2015) et la dynamique se poursuit. Le parc Beauregard va être mis en chantier et le parc des Châtillons s'enrichir d'une forêt urbaine. Des friches vont être également aménagées en espaces de détente et de loisirs, dans une ambiance naturelle : au parc Saint-Charles, au parc du Bois d'Amour et au parc Nature de Sillery.
La fréquentation de la Coulée verte augmentant au fur et à mesure que la population en découvre toutes les ressources, de nouveaux besoins se font jour et sont pris en compte,

comme l'implantation de sanitaires et de bornes à eau supplémentaires, ainsi que le renforcement des animations.

Le parc des Grenouilles vertes (ancien jardin datant de la fin 19eme), situé au cœur de la coulée verte et à proximité immédiate des berges du canal a connu un profond changement : nettoyage, mise en sécurité du site, réfection du mur d'enceinte, plantations (buis, rosiers) cheminements, aire d'exposition …

Le parc de la Roseraie a lui aussi connu de grands changements : D'une superficie 15 480m² il abrite désormais un jardin intergénérationnel, de grandes tables urbaines, une zone détente agréable. A l'heure actuelle, un espace permettant d'accueillir des manifestations de tout type en plein air est en cours d'aménagement.

La coulée verte : synthèse des éléments importants issus du diagnostic comprenant des observations et des discussions avec différents acteurs

Forces	Faiblesses
• Coupure verte • Espace récréatif potentiel • linéaire de 13,3 km de canal, 634 ha • Territoire naturel hétérogène • Lieu attraction à l'échelle locale • Espace de respiration et détente • Présence de multiples espaces verts (parcs et jardins) • Pas de véhicules motorisés sur la coulée	• Coupures physiques fortes (canal et autoroute) • Peu de franchissements et peu favorables aux pratiques douces quand il y en a • Tracés cyclables morcelés • Voirie mal partagée • Absence ou mauvaise signalétique • Un espace bruyant (81 dB(A), seuil de gêne : 65dB(A) (Autoroute à proximité) • Certains espaces sont particulièrement sensibles en raison de leur exploitation, comme la zone de captage d'eau potable de Fléchambault, ou de leurs caractéristiques biologiques, comme les marais de la Vesle. • Qualité de l'air à certains endroits
Menaces	**Opportunités**
• Risques de pollution (Autoroute et dépôts d'hydrocarbure)	• Possibilités d'aménagements • Potentiel écologique, préservation de la faune et flore • Cadre agréable • Projet Reims 2020

C. Benchmark des aménagements de coulée verte en France et enjeux

Il est intéressant de regarder le travail ou les réflexions menées par d'autres villes françaises en termes d'aménagement de coulée verte. En effet, même si les territoires présentent des caractéristiques différentes du notre, il est toujours intéressant de regarder ce qu'il se fait ailleurs. Pour ce benchmark nous nous intéresserons principalement aux villes de bordeaux, Nice ou encore nos voisins étrangers.

1. Aménagements des quais à Bordeaux

Les quais de Bordeaux constituent l'un des plus magnifiques patrimoines urbains du monde, avec leurs façades 18e siècle dont de nombreux édifices classés ou inscrits au titre des monuments historiques. Ils sont au coeur de l'Ensemble urbain exceptionnel, inscrit sur la liste du Patrimoine mondial par l'Unesco en 2007.

La volonté d'aménager ces quais remonte désormais à quelques années, les quais furent morcelés en plusieurs séquences, chacun ayant des caractéristiques propres.
La séquence 1 du Quai Sainte Croix et du Parc Saint Et Michel nous intéresse plus particulièrement du fait de la volonté de création d'un parc paysager et de loisirs urbains.

Il a donc été décidé de créer sur ce tronçon un grand parc de jeux et de sports, entouré d'un espace vert, libre, frais et ouvert sur le fleuve.

Elément essentiel et emblématique de l'aménagement des quais rive gauche, le Parc des sports Saint-Michel a donc ouvert au public le 1er mai 2009.

Cet espace inédit de 5,5 hectares situé en bord de Garonne entre l'accès au Pont de pierre et le quai Sainte Croix, propose plusieurs aires de promenade et de détente, ludiques ou sportives de plein air, gratuites et libres d'accès.

Cet espace de loisirs est géré par la mairie de Bordeaux. Les agents municipaux présents ont pour mission de réaliser l'entretien journalier des aires sportives du site, et notamment de

l'aire de sable en complément de l'intervention du service des espaces verts et de la propreté, l'accueil et l'information des usagers, la gestion des utilisations collectives (associations, scolaires, etc.) planifiées par le service des sports, la configuration et le démontage des aires sportives, la régulation entre les usages organisés et libres, le respect des règles de bon fonctionnement conformément à l'arrêté municipal en vigueur, l'analyse des usages et pratiques pour une meilleure utilisation, etc. Ce personnel municipal est parfois complété par des animateurs, les mercredis, samedis, dimanches, petites et grandes vacances, ainsi que lors de l'opération Quais des Sports ou d'autres événements.

Que pouvons-nous y trouver ?

Outre les nombreux espaces engazonnés et les promenades pavées de bois en bord de Garonne, le parc des sports Saint-Michel est constitué de 5 plateaux de jeux :

- un fronton avec une surface de jeu de 10m par 16m et un terrain de 47m de long pour la pratique de type Pelote Basque entouré de protection grillagée
- une aire de rink hockey de 42m par 18m en béton lisse.
- une aire de basket ball de 18m par 11m en revêtement béton bitumeux
- un terrain de football urbain en gazon synthétique de 32m par 16m
- une aire en sable de beach volley de 40m par 18m transformable en 1 terrain central ou 3 mini terrains
- un espace sportif d'orientation

De nombreux mobiliers ludiques sont à la disposition des enfants.

L'ensemble de ces aménagements participe donc à créer un cadre propice à l'activité physique et sportive, ce que nous cherchons de même à réaliser sur notre territoire.
Sur le même principe, nous pouvons aussi citer les villes de Lyon et Nice, qui ont la volonté d'aménager des coulées vertes au sein de leur territoire.

2. Les enjeux de l'aménagement de la coulée verte Rémoise

La coulée verte Rémoise présente de nombreuses opportunités en termes d'aménagements pour encourager la population à pratiquer une activité physique et ainsi agir favorablement sur la santé et le bien-être de tous.

Il est nécessaire de mettre en avant les berges du canal qui présentent des caractéristiques pouvant répondre à des enjeux multiples. La coulée verte relie de nombreux espaces verts présentant un cadre très calme et agréable. Elle se doit de devenir un lieu d'animation permanent et non plus seulement un lieu de passage.

Comme nous l'avons constaté, les espaces verts participent activement non seulement à l'augmentation potentielle de l'activité physique des individus mais aussi du bien-être de tous.

Les enjeux de l'aménagement de la coulée verte sont multiples et transversaux, ils peuvent tout aussi bien répondre aux besoins de respiration de la ville comme à la volonté de faire de la ville de Reims une véritable métropole attractive.

L'aménagement participera ainsi à augmenter l'attractivité de la ville, à attirer de nouveaux habitants et de nouvelles entreprises mais aussi à améliorer considérablement le cadre de vie et la santé de ses habitants.

En prenant en compte l'ensemble des éléments d'analyse, plusieurs objectifs sont identifiés :

- Valoriser et préserver l'environnement naturel de la coulée verte
- Multiplier les activités physiques possibles sur la coulée verte
- Faire de la coulée verte un lieu de pratique sportive agréable et sécuritaire
- Informer et communiquer sur les installations déjà existantes
- Valoriser les installations déjà existantes
- Communiquer sur les pratiques actives réalisées et réalisables sur cet espace
- Préserver la biodiversité
- Développer un réseau de cheminements doux
- Conforter la vocation de loisir du site
- Proposer une offre de détente et de loisirs dans une logique de « parc périurbain »

Après avoir analysé les différentes caractéristiques du territoire, il convient de proposer des aménagements concrets pour parvenir à faire de la coulée verte un véritable espace de loisir, de bien-être favorable aux pratiques physiques et sportives. Cet aspect est ainsi développé dans la partie suivante.

Partie 2 : Quels aménagements de la coulée verte pour faciliter et encourager l'activité physique ?

I. L'implantation d'équipements sportifs en plein air

A. Un manque d'espaces de fitness en plein air sur le territoire Rémois.

Le diagnostic territorial permet de constater rapidement que la ville de Reims possède de nombreux équipements sportifs cependant les espaces de pratique sportive autonome et en plein air ne sont que très peu nombreux qui plus est sur la coulée verte.

En effet, une première aire de fitness en plein air est à disposition de tous au parc Léo Lagrange. Cette aire est composée de 7 modules facilement accessibles autant pour les débutants que les sportifs aguerris.

Nous pouvons y retrouver des modules tels que le marcheur double, un vélo elliptique, des barres de tractions, un rameur …

Une seconde aire de musculation/fitness du même type est disponible dans le quartier Europe, composée de quelques modules de type disque tai-chi pour travailler la souplesse, qui restent cependant moins utilisés.

A l'heure où la population demande de plus en plus d'avoir accès à une pratique libre et moins contraignante, il convient de pouvoir adapter l'offre et proposer d'avantage d'équipements afin d'encourager à une activité régulière.

B. Des modes de pratiques sportives en pleine mutation

Les pratiques sportives des Français ont beaucoup changées depuis quelques années. La pratique d'activité physique ne se résume plus à une inscription au sein d'un club sportif avec des activités et des créneaux limités. Les français s'adonnent désormais à des activités nouvelles, praticables en autonomie et disponibles en libre accès au sein de l'espace public.

Le sport, plus précisément l'activité physique s'inscrit de plus en plus au quotidien de tous et pour de nombreuses raisons : santé, bien être, cohésion sociale …

Une étude récente commanditée par la Fédération des Industriels et Fabricants d'Articles de Sport (Pratiques sportives et infrastructures sportives de proximité) reprend ces grandes tendances et les attentes des Français en matière sportive.

Cette étude, réalisée en octobre 2015 par l'institut d'études de marchés et d'opinions BVA, auprès d'un échantillon de 2 005 individus représentatifs de la population française, permet de décrypter les modes de pratiques des activités physiques et sportives des Français et d'analyser leur perception des installations sportives de proximité

Le premier constat fait apparaitre fait apparaître une forte attente des Français, pour développer les infrastructures sportives de proximité, notamment les terrains multisports de proximité (55 %) les espaces de fitness de plein (51 %)

Cette étude montre aussi que les Français sont attentifs à la qualité des équipements publics puisque, pour les personnes interrogées, les infrastructures doivent respecter l'environnement, renforcer le lien intergénérationnel, être plus protégées et être fabriquées en France par exemple.

Le second constat concerne la manière de pratiquer, aujourd'hui les Français réclament plus d'autonomie et de libre accès. Si la pratique au sein des associations sportives et dans des infrastructures municipales reste largement installée, il y a une montée en puissance des sports qui se pratiquent de manière autonome. Les contraintes à la pratique sont ainsi nettement réduites grâce aux infrastructures de proximité et permettent à des individus de reprendre une activité physique régulière et de pratiquer lorsqu'il le souhaite et gratuitement.

Les Français sont d'ailleurs très sensibles à ces infrastructures de proximité qu'ils jugent "comme un lieu de vie essentiel pour la vie de la commune (85 %)" Et "comme assurant un rôle de mixité sociale (86 %)".

Au regard de cette enquête, il s'avère que le sport est au cœur de l'aménagement urbain puisque pour les Français plébiscitent les aires de jeux et loisirs, les espaces de fitness et les terrains multisports de proximité qui :

• permettent à ceux, qui n'ont pas les moyens de payer un club privé, de pratiquer un sport (90 %),

• sont des lieux de vie essentiels au cœur de la commune (85 % des personnes interrogées),

• sont des lieux qui assurent la mixité sociale (86,4 %),

• sont des lieux sécurités et sûrs (78,4 %).

Le succès des pratiques autonomes et libres telles que le street work out, le fitness, la musculation urbaine et le manque d'équipements montre à quel point il peut être opportun pour la commune d'envisager un investissement dans de nouveaux équipements adaptés aux pratiques actuelles.

C. La station Mouv'Roc : un investissement intéressant

1. Présentation de la station sportive Mouv'Roc

Compte tenu de l'ensemble des éléments d'analyse précédent, la première proposition pour encourager la pratique d'activités physiques sur la coulée verte est l'implantation d'équipements sportifs en libre accès. Apres de multiples recherches sur le type d'équipement qu'il pourrait être implanté, la solution retenue s'oriente vers une station d'exercices physiques « Mouv'Roc »

Le Mouv'roc est un équipement sportif destiné aux usagers souhaitant améliorer leur condition physique de manière globale. Accessible à tous les niveaux d'utilisateurs il est idéal pour compléter une séance de cardio-training (course à pied, vélo, marche nordique, ...).

Il permet d'effectuer de nombreux exercices d'étirement et de renforcement musculaire sans charges additionnelles. Les plus sportifs pourront également y pratiquer leurs séances de street Workout.

Cet équipement est une solution d'aménagement accessible à tous, permettant à tous les publics de pratiquer des activités physiques diverses et variées en libre accès et gratuitement.
De par sa conception originale le Mouv'roc est unique dans le secteur de l'équipement sportif de proximité en libre accès. Il s'agit d'une vaste aubette à quatre faces, sur lesquelles des agrès ont été disposés de façon très ergonomique. L'un d'entre eux permet par exemple de faire des étirements adaptés des jambes et du dos où tout se fait avec le poids du corps. Un autre agrès permet de travailler ses abdos ou encore ses triceps.
Son créateur n'hésite pas à qualifier la structure de « Couteau suisse de la forme »

Illustration de la station Mouv'Roc, « modèle Lion »

La société Mouv'Roc qui commercialise l'équipement propose 6 modèles ayant des caractéristiques différentes : Taille, nombre d'agrès, nombre d'exercices réalisables …

Le modèle « Lion » (illustration ci-dessus) qui est le plus grand de tous, est celui qui semble présenter les meilleurs caractéristiques. D'une surface de 31 m2 il permet à 11 utilisateurs de pratiquer en simultanée avec près de 90 exercices réalisables.

2. Un équipement d'un nouveau genre, présentant de multiples avantages.

La station Mouv'Roc semble disposer de nombreux avantages et c'est pourquoi un investissement sur ce type d'équipement semble particulièrement opportun.

C'est tout d'abord un équipement très complet et adapté à une multitude de publics, c'est aussi :

- Un point de vitalité urbaine, source de convivialité

- Une structure compacte : S'installe facilement dans un environnement urbain
- Une solution qui permet de travailler à plusieurs
- Une pratique qui encourage les pratiques intergénérationnelles

- Une solution d'aménagement qui s'adresse à tous

- Des agrès à l'ergonomie étudiée pour tous les usages à partir de 1m40
- Des exercices pour tous sportifs occasionnels ou aguerris
- Des exercices accessibles aux personnes à mobilité réduite

- Une solution d'aménagement en accès libre

- Pas de poids de charge, la pratique ne nécessite pas d'accompagnant ou de moniteur
- Une structure compacte et solide

- Des activités physiques en toute sécurité

- Des agrès et des exercices conçus par un professionnel de l'activité physique
- Pas de poids de charge, l'utilisateur travaille avec tout ou partie de son poids de corps
- Pas d'agrès coulissant : pas de risque de déséquilibre ou de coincement

- Un investissement optimisé

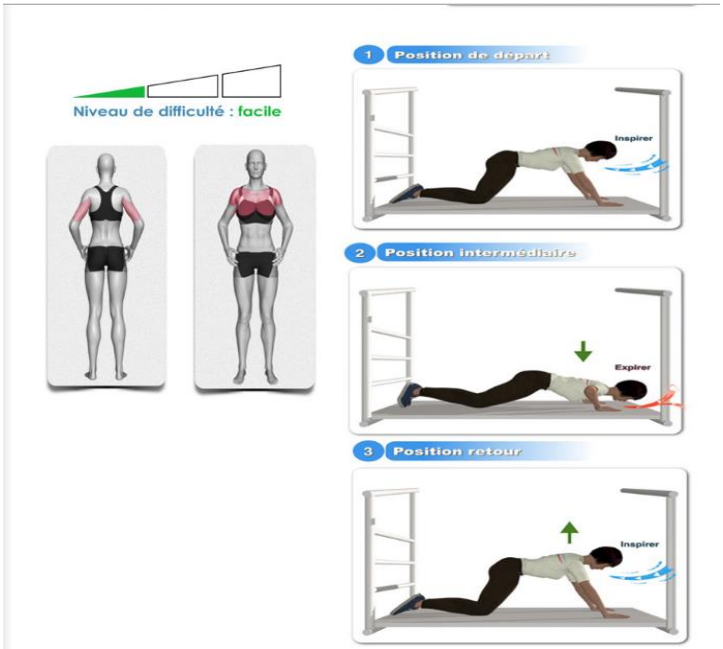
- S'adresse à toute la population

- Un grand nombre utilisateurs et d'exercices simultanés
- Peut être utilisé à tout moment de la journée et par tout temps (grâce au toit)
- Peu de maintenance
- Peu d'installations

3. Une structure facilement accessible à tous

Le Mouv'Roc a été pensé pour être accessible à tous, sportifs aguerris souhaitant compléter leur pratique sportive tout comme une personne souhaitant reprendre une activité physique.

La structure ne s'arrête pas à ce stade pour que tout le monde puisse l'utiliser et ceci très facilement. En effet, elle intègre des pictogrammes (voir illustration ci-contre) renseignant l'utilisateur sur les exercices en précisant quels muscles sont mobilisés et comment respirer durant l'effort. Ces illustrations guident ainsi facilement l'utilisateur dans ses exercices, ce qui permet de limiter les freins liés au non accompagnement dans les pratiques.



Un QR-code est également installé sur chaque pictogramme permettant d'accéder facilement au site Mouv'Roc et de visualiser grâce à son smartphone d'autres exercices préconisés sur les agrès. En complément, une application est fortement développée pour accompagner l'utilisateur dans tous ses exercices que ce soit avec le Mouv'Roc ou sans matériel comme coach virtuel.

Le site internet propose ainsi pour chaque agrès plusieurs exercices allant de facile à difficile, illustrés non seulement par des pictogrammes mais aussi par des vidéos où un éducateur montre la manière de réaliser correctement ceux-ci.

4. Un équipement très apprécié

Afin de collecter un maximum d'informations sur ce type d'aménagement, une rencontre avec un responsable de la société commercialisant l'équipement a été organisé. De plus, nous avons pris le soin de contacter la ville de Valenciennes, qui a récemment installé cet équipement. Le retour que nous avons pu avoir fut très positif, à Valenciennes l'équipement est très utilisé par tous les publics. Il y a une vraie pratique intergénérationnelle où les plus jeunes comme les plus âgées s'approprient et pratiquent en simultané sans aucun soucis.

A Valenciennes, aucune promotion, communication ni inauguration n'a été effectué, il y avait une réelle envie de laisser les gens s'approprier l'équipement et observer les pratiques et le fonctionnement, ce qui a porté ses fruits car la commune souhaite en implanter une seconde.

Le Mouv'Roc a fait l'objet de plusieurs retombées très positives à travers la presse, les utilisateurs mettent l'accent sur le côté libre accès en plein air, il n'y a aucun contrainte de l'engagement de la salle de sport. De nombreuses personnes déclarent désormais utiliser l'équipement pour y pratiquer des exercices de souplesse, de renforcement musculaire ou encore d'étirements, en complément de la marche par exemple.

Il faut toutefois considérer que ce qui marche sur un territoire ne s'applique pas forcement de la même manière sur un autre. Cependant le territoire Rémois ne possède à l'heure actuelle aucun équipement de ce type même si deux aires de fitness plein air existent, cet équipement reste une réelle opportunité de développer et aussi de diversifier les pratiques physiques et sportives réalisables sur la coulée verte.

La coulée verte étant un territoire très large, il convient de s'interroger sur le lieu d'implantation de cette structure. L'implantation est un élément important à prendre compte, il est à rappeler que les individus réclament des lieux de pratique qui assurent la mixité sociale et qui sont également sûrs.

5. Lieu d'implantation du Mouv'Roc et intérêt

L'implantation de l'équipement peut être un déterminant majeur dans son utilisation ou sa non utilisation. Dans un premier temps, plusieurs sites de la coulée verte ont été prédéterminés par la volonté politique pour l'implantation potentielle d'équipement sportif.

Le choix de l'espace se portait initialement sur une parcelle située directement sur la berge du canal, cependant après plusieurs analyses, l'installation sur cette parcelle semblait difficilement réalisable notamment pour des raisons techniques. La parcelle nécessitait de gros aménagements, l'espace étant en contre-bas et incliné. Même si le Mouv'Roc ne nécessite que 31 m2 au sol, l'installation restait compliquée.

L'espace qui fut alors retenu se situe en plein cœur de la coulée verte, sur une parcelle appartenant à la ville de Reims, à quelques pas de la parcelle prédéterminée à l'origine.

Les intérêts de ce lieu étant sa proximité immédiate avec les berges aménagées de la coulée verte, la parcelle se situe en contre-bas du chemin piéton de la coulée, sur un espace récemment aménagé mais encore trop peu fréquenté. Elle se situe également très proche d'une récente aire de détente aménagée, une pente douce donne accès au Mouv'Roc facilement.

Cet espace de la coulée verte ne souffre pas d'une réputation manquant de sureté contrairement à d'autres endroits identifiés précédemment. Ce lieu d'implantation fut aussi choisi pour donner plus de cohérence avec le projet des parcours d'activité physique, qui sera abordé prochainement.

La station Mouv'Roc doit permettre de diversifier les activités physiques réalisables sur la coulée verte, elle est située à un endroit stratégique permettant d'une part d'avoir une forte visibilité et d'autre part d'attirer la population à cet emplacement.

Il a été précédemment constaté que la coulée verte présente des endroits peu fréquentés et peu connus qui pourtant s'avèrent très favorables aux pratiques physiques et sportives.

La station sportive peut alors également permettre d'attirer des personnes n'ayant pas l'habitude de fréquenter ces lieux et ainsi les promouvoir grâce à une signalétique adaptée.

Emplacement géographique du Mouv'Roc sur le territoire Rémois

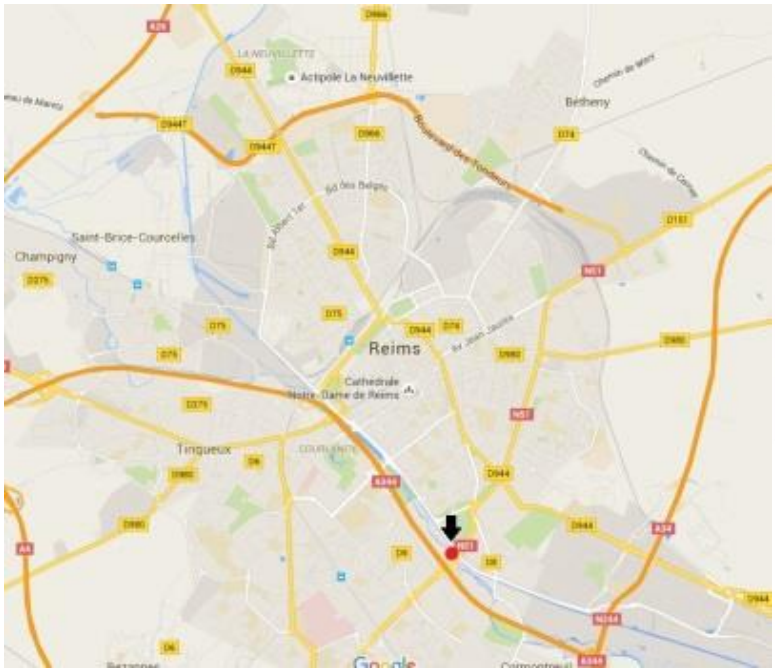


Illustration de l'espace exact retenu pour l'implantation de la structure

II. La création de parcours d'activité physique sur la coulée verte

A. Constat et émergence du projet

« La marche est le meilleur remède pour l'homme ». Cette phrase, supposément prononcée par Hippocrate il y a deux mille ans, s'applique encore plus de nos jours où la sédentarité des hommes est de plus en plus marquée.

Elle est surtout vraie pour les sociétés industrialisées. Les nouvelles technologies n'ont pas seulement transformées notre manière de travailler, mais ont encore plus profondément influencées nos habitudes de vie en réduisant l'effort physique nécessaire pour accomplir la plupart des activités quotidiennes (à l'exception des sports).

Nous pouvons nous adonner à la marche pour le plaisir, mais aussi pour améliorer notre santé en l'intégrant à notre routine quotidienne. On ne peut pas surestimer les nombreux avantages de la marche puisqu'ils sont appuyés par des preuves scientifiques solides. (« Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. US Department of Health and Human Services, 1996 ; « National Service Framework for Coronary Heart Disease. UK Department of Health, 2000)

La marche est le sport le plus naturel qui soit.

Dès l'âge de 1 an, les enfants commencent à marcher et cette activité peut généralement être poursuivie jusqu'à la fin de la vie. Elle est accessible à tous, à de rares exceptions près.

Elle ne nécessite aucun matériel, l'effort est toujours modulable (allure, durée, arrêt possible) et ses impacts positifs sur la santé sont prouvés scientifiquement et ne font plus aucun doute.

Encourager, favoriser la marche ou la course à pied se révèle être une des meilleures solutions à la problématique de départ pour diverses raisons.

La marche est une pratique très active et saine, cependant malgré les recommandations de santé elle n'est pas forcément une pratique régulière intégrée aux modes de vie. La sédentarité est un fléau pour la société actuelle alors que 30 minutes de marche par jour suffisent à la limiter voir l'enrayer. Il convient ainsi de se questionner sur cette pratique, ses motivations, ses freins.

L'individu est-il seul responsable de la non-pratique ? Le territoire peut-il influencer cette pratique ?

L'habitant est à la source des politiques d'aménagement du territoire ; il définit l'espace par la manière dont il l'occupe, dont il le parcourt, il s'approprie donc son environnement par ses usages et ses modes de vie. La mobilité traduit l'appropriation de l'espace. Les déplacements effectués sont une mesure possible de l'attractivité d'un territoire. C'est par le confort, la rapidité et la qualité de ces déplacements que l'on peut appréhender la performance de l'aménagement du territoire.

La coulée verte présente des caractéristiques intéressantes pour une pratique de la marche et/ou de la course à pied, il n'y a pas de véhicules motorisés sur la coulée, la présence du canal et d'espaces verts rendent le cadre agréable et calme …

Conscients que la pratique de la marche ou de la course à pieds ne se limite pas toujours à un manque de volonté ou de motivation des individus, il est primordial de mettre en place des actions concrètes d'aménagement territorial favorisant ces pratiques au quotidien.

L'urbanisation croissante par exemple s'est traduite par plusieurs facteurs environnementaux qui peuvent décourager la pratique d'une activité physique, à savoir par exemple :

- la violence
- l'augmentation de la pauvreté;
- la forte densité de la circulation
- la médiocre qualité de l'air, la pollution
- l'absence de parcs, de trottoirs et d'installations sportives/de loisirs.

Il est donc question de profiter de la coulée verte pour créer des environnements favorables à la pratique d'activités physiques. Pour se faire, après de multiples analyses il parait judicieux de créer des parcours de marche/course principalement à partir de la coulée verte. Les parcours proposés seront ainsi plus que de simples parcours de marche ou course car ces pratiques seront complétées par des activités physiques diverses.

Ce projet doit permettre non seulement d'encourager la marche, la marche découverte et la course mais aussi de faciliter la pratique d'activités physiques telles que la musculation, le fitness, le stretching, les pratiques douces, le work out.

Pour le moment la réflexion n'a concerné que la création de 4 parcours sur la coulée verte ou à proximité immédiate. Ils sont destinés à tous les publics, sportifs aguerris comme débutants, pratiquant seul ou en famille. Il est envisageable dans la réflexion de multiplier ces parcours au plus proche des habitants, au sein des quartiers de la ville par exemple, à plus long terme.

Nous n'aborderons pour l'instant uniquement les 4 parcours se situant sur la coulée verte.

Ils seront identifiés par un code couleur selon le niveau de difficulté :

- Vert : Facile
- Orange : Moyen
- Rouge : Difficile

B. Les intérêts du projet

1. Des enjeux de santé publique

Comme nous l'avions évoqué précédemment, les parcours de marche et de course à pied peuvent relever d'un enjeu de santé publique en facilitant l'activité physique régulière. La pratique de la marche ou de la course à pied agit à trois niveaux : physique, mental et social. Quand on est bien dans son corps, on est bien dans sa tête et bien avec les autres. On gagne en équilibre, en estime de soi, on diminue le niveau de stress.

La pratique régulière d'un sport améliore le bien-être émotionnel, le bien-être physique, la qualité de vie et la perception de soi. Ce rôle bénéfique se retrouve aussi bien chez les adolescents que les personnes âgées. Il est également montré que la qualité de vie des malades chroniques se trouve améliorée, ainsi que celle de certaines catégories de handicaps, lorsque l'accompagnement est satisfaisant.

Nous attacherons une grande importance à ce que ces parcours d'activité physique » ne soient pas uniquement un tracé de 4 parcours. Ce projet se doit d'être abordé dans sa globalité, ainsi c'est un véritable dispositif qui peut être mis en place pour répondre aux enjeux de santé publique cités précédemment. Vous retrouverez dans une prochaine partie, cette réflexion sur ce projet de parcours et les actions qui peuvent l'accompagner pour une plus grande efficacité.

2. Les principaux enjeux territoriaux

La création de ces parcours va aussi permettre de mettre en valeur certains espaces verts, équipements ou encore le patrimoine historique de la ville de Reims.

De nombreux cheminements ont été réalisés ces dernières années le long de la coulée verte cependant ils ne sont que très peu utilisés. En effet, force est de constater lors des repérages sur site, que quasiment toutes les personnes rencontrées restaient uniquement sur la partie linéaire du canal qui est bitumé. Il existe pourtant des sentiers très agréables en parallèle du canal où passe la Vesle, rivière traversant la ville et où de nombreux espaces agréables sont présents.

Il y a donc un réel enjeu à valoriser ces espaces peu fréquentés, ce qui en même temps permettra de réguler le flux d'usagers utilisant la coulée verte (Vélo, roller, marcheurs, coureurs, trottinettes …)

Les individus utilisant les parcours mais aussi les clubs ou les associations caractérisent le dynamisme et l'attractivité de ce territoire. Ils sont révélateurs d'un cadre de vie, d'une qualité de vie. Ainsi le sport, à travers les équipements qu'il propose, est également un facteur de développement et d'aménagement du territoire.

C. Mise en œuvre du projet

1. Repérage des espaces

La coulée verte offre de nombreuses possibilités pour créer des parcours de marche ou de course, afin de sélectionner les tracés les plus pertinents possibles, 3 étapes ont été réalisées :

- Analyse spatiale

L'étape de l'analyse spatiale a permis d'avoir une vision globale du territoire puis une vision complète et précise.
L'utilisation du Système Informatique Géographique de la ville nous a été d'une grande aide pour la réalisation de l'analyse. Celui recense des données relatives à la voirie, aux réseaux d'éclairage, d'assainissement, fibre internet mais il fournit aussi des plans cadastraux, des cartes, des fichiers fonciers …

- Analyse sur site

Pour mieux se compte de la réalité du territoire, parcourir l'ensemble de la coulée verte à vélo ou à pied fut une étape primordiale. Lors de ces repérages il convenait de constater la réalité des chemins repérés auparavant sur internet. Il convient de se confronter à la réalité du territoire pour prendre en compte les réelles possibilités d'aménagements, la faisabilité des parcours (accessibilité, difficulté, type de sol, intérêts à proximité etc.)

De plus, se rendre directement sur le terrain permet d'observer les flux, les activités, les utilisations faites aux différents endroits de la coulée, les endroits les plus fréquentés et les parcours de course ou de marche des usagers par exemple.
C'est aussi l'occasion de discuter avec de nombreux usagers sur la coulée verte, ce qui permet de prendre en compte diverses remarques et problèmes rencontrées sur la coulée verte.

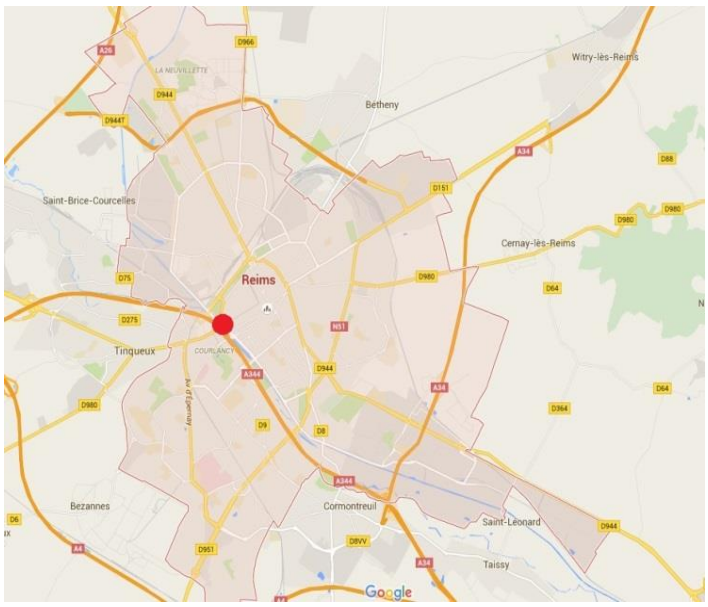
- Discussions avec les services urbanisme et espaces verts

Les discussions avec les espaces verts ou l'urbanisme auront permis de mieux cerner l'environnement de ce territoire.

2. Conception et détail des parcours

Pour concevoir les parcours d'activité physique, dans un premier temps, il a fallu identifier tous les points d'intérêts par lesquels les parcours peuvent passer afin de les valoriser. Une fois ces points d'intérêts identifiés, il fut important de mener une réflexion sur le point de départ et la forme que ces parcours pourraient prendre.

Un seul point de départ : Le pont de Vesle



Situation géographique du Pont de Vesle

Illustration du pont de Vesle

Le pont de Vesle présente de nombreux avantages et c'est pour ces raisons qu'il parait être le point de départ idéal pour les parcours proposés :

Situation du point de départ vis-à-vis des transports en communs

- **Accessibilité** : Ce pont est très facilement accessible aux piétons ainsi qu'aux personnes à mobilité réduite car il bénéficie d'un ascenseur permettant de descendre sur la coulée verte dans emprunter les escaliers. Cela s'avère aussi particulièrement pratique pour les personnes souhaitant se rendre sur la coulée verte en vélo.

Il est idéalement desservi par les transports en commun, l'arrêt de tramway le plus proche se situant à seulement 20 mètres, les arrêts de bus étant aussi très proches.

- **Situation géographique :** Le choix de ce point de départ permet une grande proximité avec le centre-ville et aussi une cohérence avec le projet du Grand Reims. En effet, le projet étant de reconquérir les promenades, actuellement utilisées principalement comme lieu de stationnement automobile, pour en faire un véritable poumon vert en cœur de ville. Choisir ce point de départ en anticipant les projets d'aménagements futurs permet d'avoir une réflexion à plus long terme de l'évolution de nos parcours.

Notre point de départ se situera ainsi idéalement dans le prolongement des promenades, au cœur du centre-ville, qui va comme nous l'avions évoqué subit de profondes mutations.

Des places de stationnement pour les voitures sont disponibles à proximité du Pont de Vesle.

Voici désormais le détail des 4 boucles retenues pour la création de ces parcours, les illustrations sont données à titre explicatif, les plans seront réalisés soit par le service communication de la ville soit par une agence spécialisée. Les plans ci-dessous permettent de mieux se rendre compte des parcours proposés.

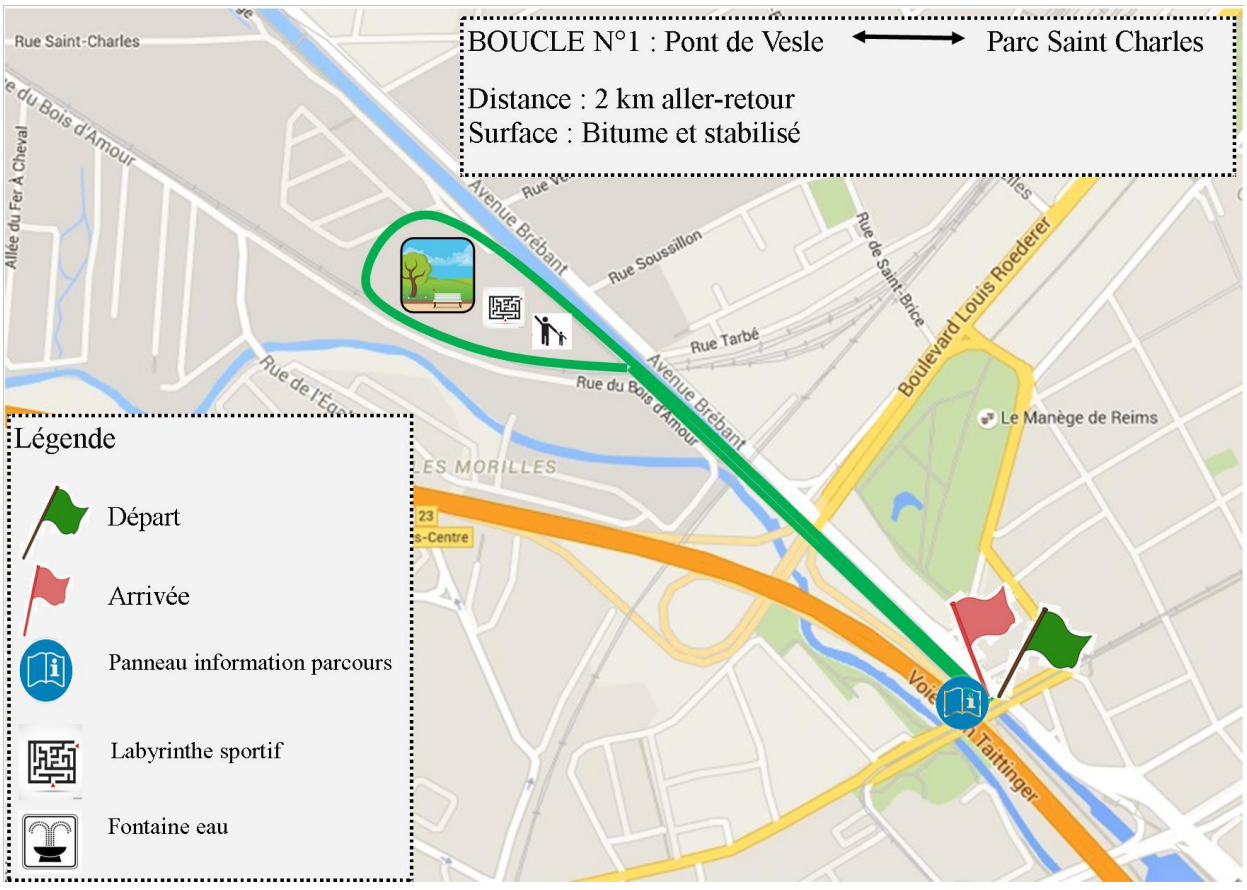
Parcours n°1 : Pont de Vesle – Parc Saint Charles

Le premier parcours correspond à un parcours vert, il reste relativement simple et accessible à tous. Le point de départ et celui d'arrivée sont les mêmes : Le pont de vesle, étant donné que notre parcours est une boucle.

Caractéristiques du parcours :

- Distance : 2 km aller-retour
- Surface : Bitume et stabilisé

Ce premier parcours s'adresse à tous les publics, la distance est assez courte pour que tout le monde puisse le parcourir. Les personnes en reprise d'activité physique pourront bénéficier d'un parcours simple, adapté et sécurisé. Il s'adresse aussi aux familles désirant entreprendre une activité physique familiale dans un cadre agréable et ludique. En effet, l'implantation d'équipements sportifs au futur Parc Saint-Charles permettra aux parents, grands-parents et aux enfants de faire du sport en même temps et tout en s'amusant.



Intérêts du parcours 1 :

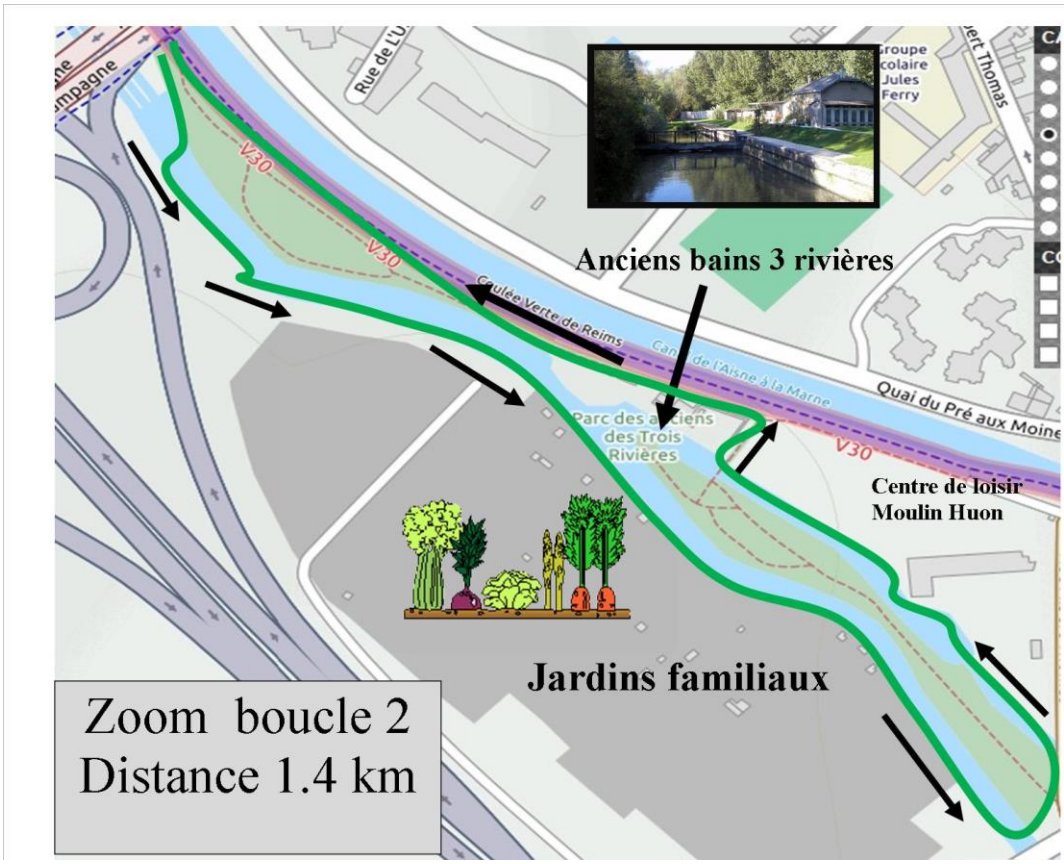
- Permettre aux familles de pratiquer une activité physique tous ensemble
- Permettre aux sportifs les plus débutants de se remettre à pratiquer doucement grâce à sa distance abordable pour tous.
- Valoriser le nouveau Parc Saint Charles
- Valoriser la coulée verte

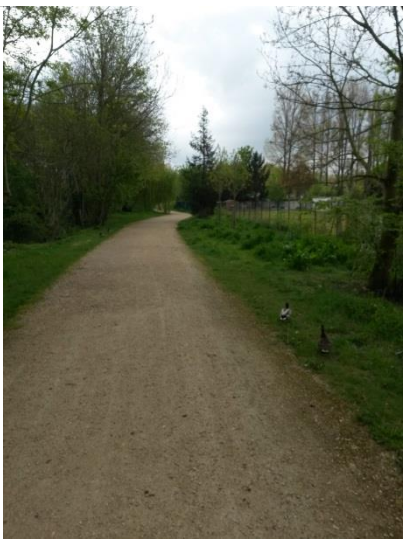
Des aménagements existent déjà tout au long du parcours tels que des panneaux informations sur la coulée verte et le canal, des bancs, agrès pour étirements, escaliers, des fontaines à eau. Il s'agira de les mettre en avant grâce à la communication de ce parcours.

De plus, l'utilisation du mobilier urbain à des fins physiques et sportives sera mise en avant. Pour y parvenir, des exercices physiques peuvent être proposés en exemple d'une part sur le site internet de la ville et d'autre part sur les livrets d'informations des parcours ainsi que sur des panneaux d'informations implantés directement sur la coulée verte.

Parcours n°2 : Pont de Vesle – Bain des Trois Rivières

Le parcours mesure 6 kilomètres sur du sol de type bitume mais aussi stabilisé. Il est accessible à tout le monde, que ce soit en marchant ou en courant, cependant il s'avère plus intéressant pour les marcheurs car il est idéal pour apprécier la découverte du patrimoine historique (Bain des Trois rivières, le parc des Grenouilles Vertes, jardin Coup de pousse, etc.) et autres monuments à proximité des ponts d'accès Coulée Verte. Ce parcours permettra également de mettre en avant les cheminements réalisés les années passées qui restent méconnus et peu fréquentés par rapport aux berges du canal.



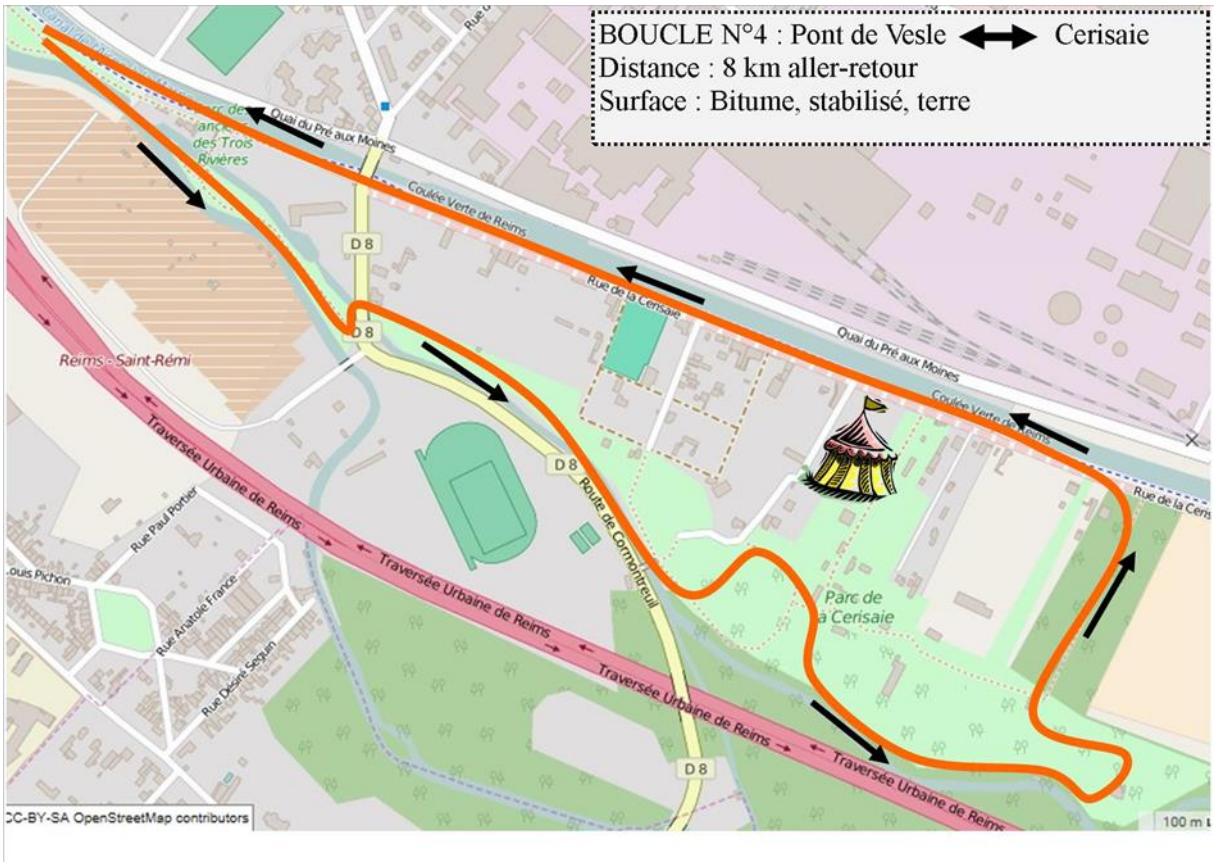


Le plan ci-dessus concerne uniquement la partie passant par les nouveaux cheminements, le reste du parcours étant uniquement sur les berges du canal.

Parcours n°3 : Pont de Vesle – Parc de la Cerisaie

Le troisième parcours totalise une distance de 8km aller-retour allant de notre point de départ le pont de Vesle jusqu'au parc de la Cerisaie. Il reprend une partie des itinéraires des précédents parcours. Il offre une diversité de paysages passant le long du canal, aux abords de la Vesle mais aussi dans le parc de la Cerisaie.

Zoom ci-dessous sur la partie passant par le parc de la Cerisaie.



L'intérêt de ce parcours est de mettre en avant les cheminements doux passants par les espaces verts et naturels. Il met ainsi aussi en évidence le parc de la cerisaie.

Parcours n°4 : Pont de Vesle – Pont de Vrilly

Le parcours 4 est de couleur rouge car il mesure 10 km, il reste uniquement sur les berges du canal et ne passe par aucun autre cheminement. Il s'adresse aussi bien aux coureurs habitués souhaitant s'entrainer en ayant des repères qu'aux personnes souhaitant courir ou marcher d'avantage.

3. Signalétique des parcours

La signalétique des parcours va sans nul doute jouer un rôle important pour promouvoir non seulement les parcours d'activités physiques et donc aussi l'activité physique générale.

Le but de la signalétique est d'exprimer à l'aide d'un fléchage d'itinéraires (jalonnement) des temps de trajets moyens à pied ou en courant et/ou les distances des parcours. Les balises porteront donc quelques indications indispensables de manière à communiquer efficacement sans surcharger les panneaux de signalétique.

Informations présentes sur les panneaux :

- Couleur du parcours
- Indication de changement de direction
- Temps ou kilomètres parcourus ou restant à parcourir
- Logo du dispositif

Tout au long du parcours, il est envisagé d'intégrer la dimension numérique, notamment afin de proposer des exercices physiques réalisables à l'aide du mobilier urbain à disposition.

Pour pouvoir proposer ce type de service, des flashcodes peuvent être disposés directement sur le mobilier. Dès lors que l'usager rencontre par exemple un banc, il lui suffirait de scanner sur son smartphone le flashcode pour pouvoir bénéficier directement d'exercices à réaliser à l'aide du banc. Les exercices seraient sous forme vidéo avec des explications et des démonstrations pour reproduire l'exercice correctement.

4. Communication et plus-value des NTIC dans le dispositif

Lors de la réflexion sur la communication de ces parcours, il fut envisagé d'intégrer pleinement dès le début du projet plusieurs moyens de non seulement communiquer sur celui mais aussi développer quelque chose d'innovant pour le territoire Rémois. Il s'agit ici de prendre en compte le développement des nouvelles technologies de l'information et de la communication pour proposer un service complet et attrayant.

- Communication sur les parcours via le site internet de la ville.

La ville de Reims possède un site internet et une version mobile compatible pour les téléphones portables.

Le premier outil pour communiquer efficacement sur les parcours est la création d'un site internet, déclinable sur mobile ou voir même directement d'une application pour smartphone.

Il serait envisageable de communiquer directement sur le site internet de la ville de Reims cependant il est à préconiser d'y trouver un onglet spécifique relatif aux parcours.

Pour cette communication, plusieurs choses peuvent être envisagées :

- Cartes interactives des parcours

L'idée est de mettre à disposition du grand public les plans des parcours ainsi que certaines informations utiles telles que :

- Distance des parcours
- Temps moyen d'activité sur les parcours
- Objectifs des parcours
- Emplacements des fontaines à eau, du mobilier urbain utilisable pour faire des exercices, mettre en évidence les parcs alentours et espaces verts …
- Illustrations photographiques des parcours
- Conseils de pratique, informations sur les recommandations de santé etc.

- Plateforme dédiée aux exemples d'exercices physiques réalisables sur les parcours

Des aménagements existent déjà tout au long du parcours tels que des panneaux informations sur la coulée verte et le canal, des bancs, agrès pour étirements, escaliers, des fontaines à eau. Il s'agira de les mettre en avant grâce à la communication des parcours.

Il ne s'agit pas seulement de communiquer sur ces éléments mais il est question ici de communiquer sur des manières très simple de détourner le mobilier urbain à des fins d'activité physique. Prenons pour exemple un simple banc, il est sans aucun doute très utilisé notamment pour se reposer ou se détendre, mais l'est-il pour au contraire faire du renforcement musculaire ?

Depuis quelques temps maintenant, les bancs ne servent plus qu'à se détendre mais bien au contraire à s'étirer, à se muscler, à travailler sa souplesse etc.

Le territoire et plus particulièrement ici le mobilier urbain offre ainsi l'occasion de pratiquer des exercices divers et variés, encore faut-il en avoir connaissance et savoir de quelle manière l'utiliser. C'est pour ces raisons qu'il est opportun d'encourager et d'accompagner l'ensemble des individus dans ces nouvelles pratiques. La plateforme doit ainsi permettre à chacun d'avoir accès à toute une batterie d'exercices, de tous niveaux et réalisables facilement.

Il convient pour mener à bien cet objectif de proposer des exercices conçus par des professionnels de l'activité physique, sous forme de tutoriel vidéo. Plusieurs catégories d'exercices peuvent être proposées : catégorie stretching, détente musculaire, souplesse, renforcement musculaire …

De plus, l'utilisation du mobilier urbain à des fins physiques et sportives sera mise en avant. Pour y parvenir, des exercices physiques peuvent être proposés en exemple d'une part sur le site internet de la ville et d'autre part sur les livrets d'informations de nos parcours ainsi que sur des panneaux d'informations implantés directement sur la coulée verte.

- Plus qu'une plateforme d'information : un véritable coaching personnalisé

Cette plateforme pourrait encore aller un peu plus loin dans l'accompagnement et l'encouragement des pratiques. Nous pourrions envisager un système où l'individu entre un certain nombre de souhaits et des données sur son profil (âge, sexe, habitudes de pratique..) par exemple, marcher et travailler la souplesse du bas du corps, il n'aurait qu'a l'indiquer sur la plateforme afin de celle-ci choisisse pour lui des exercices simples et adaptés à réaliser tout au long d'un parcours choisi pour lui. Cette idée pourrait éventuellement se décliner sous forme d'application téléphonique.

- Des supports de communication papiers

Il est important de prendre en compte l'ensemble de la population, le dispositif doit permettre à tous de pratiquer une activité physique gratuite et accessible, c'est pourquoi il est plus judicieux de proposer également un livret papier et non pas uniquement une version numérique afin de garantir l'accès au plus grand nombre.

Ce livret reprend les mêmes informations que nous pourrions retrouver sur le site internet :

- Une page avec le plan général des boucles, le niveau de difficulté, la distance …
- Le détail de chaque boucle
- Les conseils de pratique : importance de l'échauffement, étirements …
- Des exemples d'exercices à réaliser, sous forme de pictogrammes simples

Toutes ces réflexions ont été étudiées en étroite collaboration avec les services communication de la ville et informatique.

III. L'aménagement du parc de Champagne pour encourager l'activité physique.

A. Présentation et analyse du Parc de Champagne

Les premières réflexions ont porté en premier lieu à l'aménagement de ce parc Rémois pour plusieurs raisons. La première raison est la volonté politique de l'équipe municipale en place, en effet celle-ci a vivement souhaité plusieurs aménagements afin d'encourager les pratiques physiques et sportives. Plus précisément le souhait fut depuis quelque temps de « Redonner sa vocation sportive au parc de champagne »

De plus, le parc présente de nombreux avantages, une analyse de ceux-ci sera élaborée par la suite.

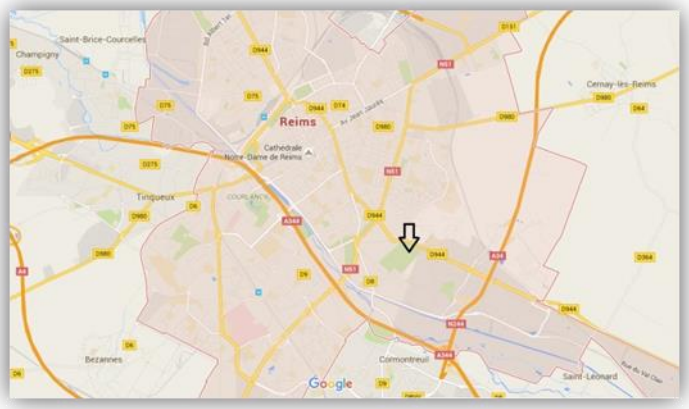
Diagnostic orienté du Parc de Champagne

L'élaboration d'un diagnostic plus détaillé du parc est une étape importante afin de cerner au mieux les enjeux, les opportunités mais aussi les contraintes que soulève l'aménagement de cet espace.

1.1. Situation géographique

Le Parc de Champagne se situe à l'entrée EST de Reims.

Il est donc à proximité immédiate d'une des portes d'entrée de ville mais reste assez éloigné du reste de la ville, du centre-ville et des principaux quartiers.



1.2. Un parc marqué d'histoire

Attachons nous quelque peu à comprendre l'histoire et le passé de ce parc, ce qui nous permettra aussi de mieux comprendre le souhait précis de l'aménagement de ce lieu.

Si depuis avril 2004, la Ville de Reims préside aux destinées de ce parc de caractère, son histoire est liée tout d'abord à celle de la Maison de champagne Pommery.

En 1907, le petit-fils de la Veuve Pommery, le Marquis Melchior de Polignac décide de réaliser un site pittoresque à la fois pour le bien-être de son personnel travaillant en caves et pour marquer Reims de son empreinte. Il sollicite Edouard Redont, architecte-paysagiste rémois et reconnu notamment pour la création d'un parc de 200 ha en Roumanie (parc Bibesco à Craïova), de deux parcs à Istanbul pour le sultan.

Les travaux débutèrent en 1909, le parc est ouvert aux ouvriers en 1911. Puis est inauguré le 19 octobre 1913 par le président Poincaré. Il sert aux employés de l'entreprise Pommery comme espace de détente puis est développé comme lieu de pratique sportive par le marquis en 1913, le Collège d'Athlètes, premier centre d'éducation physique de France, berceau de l'hébertisme qui s'y pratique au début du siècle. Les plus grands sportifs dont Jean Bouin viennent s'y entraîner, selon les méthodes de Georges Hébert. Il accueille le 23 juillet 1912, la délégation nord-américaine de retour de la cinquième olympiade. En effet ceux-ci avaient été la première nation en nombre de médailles en athlétisme à Stockholm.

Le 23 juillet 1912, 23000 spectateurs acclament à Reims vingt-sept athlètes de retour des Jeux olympiques de Stockholm. Toute la presse est là, qui parle abondamment de ces «Jeux olympiques de Reims», la première grande manifestation sportive organisée en province, du parc magnifique dans lequel se déroulent les épreuves — le parc Pommery, dont c'est l'inauguration officielle — et de son promoteur, le marquis Melchior de Polignac, considéré comme «le premier grand mécène sportif de France».

Le marquis, sportif accompli, vient de réaliser un vieux rêve. Les travaux ont commencé quelques années plus tôt sur un vaste terrain désertique et caillouteux de 22 hectares situé près de la route de Châlons. Les plans ont été élaborés par un architecte paysagiste de génie, le Rémois Édouard Redon, qui a su donner à cet ensemble sportif le charme d'un jardin d'agrément et en a fait un chef-d'œuvre de l'art paysagiste. Même si à l'origine, le parc était

destiné au personnel de la maison de champagne Pommery, mais il devint vite le premier grand parc sportif de France et sera longtemps considéré comme le plus beau.

Un an après cette grande manifestation sportive du 23 juillet 1912, le marquis de Polignac réalise un autre projet en ouvrant dans le parc le Collège d'athlètes, dirigé par le lieutenant de vaisseau Georges Hébert, qui va y enseigner sa célèbre «méthode naturelle» connue sous le nom d'hébertisme. Il s'agit d'une méthode simple, à la base de laquelle se trouvent la marche, la course, le saut, le grimper, le lever, la natation et les exercices de défense naturelle. Le parc Pommery offre déjà toutes les installations nécessaires pour la bonne marche de ce collège. »

En 2004, la collectivité reprend le « parc Pommery » et le rebaptise « parc de Champagne »

Il a depuis connu de multiples transformations et aménagements. L'ensemble des structures sportives, vestiges d'une richesse passée, a disparu. Les cours de tennis, le terrain de rugby, les terrains de football… Tous ces espaces sportifs spécifiques n'existent plus.

Le parc est également inscrit à l'inventaire des monuments historiques.

Le parc de Champagne a reçu le label « Jardin remarquable » en 2014 par le Ministère de la Culture.
Il accueille une fréquentation annuelle très importante avec plus de 300 000 visiteurs.

Le passé historique de ce parc permet d'ores et déjà de comprendre la volonté d'aménager cet espace et ainsi « lui redonner sa vocation sportive »

1.3. Des aménagements déjà existants

De nouveaux aménagements voient le jour au fil du temps, des aménagements paysagers ont été créés, jardin des simples, potagers pédagogiques… il y a eu également la rénovation des pavillons, du mur d'enceinte… de la piste d'athlétisme et la pelouse centrale qui accueille le jumping international par exemple.

Le parc dispose actuellement de nombreux aménagements permettant de pratiquer une activité physique :

- Aires de jeux pour enfants de 2 à 8 ans et de 2 à 12 ans
- Un espace macadamisé pour la pratique du basket ou des sports à roulettes
- Aire de fitness/musculation en libre accès comprenant une dizaine d'agrès
- Terrain de boules de pétanque
- Tables de ping pong
- Zone sablée pour pratique de beach volley, tennis, football …
- Piste d'Athlétisme de 400 m

Plan actuel des aménagements du parc

Il convient de nuancer ce plan d'aménagements, certains espaces sont identifiés comme terrain de football ou de hockey par exemple, alors que dans la réalité du terrain ce sont uniquement des espaces verts vastes. Ils ne possèdent ni buts de foot ni aménagement spécifique pour le hockey.

1.4. Un parc rythmé par les animations

De nombreuses animations sont disponibles au parc tout au long de l'année. En famille, en groupe ou avec des amis, les usagers ont la possibilité de découvrir les éléments caractéristiques du parc à travers l'animation 60 minutes nature. En marchant ou en courant et à partir de 3 ans, il est possible de parcourir le parc de façon ludique mais sportive grâce à des livrets disponibles à l'accueil du Parc.

Un second jeu de piste est accessible au grand public, il s'agit d'enigm'o : Enigmes à résoudre à l'aide d'indices répartis dans le parc, à partir de 10 ans.

Des circuits de course d'orientation sont disponibles mais uniquement pour les écoles maternelles et élémentaires, ce qui permet un apprentissage de la course d'orientation et d'effectuer une activité physique. Des balises sont donc implantées sur tout le parc de champagne.

Des évènements culturels, sportifs, des expositions sont programmés tout au long de l'année tels que :

- Course d'orientation organisées par la collectivité avec les scolaires, CFA,lycées, collèges, IME, grand public, UNSS, USEP, UFR Staps
- Marche des postiers
- Concours hippique : Jumping
- Concours de tir en campagne
- Course d'Action contre la faim
- Championnat régional de Beach tennis
- Beach Volley (Etudiants)
- Festiv'été
- Expositions éphémères en tout genre etc

Les clubs d'athlétisme de la ville, l'utilisent régulièrement pour des journées de la forme ou encore des créneaux de marche nordique, course …

Le Parc est donc aujourd'hui un espace partagé, libre d'accès, où la pratique sportive reste présente, cependant au regard des opportunités qu'offre le parc et de son passé historique, il serait tout à fait pertinent de développer d'avantage les activités possibles.

1.5. Analyse de l'avis des usagers sur le parc

L'avis des usagers fréquentant régulièrement ou non le parc est un élément important à prendre en compte. Il soulève les forces et faiblesses du parc aux yeux des personnes le fréquentant mais également de mettre en évidence certains aspects qui auraient pu échapper.

A défaut d'avoir pu mener une étude directement auprès des Rémois ou des personnes présentes dans le parc à un moment donné, leur avis a été analysé d'une autre manière.

Le recueil des avis des utilisateurs concerne un panel d'usagers de 60 personnes ayant publié un avis du parc de champagne sur le site internet Tripadvisor. Voici les éléments importants qui en ressortent :

Forces	Faiblesses
• Très bien entretenu • Parking gratuit à proximité • Facilité d'accès • Loin du centre-ville • Multiplicité des espaces • Evènements organisés • Parc familial • Multiplicité des activités possibles • Places claires et ombragées • Accessibilité • Convivialité, lien social	• Loin du centre-ville • Sanitaires • Horaires d'ouverture • Manque de signalétique et de communication

B. Les propositions d'aménagements

Finalement actuellement le parc de Champagne offre par ses installations que très peu de possibilité de pratiques sportives.
L'idée n'est pas de faire un complexe sportif mais de concilier l'existant en optimisant les pratiques et l'offre de service tout en gardant à l'esprit la notion d'espace partagé. Pour cela, la réflexion doit se nourrir de ce que les usagers accueillis à ce jour viennent rechercher et ce qu'ils pourraient rechercher en prenant en compte l'ensemble des publics et des pratiques.
L'idée est donc de créer une mosaïque d'espaces et d'aménagements spécifiques proposant et répondant à la pratique de loisirs sportifs innovants.
Le parc est aujourd'hui en mesure de proposer certaines activités. La volonté de l'équipe municipale et à intégrer dans le Projet Sportif Territorial, est de lui redonner une vocation sportive rendant ainsi ses lettres de noblesse à un espace historique, le requalifiant en un véritable théâtre sportif.

La prise en compte de l'aspect spatial, la nature des lieux ainsi que l'émergence des nouvelles pratiques de loisirs sportifs motive l'analyse.

Le parc doit devenir un espace facilement accessible, ou chacun puisse venir pratiquer une activité physique.

Des objectifs divers et variés :

- Multiplier les activités physiques réalisables
- Accompagner l'ensemble des individus dans les pratiques
- Redonner sa vocation sportive au Parc
- Permettre une pratique sportive libre mais structurée
- Multiplier les activités sportives praticables dans le parc
- Favoriser la pratique intergénérationnelle
- Proposer des activités sportives a tous type de public et à tous type de niveau
- Conjuguer nature et sport de manière harmonieuse
- Augmenter la fréquentation du parc
- Faire du parc de champagne un lieu d'animation sportive
- Inciter les parents à faire une APS avec leur enfant
- Développer des activités intergénérationnelles
- Accroître les possibilités d'être actif dans le parc en créant des environnements sécuritaires et accessibles

Cahier des charges :

- Prévoir des installations favorisant l'activité physique d'intensité moyenne à élevée : glisser, se balancer, tourner, grimper, etc.

- Prévoir des installations sécuritaires tout en offrant des défis et des sensations fortes aux jeunes. Les enfants ont besoin d'apprendre à gérer le risque.

- Prévoir des espaces favorables au jeu libre et spontané, qui est une occasion importante d'activité physique pour les jeunes.

- Disperser les modules de jeu pour que les enfants puissent courir de l'un à l'autre.

- Diversifier les possibilités d'activité physique en offrant différents équipements adjacents répondant aux besoins de plusieurs usagers potentiels. En aménageant des aires avec des appareils d'entraînement pour les adultes et les personnes âgées, ceux-ci peuvent être actifs lorsqu'ils accompagnent les plus jeunes au parc.

- Bien baliser le parc: indications claires dans les sentiers, règles de sécurité, heures d'ouverture, partage clair des différents usages

Pour l'aménagement de ce parc, certaines contraintes sont à prendre en compte :

Le parc de Champagne d'une surface de 22 ha est inscrit à l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques. Dès lors toute intervention significative est soumise à l'avis de l'architecte des Bâtiments de France.

Hormis les emprises sportives, bâties et les allées, l'essentiel du parc est protégé au PLU en espace boisé classé (EBC). Ces surfaces ne peuvent pas changer de destination.

Contraintes liées à la programmation événementielle :

Dans le cadre d'une montée en puissance du Parc de Champagne comme un lieu partagé où la pratique sportive est favorisée, la programmation des manifestations récurrentes dans le parc se doit d'être considérée.
A ce titre, la pérennisation du Jumping au sein du parc, notamment au mois de mai-juin pose des difficultés à la cohabitation avec d'autres activités, notamment du fait de l'importance des travaux de remise en état des pelouses avant la compétition.

1. La création de parcours d'activité physique au sein même du parc.

La première idée en pensant aux possibilités d'aménagements fut la création de parcours d'activité physique incluant marche et/ou de course à pied.
L'objectif principal est de lutter contre la sédentarité et d'inciter les personnes à pratiquer d'avantage d'activité physique pour leur santé. Il convient alors de tout mettre en œuvre pour donner l'envie aux personnes de pratiquer, de se remettre à la marche ou à la course et les accompagner dans leur pratique.

En premier lieu, un repérage sur plan a été réalisé afin de tenir compte des possibilités de cheminements. Pour compléter ce repérage, plusieurs visites sur sites ont été réalisées afin de mener un état des lieux complet des chemins disponibles, des chemins pouvant être crées, des équipements et installations, des différents sols présents dans le parc etc
Il a été rapidement constaté que des chemins existants ne sont que très peu fréquentés.

a) Un parcours de marche

Le premier parcours proposé est un parcours de marche destiné à tous les publics et facilement accessible. Il donnera l'opportunité à toute personne de se remettre progressivement à la marche.

Pour ce parcours il a été utilisé principalement les sentes parcourant les extrémités du parc pour plusieurs raisons :

- Coté calme et boisé : Les sentes sont des chemins de terre au milieu de nombreux arbres, elles parcourent le parc à ses extrémités ce qui fait des sentes un endroit éloigné des zones plus bruyantes (jeux pour enfants par exemple)

- Type de sol : Les sentes offrent la possibilité de marché ou courir sur un sol beaucoup moins dur que les chemins en bitume du reste du parc.

- Valoriser tous les espaces : Utiliser les sentes va nous permettre de les valoriser et d'utiliser tous les endroits praticables du parc pour développer les activités physiques.

Le parcours totalise une distance de 1 km 800, il est principalement destiné aux marcheurs du fait de son type de sol.
Pour ce parcours de marche il est prévu un sol de piste finlandaise. Une piste finlandaise est une piste de course, d'entrainement sur un sol spécifiquement construit en éléments naturels (écorces de bois principalement) et disposés de manière à ménager aux maximum les articulations ainsi que les organes servant d'amortisseurs à notre corps.
A l'occasion du Jumping International, un aménagement pour réaliser une piste finlandaise a été réalisé sur une partie du Parc. Nous souhaitons utiliser cet aménagement et le poursuivre en réalisant le même aménagement pour la partie restante du parcours proposé.

Cette piste pourra servir à tous les sportifs comme les non sportifs souhaitant se remettre au sport, mais aussi aux enfants, aux séniors, à toute la population.
Cette piste s'intégrera parfaitement dans le parc du fait de son côté très naturel.
Ce premier parcours sera simple, minimisant au maximum le dénivelé, nous restons sur du plat tout au long de celui-ci.

b) <u>Un parcours fitness trail : 1 boucle, 3 niveaux de difficulté pour tous les publics.</u>

<u>Caractéristiques du parcours</u> :

- Distance de 2.2 km

- Quelques agrès souhaités
- Valorisation des aménagements et du mobilier déjà présent dans le parc
- 1 seule boucle mais 3 niveaux de difficulté marqué par un code couleur: Bleu, Vert et Rouge

Le Parcours vert : Personnes qui souhaitent pratiquer une activité physique et sportive assez douce, les exercices proposés sont simples et variés, accessible au plus grand nombre.

Le Parcours bleu : Personnes qui souhaitent pratiquer une activité d'intensité modérée et qui souhaitent travailler de manière plus intense leurs aptitudes physiques.

Le parcours rouge : Il s'adresse aux personnes ayant l'habitude de pratiquer régulièrement une activité sportive et qui souhaitent s'entrainer plus intensément.

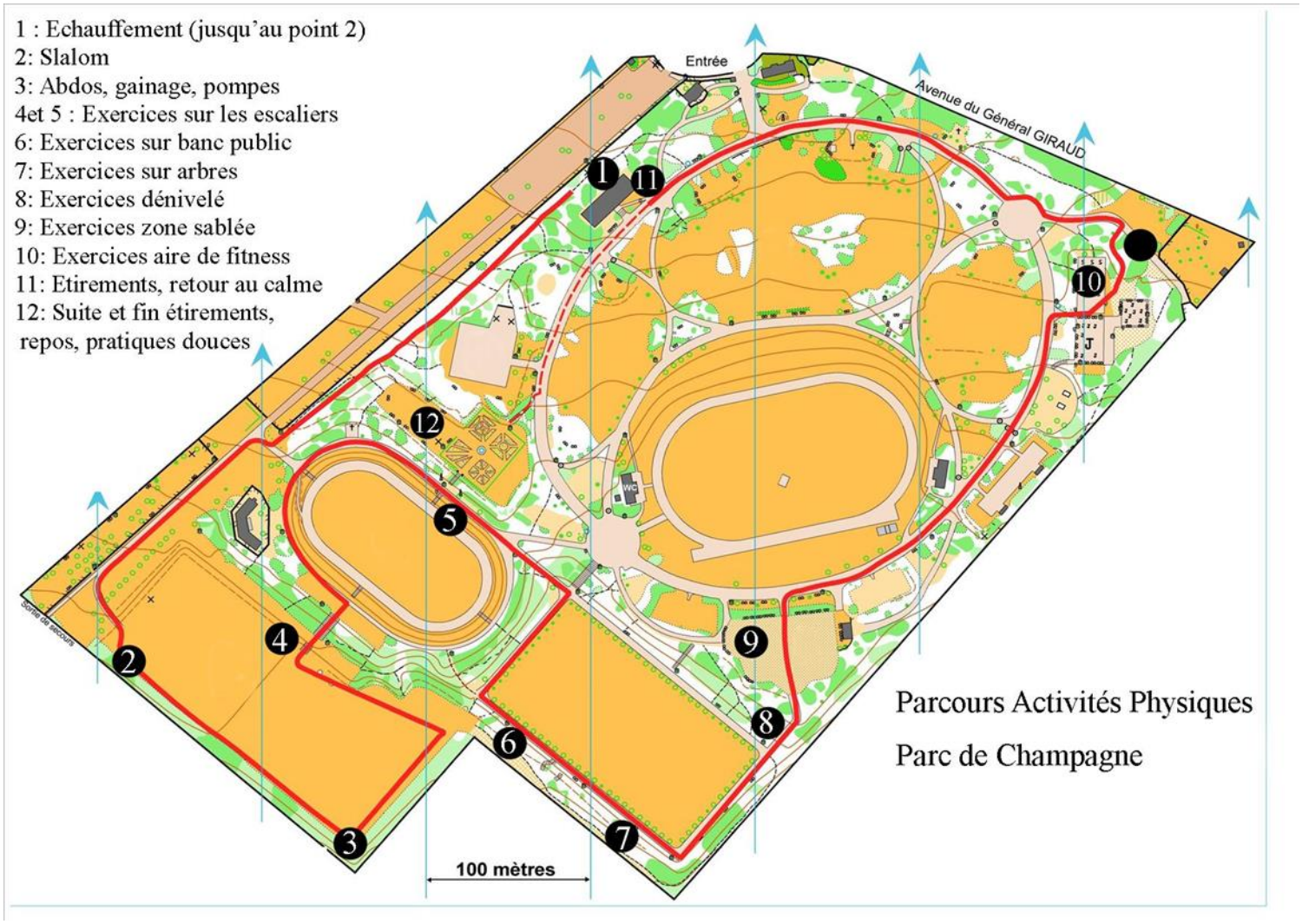
La difficulté des parcours réside dans la nature des exercices à faire tout au long du parcours et/ou du nombre de répétition d'exercice à effectuer.

- 1 boule ponctuée d'exercices variés
- 1 parcours adapté à tous : Débutant, reprise d'activité physique, travail plus intense de préparation physique, pour enfants, ados, adultes et séniors.

Les niveaux seraient identifiés par une couleur représentant la difficulté du parcours, le parcours vert serait assez facile, le bleu de difficulté moyenne et le rouge plus intense.

Les différentes structures du Parcours constituent un véritable circuit qui permet de réaliser un travail évolutif adapté à l'âge et aux aptitudes physiques des utilisateurs.
Des exercices d'échauffement, de musculation et d'étirements seront proposés aux adultes pour entretenir leur condition physique. Pour les plus jeunes, l'ergonomie des éléments favorise davantage le développement de la motricité et de l'équilibre avec différents niveaux de difficulté à franchir.

Vous trouverez ci-dessous le plan de ce second parcours d'activité physique.



Les avantages de la disposition des agrès et exercices :

ASPECT ACCESSIBILITE	Les agrès et exercices sont accessibles à tous.
ASPECT MULTI-PRATIQUE	Les agrès et exercices pourront servir à la récupération des coureurs ou à la remise en forme d'un individu lambda ainsi qu'à la mise en jambe d'un enfant.
ASPECT SPORTIF	La disposition des agrès et exercices sur l'intégralité de la périphérie du parc entraine une toute première pratique physique et la plus importante : la marche (ou la course)
ASPECT EVOLUTIF	Disposer ainsi les exercices et agrès permet à l'usager de se lancer des défis, de faire évoluer ses objectifs en fonction des possibilités d'exercices et des couleurs des parcours
ASPECT DYNAMIQUE	L'éparpillement des activités physiques permet la variation du travail de l'usager ce qui éloigne l'aspect chronophage d'un unique espace.
ASPECT CONFORT	Avec les exercices et agrès éparpillés, nous éloignons les risques d'engorgement de ceux-ci. La déconcentration des exercices entrainent la déconcentration des usagers.

Détail des exercices pouvant être proposés tout au long du parcours:

Les exercices proposés ci-dessous sont donnés à titre d'exemple, une multitude d'exercices peuvent être proposés. Pour cela, il convient de collaborer plus intensément avec des professionnels du domaine de l'activité physique et de la santé.
La couleur verte correspond au niveau de difficulté très facile, le bleu facile, le rouge difficile.

1- Echauffement

- Marcher quelques mètres
- Sautiller sur place
- Talons fesses
- Montée de genoux
- Jumping jacks
- Quelques étirements
- Mouvement de tête, de bras, de bassin …

Selon la couleur du parcours que l'individu aura choisi, l'échauffement ne sera pas le même.
Le parcours difficile ne nécessite pas la même intensité d'échauffement que le parcours plus facile étant donné que les exercices proposés tout au long du parcours sollicitent plus intensément les muscles. Il convient de mettre en place un échauffement adapté à chaque parcours.

2 possibilités pour proposer l'échauffement :

- 1 échauffement à réaliser sur place au point 1 sur le plan
- Plusieurs exercices à effectuer entre le point 1 et le point 2 tout en marchant

2- Slalom

L'agrès serait implanté en tout début de parcours, les exercices peuvent être :
- A faire en marchant normalement
- A faire en pas chassés
- A faire les pieds joints
- A faire sur un pied
- A faire en marche canard

3- Abdos, gainage, pompes

- 3 abdos, 3 pompes et 5 secondes de gainage
- 10 abdos, 10 pompes, 15 secondes de gainage
- 40 abdos, 30 pompes, 1 minute de gainage

Des variantes dans les exercices peuvent être proposées :

- Crunch, pompes resserrées, lancée de jambe …..

4- 5 Exercices sur les escaliers

Les escaliers identifiés aux points 4 et 5 dans le parc de champagne comportent 43 marches au total, cependant un premier palier ne comporte que 15 marches, ce qui permet de travailler sur ces 15 marches pour les personnes débutantes.

Programme possible :

- Monter en courant
- Monter puis descendre les marches 2 fois en marchant
- Monter les marches deux par deux
- Monter sur la pointe des pieds
- Talons fesses
- Montée de genoux
- Monter et descendre 2 fois les escaliers en courant

- Monter à cloche pied

Le travail permet un renforcement des mollets (triceps sural : jumeaux + soléaire) en montant les marches pied droit puis pied gauche. Réalisé une montée en cloche-pied sur chaque pied. Pour travailler la coordination, il est possible d'alterner deux cloche-pied droit, deux cloche-pied gauche, etc…

- Monter pieds joints

Montée marche par marche, explosive, qui sollicite essentiellement les mollets et développe les qualités de rebond du pied. Montée deux marches par deux marches (saut de grenouille) avec temps d'arrêt entre chaque saut afin de solliciter davantage les quadriceps et développer la puissance.

- Monter et sauter
- Saut latéral à 2 pieds

Exemples : 1 à 3 répétitions de :

- 1 montée cloche-pied droit
- 1 montée cloche-pied gauche
- 1 montée alternance 2 cloche-pied droit et 2 cloche-pied gauche
- 1 montée pieds joints marche par marche
- 1 montée pieds joints deux marches par deux marches

Aménagements possibles :

- Remettre en état les escaliers :
- Installer une rambarde de sécurité

6-7 Exercices sur bancs Et arbres

La meilleure manière de se muscler n'est pas forcément de se rendre à la salle de musculation. Un simple banc peut, en effet, s'avérer être excellent pour développer tout le corps, c'est ce qu'il est proposé de réaliser grâce aux bancs installés dans le parc.

Tractions, dips, pompes et toutes autres sortes d'exercices sont planifiés dans le but de muscler les biceps, les triceps ou encore les abdominaux.

- Dips
- Tractions
- Chaise (sur arbre)
- Pompes

Exemple :

- Effectuez 3 Dips + 2 pompes
- Effectuez 10 Dips + 5 pompes
- Effectuez 20 Dips + 10 pompes

8- Dénivelé

Ce point 8 présente une légere montée d'une vingtaine de mètres. Les côtes sont idéales pour développer puissance musculaire et performance.

Les avantages :

- Travail de l'attitude de course et de l'efficacité de chaque foulée.
- Renforcement musculaire spécifique : principalement au niveau des quadriceps.
- Développement de la filière aérobie, c'est-à-dire la puissance cardiovasculaire.

- Travail des qualités mentales en apprenant à équilibrer les séances de côtes et en trouvant la volonté de ne pas abandonner au cours de celles-ci.

- 3 montées et 2 descentes en marchant
- 1 montée en courant
- 3 montées (courant) et 2 descentes (marchant)
- 5 montées (courant) et 4 descentes (marchant)

9- Exercice zone sablée

La zone sablée du parc de champagne mesure 30 mètres dans sa longueur.

Les exercices sur un sol de type sablé permettent :

- Premièrement, ils sont peu traumatisants pour les articulations. Le sable supprime tous les traumatismes liés aux percussions que l'on retrouve sur une surface ferme

- Deuxièmement, ils obligent l'exécutant à effectuer des mouvements articulaires en amplitude maximale. Le travail en amplitude maximale est intéressant car il sollicite l'ensemble des fibres musculaires dont une partie n'est pratiquement pas sollicitée en course normale. Le muscle se contracte dans sa globalité, du tendon jusqu'aux fibres musculaires

- L'entraînement sur le sable permet un travail proprioceptif surtout si le travail s'effectue pieds nus. Le sable est une surface souple qui se déforme à la réception du pied et sous sa pression. Pour pallier cette déformation, les muscles des membres inférieurs se contractent spontanément. Ceci est intéressant dans un objectif prophylactique (ensemble des moyens médicaux mis en œuvre pour empêcher l'apparition ou l'extension d'une maladie).

Exercices possibles :

- Marche sur 60 mètres
- Course sur 60 mètres
- Marche ou course plus flexion et extension
- Saut en longueur

10- Aire de fitness

L'aire de fitness est composée de divers modules très variés, les exercices sont déjà expliqués grâce à un panneau signalétique sur place. Nous pouvons alors proposer de laisser le choix aux individus d'utiliser les agrès qu'ils veulent du moment où ils pratiquent 5,10 ou 15 minutes d'activité physique **(5 min, 10 min, 15 min)**

11- Etirements

Le stretching est une méthode d'étirement actif et fait partie de toute préparation physique lors de l'échauffement et du retour au calme.

En pratiquant le stretching suivant la méthode contraction-décontraction-tension, on diminue les douleurs musculaires et les risques de blessures des tendons et des insertions musculaires telles que déchirures ou tendinites.

Cela nécessite Implantation d'un agrès d'étirements ainsi qu'un panneau comprenant plusieurs exercices d'étirements.

12- Détente, pratiques douces

Le point 12 identifié sur le plan ci-dessus précédemment, fera l'objet d'une proposition d'un espace détente et pratique douce sur lequel pourront être proposés des exercices grâce à des panneaux signalétiques.

c. Signalétique des parcours :

Un premier grand panneau explicatif du parcours est nécessaire, il pourra être disposé à l'entrée du parc afin de communiquer au plus grand nombre sur la présence de ces parcours dans le parc et leurs caractéristiques.
De plus, il est souhaité d'implanter un panneau assez grand à chaque module afin d'y indiquer les différents exercices proposés. Nous avons au total 11 modules nécessitant un panneau explicatif.

Enfin, pour éviter toute confusion ou erreur de direction, des panneaux directionnels devront être implantés à certains endroits stratégiques.

En résumé :

- 1 panneau explicatif du parcours
- 1 panneau départ/arrivée
- 11 panneaux d'explication de modules (grands panneaux recto/verso pour indiquer le plus d'exemples d'exercices possibles)
- 10 panneaux indicatifs directionnels pour indiquer le sens du parcours et éviter toute confusion.

Intégration de flashcode sur les panneaux :

L'intégration de flashcode sur les panneaux explicatifs permet à l'usager de flasher le code, ainsi il sera rediriger sur une page lui permettant de visualiser une vidéo de l'exercice à réaliser. L'usager n'aura ensuite plus qu'à le reproduire. De plus, cela permet de proposer d'autres exercices réalisables suivant le module où l'on se trouve.

d. Communication des parcours :

Pour la stratégie de communication des parcours il est intéressant de procéder de la même façon que pour les parcours de la coulée verte :

- Sur le site internet : Mise à disposition des plans des parcours, de conseils de pratique, de vidéos d'exemple d'exercices réalisables grâce aux agrès
- Disposition de flashcode à certains endroits pour avoir directement les exercices sur son smartphone
- Panneaux à l'entrée du parc et au début des parcours pour indiquer les parcours et les exercices.

2. Les autres aménagements sportifs proposés

a. Utiliser au maximum le potentiel de la tente présente dans le parc

Une tente (illustrée ci-contre à droite) est implantée juste à l'entrée du parc, elle n'est que très peu utilisée malgré les opportunités qu'elle présente.

Dans le but d'inciter et d'aider les individus à pratiquer une activité physique dans le parc, la tente pourrait être :

- Un lieu d'accueil sportif : informations, supports pédagogiques (jeux de piste autour de la course d'orientation, parcours et aménagements sportifs …) et matériel.

- Un lieu de pratique sportive : Un espace modulable avec vestiaires, système de consignes (casiers) ainsi qu'un espace permettant d'exercer des pratiques douces (yoga, tai chi …) en cas de mauvais temps.

Il y a également un panneau déjà installé à l'entrée de la tente ce qui nous permet de signaler aux usagers la présence de vestiaires ou de casiers à l'intérieur de la tente.

b. Création d'un terrain multisport

Le parc de champagne dispose d'un terrain bitumé sans aucun aménagement dessus, il reste disponible pour l'ensemble des usagers mais il est souhaitable de tirer d'avantage profit de cet espace pour multiplier les activités physiques et sportives.

Le terrain multisport serait composé de deux espaces d'initiation aux jeux collectifs, l'un pour les 5-11 ans et l'autre pour les plus de 11 ans. Ces deux catégories viennent d'un constat simple, dans la plupart des endroits nous pouvons retrouver par exemple des panneaux de basket cependant il reste à une hauteur importante et parfois limitante pour la pratique des plus petits.

Des panneaux de baskets seraient ainsi disposés sur cet espace, 2 panneaux à hauteur habituelle et 2 panneaux moins hauts pour favoriser le jeu des tous petits.

Les deux terrains multisport sont composés de buts de football et de panneaux de basket, le tout entouré de barrières pour plus de sécurité.

Petits et plus grands pourraient jouer sur des espaces adaptés et distincts.

c. Création d'un espace de glisse urbaine

Sur ce même espace bitumé, des modules d'initiation aux sports de glisse urbaine (roller, skate, trottinette) seraient implantés. En analysant les usagers du parc et leurs pratiques, nous avons pu constater que de nombreux enfants ou adolescents fréquentent le parc en roller, en skate ou en trottinette. Les allées larges bitumées du parc rendent agréable et facile la pratique de ces activités cependant un espace dédiée à celles-ci serait opportun.

Nous proposons plusieurs modules de glisse pour les débutants comme les plus confirmés, en voici un exemple illustré ci-contre.

d. Aménager la plaine de jeux

La plaine de jeux est finalement un vaste espace d'herbe non aménagé que nous souhaitons garder dans cet état afin de faciliter les pratiques du football, de la thèque, du baseball par exemple. L'objectif est de faire de ce terrain un vaste terrain modulable pour plusieurs pratiques. Concrètement, nous pourrions tracer des « terrains éphémères » à l'aide d'une peinture (du même type que les tracés de ligne de terrain de football par exemple)

Cela nous permet de varier les terrains, pendant une période donnée nous pourrions tracer un terrain de baseball, puis dans une seconde période un terrain de thèque par exemple.

Sur le même principe, des terrains de badminton et speedminton, de tennis ballon, peuvent être tracés et des poteaux pour y installer des filets peuvent être implantés.

Illustrations de la plaine actuelle au parc de Champagne.

Il est important de laisser de vastes espaces libres afin que chacun puisse s'approprier l'espace comme il le souhaite et y développer la pratique de son choix.

e. Création de parcours de grimpe

Le concept de ces parcours de grimpe est assez nouveau et très ludique. L'idée est de proposer des parcours acrobatiques et de grimpe hautement sécurisés, grâce à ses structures en bois et en acier à quelques centimètres du sol (50cm) mais aussi un parcours un parcours sans baudrier de 300 m² à 2 mètres du sol.

Le premier parcours s'adresse aux plus petits, ils pourront grimper et surtout développer leurs aptitudes physiques tout en étant en sécurité avec leurs parents par exemple.

Plutôt que d'implanter de nouveaux jeux comme l'on peut trouver sur le territoire, l'accent est mis sur l'importance de travailler certaines habiletés dès le plus jeune âge.

Exemples d'aménagements de parcours de grimpe souhaités :

d. Création d'un espace Zen et détente

Pour favoriser le bien être des usagers, un espace zen sera créé, il permettra aussi aux pratiquants de se détendre et se reposer après leur séance sportive.

Nous avons ciblé un endroit déjà existant. A la fois ensoleillé et ombragé, disposant déjà de nombreux bancs ainsi que d'une table en bois, il sera un lieu :

- De détente, de relaxation

- De récupération après une activité sportive : il sera ainsi le point d'arrivée des parcours d'activité physique mis en place
- De pratiques douces : Yoga, Gym, Tai chi
- Intergénérationnel

Pour encourager la fréquentation de cet espace, de petits aménagements pourrait etre implantés tels que par exemple : un labyrinthe des sens, fontaine à eau, boite à livres, expositions éphémères, plantes relaxantes et zen…

Mise en perspective - Ouverture

L'ensemble des aménagements proposés concerne essentiellement une mise en œuvre à court terme, à plus long terme il convient de continuer d'inscrire la réflexion dans la durée.

Les aménagements proposés tout au long de ce travail se sont accompagnés de projets annexes permettant de faire vivre ceux-ci et de faire de la coulée verte un véritable espace de loisir et de pratique d'activités physiques et sportives.

Parmi ces projets nous pouvons citer un dispositif « sport-santé » visant à accompagner et inciter d'avantage la population à être adopter un mode de vie actif. Il s'agit de proposer des séances gratuites d'activités physiques ponctuelles, principalement les dimanches. Ces séances seraient encadrées par des éducateurs territoriaux de la ville, dans les espaces verts de la coulée verte tels que les parcs ou encore en proposant des marches/courses sur les parcours d'activité physique récemment crées.
A plus long terme, il convient de continuer de créer et d'aménager la coulée verte, qui présente un énorme potentiel.

La nouvelle carte de Reims métropole permettrait par exemple de créer des parcours à partir de la coulée verte pour rejoindre de véritables espaces naturels en périphérie tels que la Montagne de Reims.

La situation particulière de cet EPCI composé d'une multitude de communes semi-rurales et rurale est un véritable atout d'attractivité.

Conclusion

Les différentes études existantes ont permis de constater que l'aménagement urbain est un déterminant à part entière de la pratique ou de la non pratique d'activité physique.

Ainsi aménager son territoire est un enjeu important pour les collectivités. Ce travail met en évidence les aménagements possibles sur un espace présentant d'excellentes opportunités. Les aménagements venant d'être proposés devront permettre d'encourager l'activité physique afin de lutter contre ce fléau et ce danger que représente l'inactivité physique.

Les aménagements ne sont certes qu'une partie des facteurs pouvant expliquer la non pratique d'activité physique suffisante pour en tirer des bénéfices non négligeables mais ils restent sans aucun doute un excellent moyen de motiver la population à bouger sur son territoire.

Le renouvellement urbain que la ville de Reims est en train de subir, les projets d'envergure tels que Reims 2020 et la nouvelle métropole effective au 1er janvier 2017 offrent de réelles perspectives pour prendre en compte pleinement l'activité physique dans les politiques d'aménagement du territoire.

Ce travail n'offre qu'une vision à court terme voir moyen terme mais nul doute que les enjeux qui en découlent devraient pousser les collectivités à s'engager pleinement à poursuivre pour le bien-être et la santé de tous.

Bibliographie

« Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. ANSES » Consulté le 14 mai 2016. https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf.

A.E. Bauman and F.C. Bull, «Environmental correlates of physical activity review Environmental correlates of physical activity review - environmental-correlates-of-physical-activity-review2 ».Consulté le 13 mars 2016. https://www.nice.org.uk/guidance/ph8/evidence/environmental-correlates-of-physical-activity-review2.

« Impacts psycho-sociaux des espaces verts dans les espaces urbains ».Consulté le 12 avril 2016. https://developpementdurable.revues.org/9389.

« Les espaces verts et la santé ». Consulté le 06 mai 2016 http://www.actu-environnement.com/media/pdf/news-26850-espaces-verts-nicolas-bouzou.pdf.

« Les espaces verts, un investissement rentable pour les villes ».Consulté le avril 12. http://www.latribune.fr/entreprises-finance/green-business/les-espaces-verts-un-investissement-rentable-pour-les-villes-575218.html.

« Les espaces verts urbains et la santé ». Consulté le 22 mars 2016. https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1274_EspacesVertsUrbainsSante.pdf.

« Promouvoir des environnements favorables à la pratique de l'activité physique » Consulté le 24 août 2016. http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-action-433.pdf.

« Promouvoir l'activité activite physique et la vie active en ville ». 2016. Consulté le 24 août 2016 http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/oms_promouvoir_activite_physique.pdf.

Lee et Maheswaran, 2010.«The health benefits of urban green spaces: a review of the evidence ». Consulté le 26 août 2016. http://jpubhealth.oxfordjournals.org/content/early/2010/09/09/pubmed.fdq068.full.pdf+html.

« Baromètre Sport Santé 2014, FFEPGV ». Consulté le 10 mai 2016. http://www.ipsos.fr/sites/default/files/attachments/cp_ffepgv_barometre_sport_sante_edition_3-_19fev-2014.pdf

Ouvrages :

Bessy, Olivier, et Dieter Hillairet. 2002a. *Les espaces sportifs innovants. l'innovation dans les espaces marchands et mixtes Tome 2, Tome 2,*. Voiron: Presses universitaires du sport.

Loret, Alain. 2012. *Anticiper le sport de demain de Coubertin à Al-Jazeera... la nouvelle frontière*. S.l.: A. Loret.

MEMOIRE DE FIN D'ETUDE DE MASTER

La coulée verte Rémoise : Quels aménagements pour encourager l'activité physique à des fins de santé ?

UNIVERSITE DE LORRAINE Juin 2016

Coulée verte, Reims, Aménagements, Urbanisme, Activité physique, Santé

La prise de conscience de l'influence des politiques urbaines et d'aménagement sur la santé et la qualité de vie n'a cessé de croître ces dernières années. Le champ de la santé publique en France a récemment réinvesti le concept d'urbanisme favorable à la santé afin d'en identifier les leviers à une échelle locale.

L'idée est donc de s'intéresser à un territoire spécifique de la ville de Reims, la coulée verte, afin d'étudier les aménagements possibles sur celle-ci dans le but d'encourager et d'inciter à l'activité physique.

Green path, Reims, constructions, town planning, physical activity, health

Awareness that urban policy and layouts have influence on health and life quality kept growing in recent years.

In France, the field of public health recently reinvested the concept of urbanism in favor of health ,in order to identify the levers in a local scale.

So the idea is to take an interest in a specific territory in Reims, The Green Path, to study the possible site layouts, in order to encourage and incite to physical activity.