



samedi 17 septembre 2022



Nice

nice-matin

Samedi 17 septembre 2022

C'est quoi ce « fitness park » sur le parking du port ?

Jusqu'à ce soir, Azur Sport santé propose démonstrations et initiations à diverses disciplines sportives afin d'inciter le public à utiliser les espaces urbains pour plus d'activité physique.

Un banc sur la promenade des Anglais pour enchaîner des pompes. Une grille en centre-ville à laquelle on fixe des élastiques pour muscler pec-toraux ou fessiers. L'art d'utiliser les aménagements, le mobilier urbain histoire de stimuler son métabolisme. Astucieux, économique, efficace. C'est le message du « Park (ing) day pour le fitness », organisé jusqu'à ce soir sur le parking du port de (quai Infernet) du port de Nice.

On vous dit tout sur cette manifestation hypersympa en compagnie de Dusan Pjevac, chargé de développement sport-santé à Azur Sport santé.

Qu'est-ce que le « Park (ing) day pour le fitness » ?

Un événement financé par la Commission européenne et organisé par l'association Azur Sport santé, centre de ressources d'expertise et de promotion du sport-santé de la Région Paca, reconnu et soutenu par l'Agence régionale de santé en partenariat avec la Ville de Nice et plusieurs associations locales.

En quoi cela consiste ?

L'objectif est de montrer comment l'environnement peut impacter la pratique du sport, comment avec peu d'infrastructures on peut quand même faire quelque chose. On veut attirer l'attention sur les nombreuses possibilités, souvent inexploitées, que la ville offre en matière d'activité physique pour adopter un mode de vie



Démonstrations, initiations (comme ci-dessus au tennis de rue) : jusqu'à ce soir, sur le parking du port de Nice, le fitness monte au filet... (Photo Dylan Meiffret)

actif. d'imagination tout change et le lieu devient attractif en perdant son caractère figé : on a dessiné un terrain de tennis, mis en place un circuit training, des tapis de yoga, etc. Sans trop de

Pourquoi un parking ?

Parce que ce type d'infrastructure n'est pas propice aux activités sportives. Mais avec un peu

matériel, on fait la promotion d'un comportement urbain qui bouge.

Quelles sont les activités proposées ?

Il y a des démonstrations et des initiations dans diverses disciplines : break dance, skateboard, street workout, zumba, Qi qong, tennis de rue, etc.

Qui peut venir ?

Tout le monde, quel que soit l'âge. Tout est gratuit. On peut arriver à n'importe quel moment, sans réserver, pour découvrir, s'initier, essayer de 9 à 19 heures en compagnie d'une équipe d'une dizaine de personnes.

Il y a aussi l'aspect ludique avec un jeu de l'otie...

On l'a rebaptisé « jeu bouge

plus ». Il s'agit d'un parcours avec des questions et des séquences mouvements. Nous voulons montrer que ce jeu peut être dupliqué facilement grâce à un plateau pouvant être dessiné sur les espaces publics^[1].

Que faut-il faire pour que Nice soit « fitness friendly » dans son espace public ?

La ville travaille déjà en ce sens via notamment les pistes cyclables, le projet d'aménagement du port avec un super bassin et un parcours santé. Mais dans la vie de tous les jours, des rambardes, des barres, des structures de jeux... peuvent aussi servir de supports utiles et ludiques.

CHRISTINE RINAUDO
crinaudo@nicematin.fr

[1] www.jebougeplus.fr