



DES PARCS POUR TOUS

Penser âgés

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), « vieillir en restant actif est le processus consistant à optimiser les possibilités de bonne santé, de participation et de sécurité afin d'accroître la qualité de la vie pendant la vieillesse ». Ce concept, à la base des démarches Municipalité amie des aînés, permet de guider l'intervention municipale en faveur des aînés. Il convient cependant de savoir que les aînés constituent un groupe hétérogène avec des besoins variés. Il faut donc mettre en œuvre des stratégies d'aménagement, notamment dans les parcs publics, en tenant compte de cette variété.

Plusieurs éléments sont à prendre en compte dans l'aménagement des parcs pour favoriser le vieillissement actif. En amont, il faut des conditions favorables pour répondre aux besoins particuliers des aînés :

L'emplacement géographique du parc (à proximité du lieu de résidence) et la disponibilité du service de transport en commun sont deux facteurs qui influencent positivement la fréquentation des parcs par les personnes âgées.

La sécurité (physique et perçue) sur le trajet menant au parc est un déterminant important pour inciter les aînés à s'y rendre à pied ou à vélo. Par conséquent, il est pertinent de mettre en application des mesures permettant, entre autres, de réduire ou de ralentir la circulation aux abords du parc.

L'information disponible sur les équipements offerts intéressera les aînés et les incitera à les fréquenter. Il est souhaitable que le répertoire des installations indique avec précision l'emplacement des bâtiments de services (toilettes, eau potable) et des autres services (ex. : aire de repos, transport en commun, surveillance sur place).

Le sentiment de sécurité influence grandement la pratique d'activités et la fréquentation des lieux par les aînés. Il faut donc y accorder une attention particulière, non seulement au chapitre des installations et des équipements eux-mêmes, mais aussi en matière de réglementation et de promotion du parc. Consulter à cet effet le *Guide des meilleures pratiques pour un aménagement sécuritaire destiné aux municipalités et à leurs partenaires*.

Le *Guide d'aménagement des parcs selon les caractéristiques et besoins des aînés – Lignes directrices* est une autre référence précieuse. Ce guide, produit par la Direction de santé publique de la Montérégie, s'attarde aux dimensions suivantes :

- Activité physique
- Sentiment de contrôle
- Choix
- Soutien social
- Intimité
- Contact avec la nature
- Confort
- Dimension esthétique et sensorielle
- Aménagement dans une perspective intergénérationnelle

On trouvera pour chaque dimension une série de conseils et d'aménagements.

Plusieurs mesures destinées à favoriser la fréquentation des parcs par les familles conviennent aussi aux aînés. Les grands-parents font d'ailleurs partie des familles et on voit souvent une grand-mère ou un grand-père accompagner ses petits-enfants au parc. Il faut donc offrir des aménagements favorables à ces accompagnateurs plus âgés pour leur permettre de vivre eux aussi une expérience optimale au parc.

Voir *Penser famille*.

Il peut s'avérer gagnant d'impliquer les aînés aux stades de la planification et de la conception d'un parc. Comment entrevoient-ils la sécurité et l'accessibilité? Quelles sont leurs activités préférées? Qu'aimeraient-ils avoir comme installations? Qu'est-ce qu'un beau parc pour eux? On pourra ainsi répondre beaucoup mieux à leurs besoins, parfois très diversifiés, tout en favorisant la fréquentation des lieux.

Voici quelques suggestions pour favoriser le vieillissement actif dans les parcs :

ÉQUIPEMENTS ET ESPACES D'ACTIVITÉS

- Offrir des espaces ombragés qui facilitent la pratique d'activités physiques comme la marche, le yoga, le tai-chi et les jeux actifs : sentiers, espaces gazonnés, aires de jeux spécialisés (pétanque, jeu de palet [shuffleboard], minigolf, fers, etc.).
- Installer des bancs avec appuis-bras et dossier le long des sentiers et autour des espaces les plus fréquentés; on peut les disposer face à face de manière à favoriser les échanges et discussions entre aînés.
- Aménager des blocs sanitaires permanents ou temporaires accessibles aux personnes à mobilité réduite, avec crochets et rampes à l'intérieur et bien éclairés.
- Aménager des sentiers de marche adaptés (pente de moins de 2 %, main courante, largeur et revêtement appropriés pour fauteuils et déambulateurs, etc.) menant à des points de vue intéressants.
- Offrir du matériel de jeu (coffre contenant balles, ballons, fers, palets, etc.).
- Aménager des points d'eau près des bancs.
- Aménager des jardins ou des plates-bandes surélevées pour la pratique du jardinage.

Devrait-on proposer aussi des structures d'exercices? Force est d'admettre qu'il y a de belles réussites avec de tels équipements, mais aussi de nombreux équipements inutilisés. Il importe de bien connaître les besoins, les intérêts et les habitudes de la clientèle ciblée avant d'investir dans ce type d'appareils. L'installation d'affiches proposant des exercices à faire sans accessoires ou à l'aide du mobilier urbain, ainsi que l'aménagement d'un plateau extérieur pour pratiquer des activités physiques libres ou animées peuvent s'avérer d'autres options intéressantes. Les municipalités qui vont de l'avant dans ce type d'aménagement devraient prévoir de l'animation ou une certaine forme d'encadrement afin, minimalement, d'initier les aînés à l'utilisation des appareils.



ACCESSIBILITÉ

- Assurer l'accessibilité aux aînés à mobilité réduite : trottoirs en bon état, matériaux antidérapants, sentiers suffisamment larges, chicanes, etc.
- Prévoir une signalisation bien visible en gros caractères aux entrées du parc.
- Bien déneiger les sentiers en hiver pour favoriser les déplacements.
- Réserver des espaces de stationnement aux personnes à mobilité réduite aux abords du parc.
- Assurer la connectivité du parc avec les endroits fréquentés par les aînés (bibliothèque, maison des aînés, CLSC, etc.) et avec les quartiers résidentiels environnants.
- Dans les municipalités offrant un service de transport en commun, s'assurer qu'au moins un circuit d'autobus passe tout près du parc.

Voir fiches *Accessibilité* et *Accessibilité universelle dans les parcs*.

SÉCURITÉ

- Assurer un éclairage et une visibilité adéquats aux abords et à l'intérieur du parc pour renforcer le sentiment de sécurité.
- Entretenir adéquatement les infrastructures afin d'assurer la sécurité : état des sentiers, entretien des structures, salubrité, etc.
- Aux entrées, afficher une carte indiquant les caractéristiques du parc avec numéro de téléphone pour informations.
- Installer des bornes à intervalles rapprochés dans les sentiers pour indiquer les distances et faciliter l'orientation.

Voir fiches *Sécurité dans les parcs* et *Entretien d'un parc et de ses équipements*.

QUALITÉ

La qualité des installations offertes dans un parc et les qualités esthétiques du parc (absence de graffitis, couvert de verdure, ombrage, propreté, beauté du paysage, attributs naturels tels qu'arbres, fleurs et gazon) ont une incidence majeure sur la fréquence et la durée des visites, surtout chez les personnes âgées. Une étude américaine ciblant des aînés a montré que les parcs caractérisés par une forte présence d'arbres et de jardins de fleurs et un accès aux berges faisaient l'objet d'une plus grande fréquentation que les infrastructures orientées vers la pratique d'activités sportives.

RÉFÉRENCES

- Cohen, D.A., et coll., *Contribution of public parks to physical activity*, American Journal of Public Health, 2007. 97(3): p. 509-14.
- Cohen, D.A., et coll., *Use of neighbourhood parks: does socio-economic status matter? A four-city study*. Public Health, 2013. 127(4).
- Loukaitou-Sideris, A., L. Levy-Storms, and M. Brozen, *Seniors and Parks. Placemaking for an aging population: Guidelines for senior-friendly parks*, 2014, Luskin School of Public Affairs, Lewis Center for Regional Policy Studies.

Contenu produit avec la collaboration de