

Saint-Germain de Marencennes

Fitness en

Du fitness en plein air et gratuit

La petite commune de Saint-Germain de Marencennes, dans la Charente Maritime (17) près de Surgères, propose depuis quelques mois à ses habitants de faire du sport en plein air sur des appareils de fitness. Une salle de sport à ciel ouvert qui s'intègre dans un ensemble « sport-loisir » que la population du canton, comme les touristes de passage apprécient particulièrement. La société qui commercialise et installe ces machines (Body Boomers) semble tenir un bon filon, car il n'y a pas que les collectivités locales qui sont intéressées.

Du fitness à ciel ouvert ! A Saint-Germain de Marencennes, la salle de sport est en plein air. Le pré Bègue, bien connu dans la région, est devenu un espace de loisirs et de sport, avec un parc de 9 machines de cardio-fitness...

La première salle de sport est à 25 kilomètres

La commune de 1200 habitants a, en effet, cassé sa tirelire pour aménager un pré à l'abandon depuis 34 ans. Surprise, à la place du traditionnel et néanmoins très intéressant parcours de santé, la mairie a opté pour des appareils de fitness. Explications de Madame le maire, Sylvie Rodier : « Cela faisait plus de 30 ans qu'il était question d'aménager ce champ de quatre hectares, mais personne ne l'a jamais fait. En prenant mes fonctions de maire, j'ai immédiatement souhaité en faire quelque chose de ludique et d'utile à tous : les enfants, les adultes comme les personnes âgées. Avec le conseil municipal, nous avons d'abord pensé à un parcours de santé, puis en cours de route nous avons découvert ces machines de fitness qui permettent à tout le monde selon ses envies et son niveau de pratiquer de l'exercice comme dans une salle de gym. » La collectivité locale, la maire et son premier adjoint chargé des sports,

Rémi Gacon, en tête s'emballent alors pour ce matériel de fitness d'extérieur. D'autant que même si des cours de danse ou de yoga sont dispensés à Saint-Germain de Marencennes, la commune, comme le canton (12 communes de 15.000 habitants) ne disposent pas de salle de fitness. La première est à Rochefort à 25 kilomètres.

Les rugbymen viennent s'y entraîner

Il faut alors faire un tour de table conséquent car si les neuf machines de fitness ne coûtent « que » 17.000€ (financées par la communauté de communes), l'ensemble du projet d'aménagement revient à 460.000€. Madame le maire, précise que ce n'est pas sa petite commune qui en a supporté le coût total : « Heureusement, nous avons bénéficié de différentes subventions. » Car, ces quatre hectares, également pensés pour les handicapés, proposent depuis l'automne 2010 un espace pour les camping-cars (limité à 48h) ; des jeux pour les enfants ; une piste de bi-cross ; deux courts de tennis ; un terrain de pétanque ; une promenade autour du plan d'eau ; et un théâtre de verdure. **Tout cela étant entièrement gratuit. Une aubaine pour les riverains comme pour les touristes** qui apprécient de plus en plus cette étape comme aime à le rappeler Sylvie Rodier :

plein air



© Photos : DR et Fred H

« La fréquentation a été immédiate, les gens des communes alentour ont immédiatement compris l'intérêt de ces machines de sport, on vient d'ailleurs de loin pour s'y entraîner. » Remi Gacon confirme : « C'est une étape sportive pour les gens de la région, mais au-delà de ça, c'est devenu un lieu spécifique d'entraînement pour les clubs de rugby, les associations, notamment celle des seniors qui vient y faire sa gymnastique. »

Des machines en libre service

Une importante fréquentation qui ne pose pourtant aucun problème : « Les premiers arrivés sont les premiers servis et puis, il y a une rotation naturelle qui s'effectue, les utilisateurs arrivent parfaitement à gérer l'espace, pas besoin de gendarme. » La maire ajoute qu'il n'y a que des retours positifs concernant

ces installations, notamment des touristes qui conservent un excellent souvenir de l'endroit. Il n'empêche, pas de gendarme, peut-être, mais pas d'encadrement non plus : « Les associations ou les clubs viennent sur place avec leurs éducateurs, et puis le principe de ces machines reste qu'elles sont conçues très simplement pour éviter les accidents. Et des panneaux d'explication, très bien faits et très pédagogiques qui sont disponibles pour une bonne utilisation. » La maire qui connaît l'implication de sa fonction en cas d'accident sur sa commune n'est pas du tout inquiète. Pas plus qu'elle ne regrette la charge d'entretien que ce parc occasionne à sa commune : **« Ce sont de gros investissements pour une municipalité comme la notre. Deux ans de travail avant que le parc soit opérationnel et l'entretien, mais cela valorise vraiment notre commune. »** Côté machines, pas de souci à se faire

La gamme cardio



- Le Body ski de fond, pour la coordination, le renforcement des abdos, la souplesse articulaire...
- Le Body Poney, pour le renforcement des abdos et du dos, des cuisses et des fessiers. Coordination haut et bas du corps.
- Le Body Vélo Elliptique, travail cardio-vasculaire, musculation complète du corps, coordination des gestes, assouplissement des articulations.
- Le Body Marcheur Double, pour l'amplitude articulaire, assouplissement du bas du corps, coordination respiratoire...
- Le Body Pedalo Ski, pour la coordination du corps en mouvement, renforcement des abdos, travail musculaire sur l'ensemble du corps, harmonisation des mouvements...



pendant dix ans, la durée du contrat d'entretien qui va avec l'achat. Et puis, ce parc a donné l'idée aux gens de venir faire du sport alors qu'ils n'y pensaient pas forcément avant. Comme le disent en cœur Rémi Gacon et Sylvie Rodier : **« Nous avons créé de nouveaux besoins ». Tant qu'ils sont sportifs c'est parfait.**

Les Body Boomers investissent les espaces verts, mais pas que...

Les Body Boomers fleurissent dans les espaces verts depuis 5 ans. Une nouveauté qui séduit puisque la société spécialisée dans la conception, la distribution et le service après vente, leader en France, compte déjà plus de 400 clients équipés. Body Boomers s'adresse principalement aux collectivités locales et aux campings, mais le marché se développe également côté hôpitaux et maisons de retraite, qui comme l'hôtellerie de plein air, apprécie le caractère simple et robuste de ces appareils (fabriqués à partir de tubes en acier zingués recouverts d'une peinture cuite au four ce qui offre une double protection

contre la corrosion. Les roulements à billes sont étanches et les besoins d'entretien limités). On retrouve également ces machines dans les lycées, les universités, mais aussi sur les aires d'autoroute, dans les centres commerciaux, certains hôtels, golfs, piscines, voire en entreprise ou chez les particuliers. Les équipements étaient également en location durant Paris-Plage. Les appareils se déclinent en trois gammes distinctes, que les clients peuvent mixer. Un gamme cardio avec 5 appareils ; une gamme musculation de 5 machines et une gamme relaxation de 4 engins.



Les normes de sécurité

Les appareils Body Boomers respectent la norme européenne EN 957 d'appareils d'entraînement fixes. Ils sont approuvés par la norme NF S 52-901, relative aux « équipements sportifs de proximité », qui va être remplacée par la norme NF EN 15 312 destinée « aux équipements sportifs en accès libre ». Ils sont homologués par un laboratoire indépendant et des représentants de la société siègent à la commission Afnor sur les équipements de fitness de plein air (commission AFNOR S 52 WF). Sur tous les sites (400 en France) il est proposé des mécanismes de sécurité concernant les enfants en particulier nos butées internes, prise en compte la norme de jeux pour enfants EN 1176 – annexe D.4 pour ce qui concerne les exigences de sécurité pour éviter les écrasements de doigts.

La gamme relaxation



- Le Body Tripode, pour renforcer les abdos, assouplir le bassin et les chevilles, travailler l'équilibre et la coordination du corps.
- Le Body Disques Tai-Chi, pour assouplir les poignets, avant bras, coudes, épaules et le dos, gérer l'équilibre du corps, coordonner les mouvements, récupérer après des exercices de musculation...
- Le Body Gouvernail, pour assouplir les épaules, les coudes et le dos, gérer l'équilibre du corps...
- Le Body Symbiose, pour le renforcement ou le relâchement des muscles des cuisses, assouplir les hanches et la coordination des mouvements.

La gamme musculation



- Le Body Ascenseur, pour le renforcement des épaules, des bras, des abdos et du dos...
- Le Body Cheval, musculation des épaules et du buste et coordination du corps en mouvement.
- Le Body Horloge, pour le raffermissement de la taille, le gainage des abdos et la coordination respiratoire et musculaire.
- Le Body Rameur, pour les dorsaux et les bras, amélioration du système cardio-vasculaire...
- Le Body Dips, musculation des épaules et des bras, consolidation des abdos...