

Inauguration du physioparc du Verregat

Mercredi 15 juillet 2015

Depuis quelques jours, des modules d'activité physique, adaptés aux séniors, ont été installés dans plusieurs parcs sur le territoire de la Ville de Bruxelles. De quoi permettre à tout un chacun d'entretenir ou de retrouver sa forme, quel que soit l'âge, à travers des activités physiques douces.

42 appareils de fitness ont ainsi été installés dans dix parcs de la Ville de Bruxelles. Un équipement qui va permettre de stimuler un nouvel usage des espaces verts de la Ville, l'intention étant de promouvoir le sport pour tous.

Ahmed El Ktibi, échevin en charge des espaces verts, s'est dit « *satisfait d'accueillir des ensembles de quatre appareils, à l'instar de ceux déjà installés au parc du Verregat, dans neuf espaces verts de la Ville de Bruxelles. Répartis sur l'ensemble du territoire de la Ville de Bruxelles, du Bois de la Cambre au Parc t'Oogenblik à Haren, ces appareils vont élargir la palette d'activités possibles au sein de nos parcs. La pratique du fitness en plein air, gratuite et accessible à tous, permet aux citoyens et promeneurs de s'approprier de manière individuelle l'espace public. Le choix des parcs était prioritairement déterminé par leur localisation géographique. Il était important que ces appareils de fitness soient répartis sur l'ensemble du territoire de la Ville de Bruxelles et donc accessibles à des publics variés.* »

Et si ces appareils sont adaptés aux séniors, le physioparc est ouvert à toutes et à tous. Dans chaque parc, on trouve en effet d'autres appareils qui permettent d'effectuer un véritable circuit. En outre, chaque appareil arbore un pictogramme qui indique l'exercice à effectuer lorsqu'on est installé sur la machine.

La Ville de Bruxelles a opté pour du matériel simple, facile à utiliser et solide. Les séniors qui souhaitent faire les exercices à leur rythme pourront notamment s'y rendre pendant les heures de classe, tandis que d'autres iront accompagnés d'enfants ou d'adolescents qui inciteront certainement leurs aînés à utiliser ces engins. Ces physioparcs sont souvent situés à côté d'une plaine de jeu pour enfants ce qui permet que les plus petits puissent s'amuser en compagnie de leurs grands-parents ou d'adultes. Pour Alain Courtois, premier échevin en charge du sport, « *ces appareils s'adressent à tous les séniors : ceux qui font du sport bien entendu, mais aussi aux joggeurs, qui peuvent les intégrer dans leur entraînement quotidien. C'est notamment pour cette raison qu'on les trouve au Bois de la Cambre et au Parc de Bruxelles. Les non sportifs sont également concernés : ils peuvent se rendre en petits groupes au parc pour s'encourager mutuellement. En outre, le Service Séniors de la Ville va prévoir dans son programme d'activités des sessions de fitness afin d'inviter les séniors à faire des exercices, encouragés et encadrés par des professionnels.* »

Et l'échevin libéral de préciser que « *comme le tai chi, ces physioparcs sont accessibles à tous, et permettent par conséquent de renforcer la cohésion entre les personnes. Ces appareils se trouvent à proximité des quartiers, au cœur de la ville, ce qui permet de renforcer le contact entre voisins et personnes qui fréquentent ces parcs. S'ajoute à cela un côté relationnel très important, des amitiés pouvant se lier et déboucher, in fine, sur une certaine entraide au sein de nos quartiers. Sans parler du contrôle social qui naît là tout naturellement. Enfin, il est important que nos séniors créent de nouveaux contacts avec leurs cadets car leur réseau relationnel se réduisant au fur et à mesure que la vieillesse progresse.* »

Ces appareils qui, utilisés régulièrement, entretiennent la santé tout en contribuant à permettre aux personnes âgées de rester le plus longtemps possible à domicile, en évitant tout comportement sédentaire. A terme, des pédaleurs seront également placés sous des bancs afin d'inviter les personnes âgées ou des personnes rencontrant des problèmes de mobilité de faire des mouvements très facilement. Des machines comme le *Flyweel* et le *Rudder* font déjà partie des éléments placés et sont également adaptés aux personnes âgées ou qui éprouvent de gros problèmes de santé.

Pour plus d'informations:

Cabinet de M. El Ktibi – 02 279 48 10 – 0494 74 58 34 - Cabinet.A.Elktibi@brucity.be
Cabinet de M. Courtois – 02 279 47 50 – 0478 33 99 15 - Cabinet.A.Courtois@brucity.be