

# CIRCUIT SANTÉ POUR ÂÎNÉS À LOTBINIÈRE

## Contexte

Située dans la région de Chaudière-Appalaches, la municipalité de Lotbinière compte 830 habitants. En 2015, cette municipalité a aménagé le sentier Horizon, soit un sentier pédestre aux abords du fleuve Saint-Laurent, en plein cœur de Lotbinière. Cet aménagement intergénérationnel visait à créer un circuit intéressant et convivial pour tous, permettant aux utilisateurs de circuler à travers la municipalité tout en ayant une magnifique vue sur le fleuve.

## Obstacles

L'aménagement du sentier Horizon ne permettait pas de répondre aux besoins des aînés de la municipalité qui désiraient améliorer leur qualité de vie par l'activité physique et briser leur isolement. Le sentier n'offrait pas un espace ainsi que des infrastructures et du mobilier adaptés qui les auraient encouragés à pratiquer des loisirs récréatifs et sportifs en toute sécurité.

## Description du projet

Le projet avait pour but de poursuivre l'aménagement du sentier Horizon en créant un parcours santé adapté aux besoins d'une clientèle âgée et présentant certaines incapacités.

Plus précisément, le projet a consisté à :

- l'installation de quatre stations d'exercices conçues et adaptées pour les personnes ayant différentes limitations;
  - les exercices ont été installés sur des bases de béton au niveau du sol pour permettre un accès facile et sans contrainte à partir du sentier;
    - » des travaux ont été nécessaires pour mettre le sol à niveau en présence d'une pente trop forte.
  - les panneaux d'interprétation des exercices décrivent les exercices à réaliser à l'aide de pictogrammes et d'un langage simple favorisant la compréhension et l'interprétation de tous, incluant les personnes avec une incapacité intellectuelle;
    - » un contraste de couleur significatif est prévu entre les caractères utilisés et le fond;
    - » les informations présentées sont facilement lisibles pour les personnes utilisant les exercices.

- la possibilité d'effectuer un bloc de trois exercices par station permet de limiter les déplacements entre deux stations;
  - » chaque exercice peut être réalisé avec quatre niveaux d'intensité différents.
- l'utilisation des aménagements existants pour favoriser la poursuite de l'entraînement tout au long du circuit par :
  - l'installation de trois panneaux d'interprétation personnalisés près des bancs de parc sur le sentier présentant des exercices adaptés pouvant être faits à même le mobilier urbain (banc, lampadaire, etc.);
  - un troisième banc a d'ailleurs été ajouté sur le sentier Horizon pour cet usage.

Le circuit santé aménagé sur le sentier Horizon par la municipalité de Lotbinière a procuré aux aînés un espace adapté à leurs besoins leur permettant de pratiquer leurs loisirs en toute sécurité. Cet aménagement a tenu compte des réalités des personnes ayant une incapacité, qui peuvent également profiter des installations offertes.

La réalisation de ce projet a contribué à dynamiser le cœur de la municipalité en créant un lieu de socialisation pour les aînés et en renforçant leur sentiment d'appartenance et de fierté par rapport à leur milieu de vie.

### Coût estimé du projet

36 215 \$

