

CAHIER DES CHARGES



SPOTS DE PLEIN AIR

Aménagement pour marche nordique

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

G-TECH
GRENOBLE-FRANCE

 **GUIDETTI®**

L'UFOLEP conjugue sport de NATURE et sport SANTE

Loisirs de plein air, activités physiques de pleine nature, sports de nature, quelle que soit l'expression utilisée, ces activités sont toujours synonymes de découverte, de dépassement de soi, de partage, d'évasion et de liberté pour le public qui les pratique.

Elles représentent actuellement un formidable enjeu d'accès à la pratique sportive. Vécues traditionnellement dans un cadre touristique et de vacances, elles sont de plus en plus plébiscitées par les français et les européens, qui déclarent la marche, le vélo et, le jogging, ... comme leurs loisirs sportifs journaliers favoris.

L'UFOLEP s'engage sur les territoires en tant qu'organisateur et promoteur des pratiques de pleine nature et de leur intérêt éducatif. C'est l'occasion de découvrir et de connaître davantage nos lieux de vie, le patrimoine local, d'y construire des habitudes de jeu pour les plus jeunes et d'utiliser les territoires de proximité comme des lieux d'éducation à l'environnement et au développement durable.

L'objectif de ce document est d'aider les comités UFOLEP à créer des spots de pratique aménagés, multi activités et accessibles à tous : parcours de santé, de marche nordique, de disc golf, d'orientation, de randonnées vélo, boucles sécurisées (roller, jogging), Ces lieux doivent pouvoir faciliter la rencontre et le partage entre les pratiquants dits « auto organisés ».

Bien implanté dans les territoires, l'UFOLEP est un acteur qui s'engage dans l'aménagement des territoires par l'intermédiaire de :

- « Rendez-vous » mobiles qui permettent de proposer des animations de proximité en déplaçant l'animateur et son matériel vers son public ;
- « Rendez-vous » labellisés fixes et permanents, de type base de plein air, Centres de Loisirs Sportifs UFOLEP (CLSU).

La marche nordique, comme support

Depuis 2011, l'UFOLEP développe la marche nordique, connue et reconnue comme vecteur de santé, de bien-être et de découverte des territoires. Elle a mis en place des formations d'animateurs, élaboré des outils techniques et pédagogiques et dispose d'une expertise en matière de santé pour aborder les différents publics.

SOMMAIRE

I – LES SPOTS UFOLEP	2
A – LE CONCEPT	2
B - METHODOLOGIE DE PROJET	3
II – SPOT AMENAGE POUR LA MARCHE NORDIQUE	3
A – LA MARCHE NORDIQUE	4
B - UNE ACTIVITE DE SANTE	4
C – ROLES ET MISSIONS DES ACTEURS	5
D - LES EQUIPEMENTS SPECIFIQUES	7
E – ECHEANCIER	9
F - CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	9
G - INFORMATIONS TECHNIQUES	9
III – FORMULAIRE DE CANDIDATURE	10

1. LES SPOTS UFOLEP

A – LE CONCEPT

C'est un lieu où l'on peut pratiquer des activités physiques, des sports. Il peut être fixe (aire de jeu) ou proposer des parcours. Il est aménagé pour la pratique d'une ou plusieurs activités sportives et permet à plusieurs individus de se donner rendez-vous pour une pratique commune.

D'autres activités peuvent venir se greffer pour intéresser le plus grand nombre comme les activités périscolaires, un projet de ferme pédagogique,

L'installation d'un « Spot UFOLEP » fait l'objet d'une concertation avec l'ensemble des acteurs locaux.

Cas de l'aménagement « marche nordique » : plusieurs boucles balisées sont proposées aux pratiquants de marche nordique, toutes ayant comme point commun un même lieu de départ et un même lieu d'arrivée. Pour chaque Spot, plusieurs circuits sont proposés et adaptés au niveau de chacun.

L'intérêt de mettre en place un SPOT de plein air :

- Pour les collectivités territoriales, il :

- contribue à la rénovation et à la valorisation d'un espace naturel urbain, périurbain ou rural autour d'une pratique,
- permet de dynamiser l'image de la collectivité en favorisant l'activité physique de tous et la promotion d'une pratique comme la marche nordique : multi-générationnelle, non discriminante et favorable aux mixités sociales,
- illustre un engagement dans une politique publique en faveur de la santé.

- Pour le comité UFOLEP, il :

- permet de se positionner sur un nouveau secteur géographique ou en développement à travers l'aménagement du territoire,
- crée ou renforce la collaboration avec une collectivité territoriale,
- mobilise différents acteurs et partenaires autour d'un projet (environnement, tourisme, ...),
- initie un projet structuré dans le temps,
- valorise son réseau associatif local.

- Pour les publics, il :

- facilite l'accès, ces spots, étant un moyen de pratiquer une activité seul, en groupe et de faire des connaissances ;
- permet de pratiquer une activité en sécurité par l'aménagement adapté du milieu, et ce pour tous les niveaux ;
- offre des informations pratiques et des conseils de mise en œuvre de l'activité au travers des panneaux ou de documents (plans, typologie d'exercices à réaliser, tracés, dépense énergétique, ...)
- offre la possibilité de bénéficier d'animations pour découvrir la pratique et s'y adonner.

Lieux d'implantation privilégiés :

- Centres de Loisirs Sportifs UFOLEP (CLSU) ;

- Secteur de développement pour l'UFOLEP ;
- Espaces, sites et itinéraires.

B – METHODOLOGIE DE PROJET

1 – Plusieurs acteurs sont parties prenantes du projet d'un SPOT UFOLEP :

- un comité UFOLEP, initiateur du projet, qui peut s'appuyer sur une association locale UFOLEP support pour le développement de l'animation du spot ;
- une collectivité territoriale (commune, intercommunalité), porteur du projet, qui sera le maître d'ouvrage et aura la responsabilité de l'aménagement du site ;
- des partenaires techniques et financiers : office de tourisme, syndicat d'aménagement, Office National des Forêts, intercommunalités, pays, canton, Conseil Général, ...), DDCSPP ou DRJSCS (comité technique sports de nature / sport santé),
- l'UFOLEP Nationale

Ces acteurs se réunissent au sein d'un comité de pilotage pour étudier entre autre la faisabilité et les conditions de mise en œuvre du projet. Ce comité de pilotage est co animé par le comité UFOLEP (initiateur du projet) et la collectivité territoriale (porteur du projet).

2 - Quatre étapes à l'aménagement d'un SPOT UFOLEP pour la marche nordique :

- Etape 1 : conception du projet,
- Etape 2 : mobilisation des acteurs et des ressources,
- Etape 3 : installation et aménagement des parcours,
- Etape 4 : animation du spot.

3 - Le choix du ou des territoires d'implantation pour un SPOT doit se faire en fonction de deux critères principaux :

- l'existence d'une association UFOLEP sur le territoire identifié (à l'échelle d'une commune, ou d'une intercommunalité).
- l'opportunité pour le comité UFOLEP d'engager un partenariat avec la collectivité territoriale en faveur des sports de nature, du sport santé, du sport sénior et plus largement du sport pour tous (en annexe : fiche de présentation de la collectivité partenaire).

2 – SPOT AMENAGE POUR LA MARCHÉ NORDIQUE

A - LA MARCHÉ NORDIQUE

L'activité compte aujourd'hui plus de 10 millions de marcheurs dans le monde.

L'utilisation du bâton pour se déplacer existe depuis longtemps en raison d'un soutien supplémentaire pour la marche et d'un moyen de franchissement plus facile.

L'origine de la marche nordique est l'utilisation des bâtons dès les années 30 par les compétiteurs

de ski de fond dans les pays nordiques (Finlande), lors d'hivers doux et en été, afin que les athlètes conservent leur forme et la gestuelle particulière liée à l'utilisation intensive des bâtons de ski. Le pionnier de ce sport en Finlande est un diplômé de sport et de remise en forme du nom de Marko Kantaneva.

En 1996, naît la volonté de la fédération finlandaise de « ski – loisirs et de randonnée » de proposer au grand public cette activité appelée Nordic Walking ou marche active. Le succès a été rapide. Au bout d'un an, on comptait déjà des centaines de milliers de pratiquants avec un matériel spécifique : bâtons qui amortissent les vibrations / secousses, légers (fibre de verre, carbone), avec une dragonne pour maintenir le poignet.

Au début des années 2000 : la marche nordique se développe à l'international grâce à des fournisseurs de l'industrie des équipements de sport.

Depuis 2002, des parcs des sports de remise en forme par la marche nordique se sont créés à l'étranger.

B - UNE ACTIVITE DE SANTE

Les bienfaits de la pratique sportive sont multiples, parmi eux la sensation de bien-être, l'amélioration de la circulation sanguine, l'endurance et assurer une meilleure résistance au stress.

La marche est une activité naturellement tolérée, même pour les cardiaques. Elle permet une adaptation très progressive du cœur et de la respiration à l'effort. Le nombre de pas réalisés quotidiennement permet d'évaluer si votre niveau de pratique physique est satisfaisant ou non. C'est un indicateur d'activité. L'objectif à atteindre est de 10 000 pas quotidiens.

Equivalence du nombre de pas	
1 minute de vélo	150 pas
1 minute de natation	96 pas
1 minute de yoga	50 pas

Ce sont les pas que l'ont fait dans la vie de tous les jours qui permettent de préserver le capital santé. Le podomètre est un excellent outil, très léger (environ 50g) pour surveiller et développer votre activité physique, dans un but de santé, de régulation du poids, ou tout simplement de bien être,

La marche nordique présente la caractéristique d'être accessible à tous, moins traumatisante que le jogging ; c'est un sport complet qui permet d'entretenir ou d'améliorer sa condition physique puisqu'elle :

- s'adresse à toutes personnes désirant s'initier ou reprendre une activité physique ;
- se pratique toute l'année ;
- fait travailler les jambes, les bras, les épaules, les pectoraux, les fessiers, les abdominaux, et muscle aussi le dos.

Par ailleurs, grâce aux appuis sur les bâtons, les contraintes sur certaines articulations peuvent être diminuées (genoux, hanches, colonne vertébrale) .

Les bienfaits sont nombreux, car elle :

- tonifie le corps, en mobilisant toutes les parties du corps de manière douce et progressive ;
- maintient et rééquilibre la colonne vertébrale grâce aux bâtons qui, par les actions d'appuis et de poussées, permettent de décharger (environ 20 %) les articulations des vertèbres, des hanches, genoux et chevilles pendant l'activité ;
- facilite la respiration et l'oxygénation de l'organisme (environ 60 % de mieux qu'une marche classique) par la posture, le grandissement du corps et une plus grande ouverture de la cage thoracique ;
- fortifie les os provoqué par les vibrations ;

- travail la coordination, la synchronisation et la concentration avec 4 appuis à gérer par le cerveau ;
- libère des tensions musculaires des épaules et de la nuque et renforce le haut du corps ;
- aide à l'amincissement de silhouette en augmentant la dépense énergétique, jusqu'à environ 40 % par rapport à la marche traditionnelle (perte de 400 calories / heure, contre 280 en marche classique).

C – RÔLE ET MISSIONS DES ACTEURS

Le comité UFOLEP :

Initiative

- Identifie un territoire propice à l'aménagement d'un SPOT UFOLEP pour la marche nordique et vecteur de développement pour l'UFOLEP.
- Engage un partenariat avec une collectivité territoriale concernée autour d'une ou plusieurs thématiques : sports de nature, seniors, santé, sport pour tous.
- Présente le projet d'aménagement à la/les collectivités territoriales et propose la constitution d'un comité de pilotage (propriétaires, gestionnaires, partenaires, ...).

Expertise et accompagnement

- Recherche les traces des parcours potentiels et réalise l'étude des sites traversés (à partir d'un ou plusieurs GR balisé(s) existant(s) ou itinéraire à construire). Une aide technique pour le choix des parcours figure dans en pièce annexe. Il convient de s'assurer que l'entretien ou l'animation du/des GR empruntés n'est pas confié à une association affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP) afin d'éviter toute concurrence. Le spot aménagé « marche nordique » doit comporter plusieurs parcours de niveaux différents adaptés à la diversité des pratiquants : débutants, confirmés, experts (distance et dénivelé adaptés).
- Co anime le comité de pilotage
- Transmet les éléments de personnalisation du parcours à la société de création graphique (logos des partenaires, plans et traces des parcours, informations locales, renseignements sur chacun des parcours : distance, dénivelé, couleurs). Il est conseillé d'organiser des mises en situation ou des sorties tests pour vérifier les différents parcours envisagés. Il est également recommandé d'utiliser les outils GPS pour définir des dénivelés et réaliser les tracés sur une carte : Runtastic, Geoportail,

Veille

- Accompagne l'installation de la signalétique (panneaux et balisage) aux conditions définies.
- Communique à la collectivité d'éventuelles dégradations

Animation

- Organise avec la collectivité une inauguration du site, afin de valoriser et promouvoir les possibilités de marche nordique. La présence d'officiels et de médias locaux sera privilégiée.
- S'assure de la promotion et de l'animation régulière de l'Espace de Plein Air : sortie associative, animation promotionnelle ouverte à tous, action « sport santé »,

La collectivité territoriale :

- Étudie son environnement et ses ressources pour proposer un lieu propice à l'aménagement d'un parcours. Afin d'optimiser l'utilisation de l'espace quelles que soient les conditions météorologiques, les chemins inondables ou impraticables pendant les périodes de pluie seront à éviter. De même, les

sentiers jonchés de trous, de grosses pierres ou d'obstacles sont à bannir.

- S'implique avec l'UFOLEP dans un partenariat : sports de nature, sport santé, sports séniors et/ ou sport pour tous.
- Réalise une reconnaissance des parcours avec le Comité UFOLEP.
- Invite l'ensemble des acteurs et partenaires locaux du projet pour la mise en place d'un comité de pilotage : représentants d'utilisateurs, Office National des Forêts (ONF), de la protection de l'environnement, du tourisme, de la randonnée, commission départementale des espaces - sites et itinéraires,
- Identifie et fait réaliser les éventuels travaux d'aménagement du site pour la sécurité des utilisateurs (élargissement des chemins, rénovation des espaces, entretien, ...).
- Donne son autorisation pour l'implantation d'un spot UFOLEP aux organismes concernés : préfecture,
- Effectue l'installation de la signalétique (panneaux PVC), soit par ses services, soit par un prestataire qu'elle prend en charge (fixation en support bois).
- Soutient les activités d'animation portées par l'UFOLEP.
- Entretient les parcours (débroussaillage, élagage...) et la signalétique (balisage, panneaux). Une association locale utilisatrice du spot peut effectuer une veille sur les besoins d'entretien.

Le comité de pilotage :

- Etudie la faisabilité technique (implantation, convention, entretien) du projet et du spot.
- Informe l'ensemble des acteurs et partenaires locaux du projet : représentants d'utilisateurs, Office National des Forêts (ONF), de la protection de l'environnement, du tourisme, de la randonnée, commission départementale des espaces - sites et itinéraires,
- Elabore un projet d'animation et de communication (sous l'expertise de l'UFOLEP) : publics cibles, activités, animations, formation des animateurs, évènementiels, actions ponctuelles (périscolaires, centre de loisirs).
- Elabore les conventions de partenariats entre les différents acteurs du projet (droits et devoirs de chacun).
- Se réunit ponctuellement à l'issue de la réalisation du spot pour évaluer et développer le projet.

L'UFOLEP Nationale :

- Valide les caractéristiques techniques des parcours de marche nordique.
- Répare et dote le comité départemental de planches PVC techniques et d'outils de balisage en fonction des spécificités des parcours aménagés (dans le respect des normes édictées par la fédération délégataire). Coût de la dotation : 1 300 €.
- Référence et valorise le parcours et la collectivité d'accueil sur ses outils de communication.
- Fournit au comité des supports de communication fédéraux (marche nordique, santé, sports de nature, ...).

D - LES EQUIPEMENTS SPECIFIQUES

L'aménagement des parcours et de la signalétique tient compte des normes techniques définies par la fédération délégataire.

1 - Les panneaux bois (à la charge de la collectivité)

Les panneaux qui constituent l'aménagement d'un parcours et les supports aux planches techniques sont en armature bois.

Un système de fixation comprenant une face en plexiglas peut permettre de renouveler les informations sur les planches techniques.

La collectivité territoriale peut s'appuyer sur ses services techniques, un prestataire (entreprise, menuisier) de son choix ou une association locale.

2 - Les planches techniques PVC (fournies par l'UFOLEP Nationale)

a) planche de présentation générale :

Objet :

Cette planche vient se fixer sur le panneau principal installé au croisement et début des parcours. Il est placé de manière visible dans un endroit passager et doit pouvoir servir d'accueil pour des individus ou des groupes jusqu'à 20-30 personnes.

Il répond à deux attentes principales :

- l'information : il rappelle les principales caractéristiques des parcours afin que les marcheurs aient tous les éléments pour le parcourir dans de bonnes conditions ;
- la promotion pour les structures et les partenaires qui participent à l'aménagement de l'espace.

Surface :

La surface d'affichage du panneau de présentation est de 120 cm de haut et 180 cm de large.



Contenu :

Le panneau de présentation comporte des éléments fournis par l'UFOLEP (une présentation de la marche nordique et de la technique, des conseils pratiques) et de nombreux éléments personnalisés.

b) planche d'échauffement et d'étirement

Objet :

Il est situé si possible au verso du panneau de présentation générale, sinon à côté.

Dans tous les cas à un endroit central et devant un espace suffisant pour regrouper 20 à 30 personnes. Il permet de débiter l'activité par des mouvements d'échauffement, indispensables à une pratique sécurisée pour le corps.

Ce même panneau présente des mouvements d'étirements pour finir l'activité en fin de parcours par un retour au calme, et minimiser les conséquences néfastes de l'activité (blessures, courbatures). Les mouvements sont expliqués et mis en image pour permettre d'être réalisés correctement.

Surface :

La surface d'affichage du panneau d'exercice est de 120 cm de haut et 140 cm de large.

c) planches d'exercices

Objet :

Ces panneaux permettent aux pratiquants de réaliser des exercices de renforcement musculaire, de coordination et d'équilibre, seuls ou en groupe.

Ils permettent de faire une pause au niveau de la marche, et de compléter l'activité par des situations simples, adaptées et ludiques.

L'emplacement de ces panneaux est à définir entre les interlocuteurs, selon le parcours. Dans la mesure du possible, ils sont à positionner vers le milieu du parcours.

Surface :

La surface d'affichage du panneau d'exercice est de 120 cm de haut et 180 cm de large.

Il existe 5 panneaux différents, soit un total de 30 ateliers.



Vidéos de présentation :



Chaque exercice avec l'objet d'un QR Code qui renverra vers une courte vidéo vers une animation présentant l'exercice à réaliser.

3 – Le balisage de direction (fournies par l'UFOLEP Nationale)

Objet :

Ils constituent une information importante de repérage des boucles afin que les pratiquants ne se perdent pas. Ils servent également de repère de distance. Ils sont installés de manière visible mais suffisamment discrète pour ne pas dénaturer le site.

2 types de matérialisation :

- cercle PVC de 30 cm de diamètre,
- pochoir pour indiquer une marque.

Contenu :

Il est de couleur différente suivant le type de parcours emprunté par les pratiquants.

Il se compose d'un logo et d'une flèche directionnelle.

E – ECHEANCIER

Diffusion du cahier des charges	9 septembre 2014
Date limite de candidature des comités expérimentaux	15 novembre 2014
Réponse de la fédération et lancement du projet	1er décembre 2014
Validation des caractéristiques techniques par l'UFOLEP Nationale	En fonction de l'avancement du projet d'aménagement par le comité UFOLEP
Dotation des panneaux	A partir de février 2015

F - CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Eléments à proscrire :

- Longueur de l'itinéraire inférieure à 1 km.
- Absence de parcours en boucle.
- Dénivelé trop important.
- Parcours inadapté à la pratique sport santé (trop accidenté).
- Type de sol, type de chemin, largeur du chemin (moins d'1,50m) inadaptés à la pratique de la marche nordique.
- Plus de 250 m de chemin en continu sur route goudronnée à grande circulation.
- Présence d'une traversée de route goudronnée à grande circulation.
- Passage dangereux non sécurisé.
- Aucun procédé de protection contre la circulation de véhicules motorisés.
- Passage en propriété privée sans possibilité de convention d'autorisation.

Eléments à prendre en compte :

- L'espace aménagé comporte 4 à 5 parcours de niveaux différents adaptés à la diversité des pratiquants. (Précisez les distances et dénivelés de chacun des parcours).
- Un ou plusieurs documents attestent de l'accessibilité des parcours.
- Les parcours partent et arrivent au même endroit.
- L'aire de départ/arrivée est assez large pour permettre un regroupement.
- Le parcours n'emprunte aucune zone à risques (inondable, trous, obstacles, à pic...)
- Des intersections en cours de boucles existent pour permettre de changer d'itinéraire en cas de fatigue.

Eléments facultatifs :

- Présence potentielle d'une location de bâtons.
- Présence d'une aire de stationnement ou d'un parking à proximité.
- Zone d'échauffement et d'étirements.
- Bornage et fléchage le long des boucles.

G - INFORMATIONS TECHNIQUES (à transmettre lors de la candidature du comité ou après).

- la géolocalisation du Spot UFOLEP sur une carte IGN (vous pouvez utiliser le site www.geoportail.fr, google map, ...);
- la trace des parcours (pdf haute définition). Les circuits seront représentés sur une carte (les villes les plus proches doivent être inscrites). Avec les codes couleurs qui symbolisent le niveau de difficulté (vert = facile, bleu = moyen, rouge = difficile).



- la distance, les dénivelés et les temps de parcours approximatifs. Ainsi qu'un court chapitre de présentation de chaque boucle

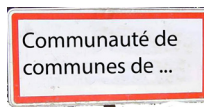


Les informations qui seront présentes sur le panneau principal

- > le logo de la collectivité (format eps ou jpeg vectorisé)
- > les renseignements locaux : office de tourisme, achat ou prêts de bâtons,



- > les logos des partenaires (format eps ou jpeg vectorisé)



- > les coordonnées de l'association UFOLEP à proximité et support du projet



RENDEZ VOUS AU SPOT UFOLEP!

III - FORMULAIRE DE CANDIDATURE

À retourner à imatthey.laligue@ufolep-usep.fr

Comité départemental UFOLEP :

Personne référente (le responsable légal restant le Président du comité) :

Coordonnées (téléphone, mail, adresse) :

Territoire d'implantation du « Spot Ufolep – marche nordique » :

Collectivité partenaire :

Association UFOLEP partenaire (facultatif) :

Raisons du choix de ce territoire :

Objectifs du projet d'implantation et d'animation :

Autre(s) partenaire(s) associé(s) au projet :

Nb : les pièces attestant de la collaboration / autorisation de la collectivité territoriale et de géolocalisation du spot / des parcours (carte IGN, ...) sont à joindre à ce formulaire de candidature voir ci-après.

Fait à le / /

Signature du/de la Président(e)
du CD UFOLEP

Cachet du CD UFOLEP