



**C'EST MA
SANTÉ**

Reprise d'activité physique
dans les quartiers prioritaires
du contrat de ville



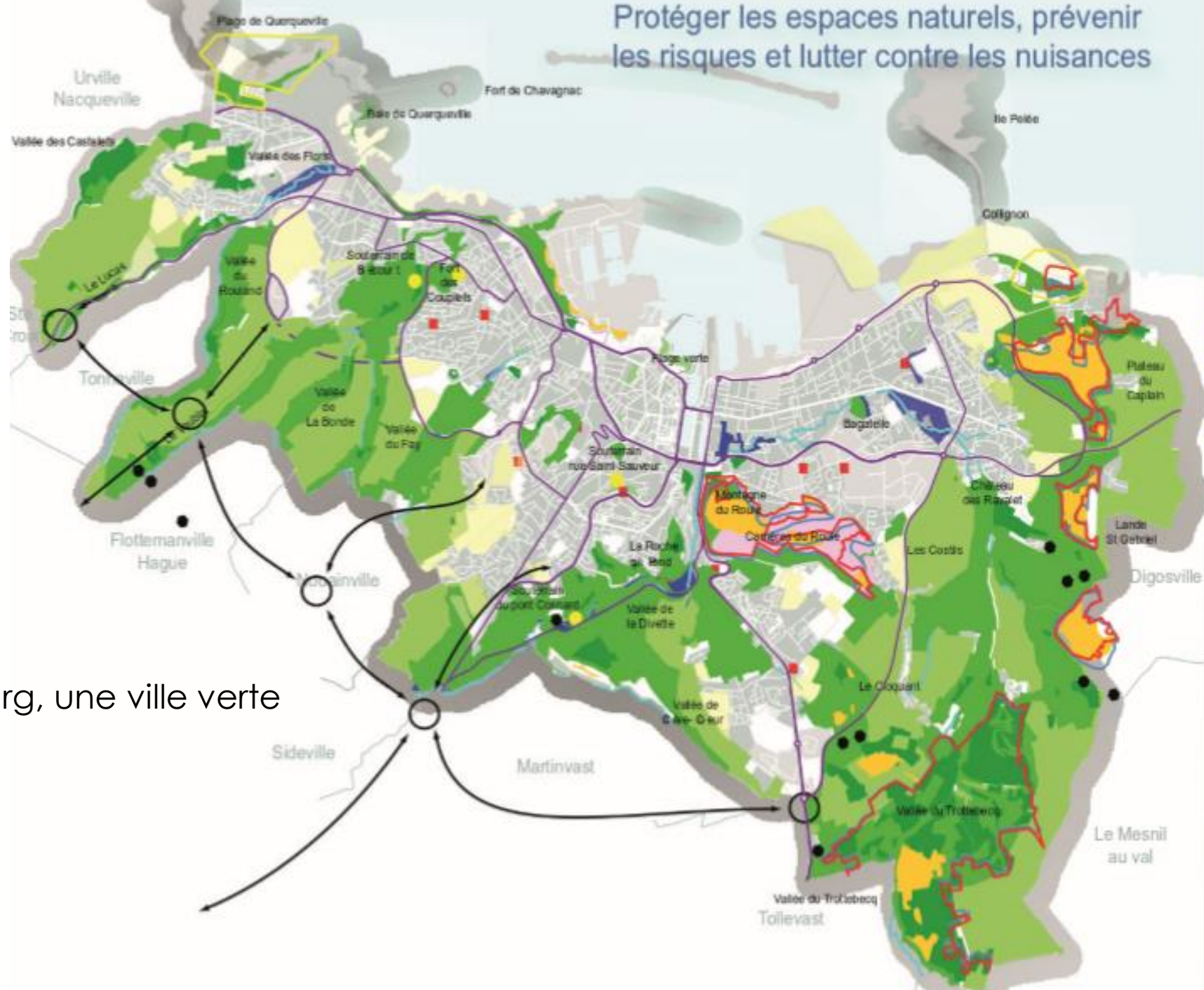
CHERBOURG
en Cotentin

Cherbourg-en-Cotentin



- ▶ 80 076 habitants (recensement 2016).
- ▶ Cherbourg-en-Cotentin est la 4e ville de Normandie.
- ▶ 68,54 km² de superficie.
- ▶ 1 168 habitants/km².
- ▶ Altitude de 0 à 178 mètres.
- ▶ Sous-préfecture de la Manche, Préfecture maritime Manche/mer du Nord, siège de la Communauté d'Agglomération du Cotentin (181 000 habitants).

Protéger les espaces naturels, prévenir les risques et lutter contre les nuisances



LEGENDE

Protéger les espaces naturels remarquables

- Périmètre des Zones Naturelles d'Intérêt Ecologique, Faunistique et Floristique
- Espaces naturels littoraux et arrière littoraux
- Espaces boisés
- Espaces naturels remarquables
- Espaces agricoles
- Landes et Fiches

Prévenir les risques naturels

- Zones humides et inondables
- Risques d'éboulements
- Projet de stockage et de régulation des eaux de ruissellements
- Souterrains

Protection des ressources d'eau potable

- Périmètres de protection immédiate des captages et forages

Les principaux axes routiers

- Axes routiers structurants

En cours ou prévus :

- Voie de contournement Ouest principe de liaison

Zones à urbaniser

00 1 km 2 km

Cherbourg, une ville verte

Le paysage à Cherbourg-en-Cotentin

470 ha d'espaces verts

160 ha de pelouses

4 ha de plans d'eau

10 ha en éco-pâturage

67 ha de prairies

111 aires de jeux

2 ruchers dont un rucher école

2 labels jardins remarquables et éco-jardin (parc des Ravalet, parc Emmanuel Liais)

80 kilomètres de sentiers pédestres

35 000 arbres

24 kms de cours d'eau

80 ha de bois

15 ha de zones humides

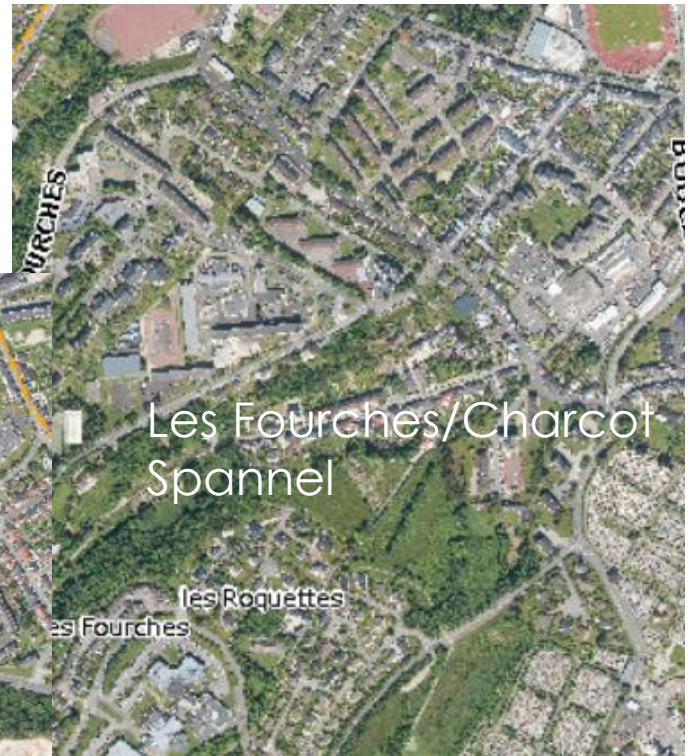
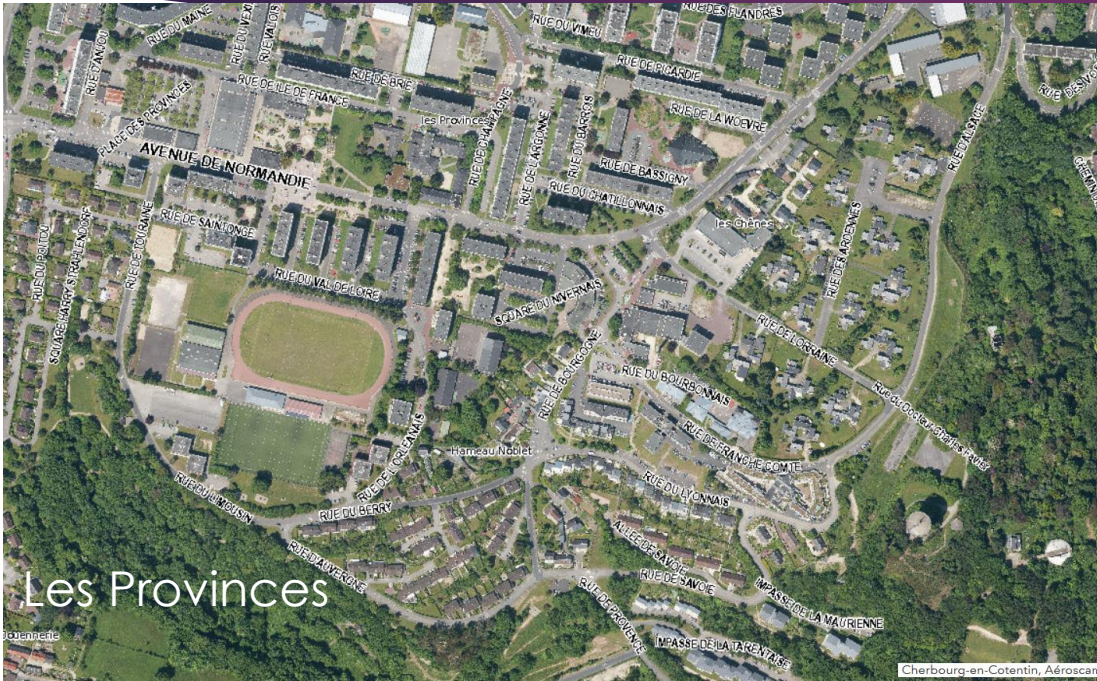
700 parcelles de jardins familiaux

10 parcs

Une gestion durable

- ▶ Les produits phytosanitaires sont bannis sur les espaces publics de Cherbourg depuis 2010
- ▶ En 2010, Cherbourg-Octeville a fait le choix de passer des annuelles et bisannuelles aux vivaces, pour plusieurs raisons : des plantes qui durent plus longtemps, qui nécessitent moins d'entretien, et qui permettent donc d'économiser temps et argent (ou plutôt de consacrer ceux-ci à d'autres tâches). Et surtout, zéro consommation d'eau depuis 2010
- ▶ En 2018, se sont environ 20 hectares de pelouses qui ont été converties en prairies de fauche tardives. Tout un cortège floristique très diversifié peut ainsi s'exprimer spontanément et permettre à toute une faune, et notamment aux insectes, de trouver un habitat favorable à leur développement. Des allées tondues (éphémères ou permanentes) structurent l'espace de manière douce et écologique. Un passage de tondeuse au sein d'un espace de prairie dessine des cheminements aux allures bucoliques.
- ▶ Le pâturage : 22 brebis, 17 chèvres et 5 ânes, contribuent à l'entretien de ces espaces de fauche - Comparé à un entretien mécanique ou chimique, l'éco-pâturage présente plusieurs avantages : faible empreinte carbone, développement de la biodiversité, absence de produits polluants... C'est aussi un gain économique certain

Une ville verte même dans les 3 quartiers prioritaires de la politique de la ville



La configuration des grands ensembles, quartiers prioritaires de la politique de la ville

- ▶ Comme vu dans le slide précédent, les 3 quartiers prioritaires de la politique de ville sont aux abords de grands vallons permettant la marche active de façon autonome et sécurisée.
- ▶ Des sentiers pédestres qui jalonnent ces quartiers
- ▶ Un maillage municipal et associatif : chaque quartier prioritaire a un centre social municipal, véritable outil de mise en œuvre de la politique municipale et de nombreuses associations,
- ▶ Des équipements sportifs présents dans chaque quartier
 - ▶ Les Provinces, 1 stade, 3 gymnases
 - ▶ Les Fourches, charcot Spannel : 2 stades, 2 gymnases, 1 court de tennis
 - ▶ Maupas/Brèche du Bois : 1 gymnase, 1 piscine municipale

La remise en mouvement des habitants : un peu d'histoire

- ▶ 2010 : première course et marche pour encourager le dépistage du cancer du sein à Cherbourg : La Cherbourgeoise. Evènement organisé dans le cadre du festival Femmes dans la Ville, festival co-construit avec les acteurs des quartiers de la politique de la ville
- ▶ 2012 : adossée à cette troisième édition de la Cherbourgeoise, un village sport, santé, bien-être la veille de l'évènement. Des habitants des quartiers prioritaires s'essayent à la marche nordique et demandent la mise en place d'ateliers dans les quartiers : proposition effectuée de façon autonome dans 2 quartiers politique de la ville par des animateurs, agents de la collectivité, proposant des « marches, petites randonnées » toutes les semaines.
- ▶ 2014 : mise en place de séance de marche nordique dans le quartier qui n'avait pas d'animateur sportif par conventionnement avec une association sportive fédérale. Le concept : la municipalité prend en charge la totalité de l'activité la première année, le bénéficiaire paye sa licence la 2^{ème} année (40 euros avec possibilité d'échelonnement), retour vers le droit commun la troisième année avec possibilité d'aide financière du CCAS en cas de difficultés financières.

Suite

- ▶ 2015 : implantation d'un fitness park dans ce même quartier prioritaire, co-financé par la ville, le CCAS et l'association Cœur et Cancer (séances d'initiation etc...)
- ▶ 2016 : évaluation du dispositif au bout de 3 ans. Les personnes ayant suivi dès la première année et devant se tourner vers le droit commun décident de fonder un groupe autonome pour continuer à marcher à partir du quartier. 2 groupes voient le jour : 1 groupe débutants et un groupe 2^{ème} année
- ▶ 2018 : constat de non atteinte des objectifs de départ – la marche nordique étant trop poussée pour les personnes n'ayant jamais pratiqué d'activité physique. Nouveauté mise en place : 1 séance marche nordique, 1 séance Activité Physique Adaptée

Les facteurs de réussite du projet, les avancées

- ▶ **Un environnement facilitant la marche à pied dans le quartier de façon sécurisée, pouvant rendre la pratique autonome pour les habitant.e.s**
- ▶ L'accompagnement par les animateurs de proximité dès le démarrage : constitution d'équipes pour la Cherbourgeoise, entretien motivationnel etc...
- ▶ Une association sportive prête à remettre en cause sa façon d'agir
- ▶ Nouveau public (pas forcément connu au départ par le centre social)
- ▶ Inscription dans de nouvelles pratiques d'activités (gestion du stress, Bien vieillir, Cherbourgeoise, autres activités du centre social...)

Les difficultés rencontrées, les écueils à éviter

- ▶ La non formation de l'éducateur sportif aux notions d'activités physiques adaptées
- ▶ Difficulté pour les habitants d'aller vers la pratique de l'activité physique de façon autonome
- ▶ Penser que tous-tes pourront accéder à la pratique d'une activité physique de droit commun
- ▶ Assiduité relative : manque de persévérance, conditions météo, santé fragile ...
- ▶ Les différences de niveaux dans un même groupe (pour les mêmes raisons que mentionnées ci-dessus)
- ▶ Difficulté d'aller à la rencontre du public « cible »