

Conseil communal de Lausanne

Initiative : postulat

Titre : Favoriser le développement d'installations de Fitness Urbain à Lausanne pour promouvoir l'exercice physique chez les jeunes et les seniors

Initiant-e(-s) : Paulraj KANTHIA et consorts

Ce postulat invite la Municipalité de Lausanne à étudier la possibilité de développer davantage d'installations de fitness urbain dans divers espaces publics de la ville et de promouvoir leur usage auprès des jeunes et des seniors. Ces infrastructures accessibles et gratuites encourageraient l'exercice physique, favorisant à la fois la santé individuelle et le bien-être social. Actuellement limitées à quelques lieux, ces installations pourraient être étendues à d'autres zones stratégiques comme les parcs et espaces verts. Cette initiative s'inscrirait dans une démarche inclusive en rendant l'activité physique accessible à tous.

La pratique sportive joue un rôle clé dans la santé physique et mentale des individus, tout en contribuant au renforcement des liens sociaux. En tant que ville engagée en faveur du sport et Capitale Olympique, Lausanne a l'opportunité de renforcer l'accès à l'activité physique en développant davantage d'installations de fitness urbain, aussi appelées infrastructures d'urban training, dans ses espaces publics.

Ces installations, composées de structures simples telles que des barres de traction, des plateformes ou des bancs multifonctionnels, permettent de pratiquer un entraînement libre, accessible et gratuit. Actuellement, elles ne se trouvent que dans quelques lieux spécifiques de la ville, comme détaillé sur le site officiel de Lausanne¹. Leur extension à d'autres zones comme le parc de Milan, Vidy, ou encore Vennes permettrait de répondre à une demande croissante et de promouvoir l'exercice physique plus largement.

Fig.1 (Bourdonnette, ouest)



¹ Ville de Lausanne, Liste des installations sportives existantes, URL : <https://www.lausanne.ch/vie-pratique/sport-pour-tous/installations-sportives/liste-installations-sportives/?filters=4366b146-52be-4525-b850-82405bd8bd0a&map=true&mode=grid>, consulté le 04.01.2025

Conseil communal de Lausanne

Le fitness urbain s'inscrit parfaitement dans les attentes des jeunes, qui plébiscitent des activités physiques gratuites et autonomes. Ce type d'installation favorise également les interactions sociales et contribue à créer un sentiment de communauté.

Des recommandations suisses montrent que l'exercice régulier chez les jeunes améliore leur santé mentale, réduit le stress et diminue les comportements à risque². Par ailleurs, la promotion de telles infrastructures constitue une réponse aux enjeux de santé publique en luttant contre la sédentarité, un problème croissant dans notre société.

Ces installations peuvent également être adaptées pour répondre aux besoins des seniors, en proposant des équipements conçus pour une activité physique modérée et sécurisée. Cela leur permettrait d'entretenir leur mobilité, leur équilibre et leur bien-être, tout en contribuant à prévenir des pathologies liées à l'âge³. Par ailleurs, ces espaces offrent des opportunités pour briser l'isolement social, un défi majeur pour cette tranche de population.

Lausanne dispose de nombreux espaces naturels et urbains propices à accueillir ces installations, notamment des parcs, les zones foraines, ou encore des quartiers. Le déploiement d'infrastructures supplémentaires dans différents lieux renforcerait l'attractivité de la ville, tout en répondant aux besoins d'une population diversifiée. En complément, des initiatives pourraient être développées pour sensibiliser les jeunes et les seniors à l'utilisation de ces équipements. Par exemple, des activités dans le cadre scolaire permettraient d'initier les élèves à leur usage, les encourageant à intégrer l'exercice physique d'urban training dans leur quotidien.

² Observatoire Suisse de la Santé (Obsan), Activité physique et santé, URL : https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/2021-09/hepa_gesundheitswirksame_bewegung_grundlegendok_fr.pdf, consulté le 04.01.2025.

³ Promotion Santé Suisse, Promotion de l'activité physique au quotidien chez les personnes âgées, URL : https://promotionsante.ch/sites/default/files/2024-05/2024-04_Recueil%20informations%20activit%C3%A9%20physique%20quotidien%20personnes%20agees.pdf, consulté le 04.01.2025.

Conseil communal de Lausanne

Conclusions :

Le présent postulat invite la Municipalité à étudier l'opportunité de

- Développer davantage d'installations d'urban training dans des parcs et espaces publics tels que le parc de Milan, Vidy, Montbenon, et les zones foraines pour étendre leur accessibilité à tous les habitants.
 - Intégrer des programmes éducatifs dans les écoles, afin de sensibiliser les jeunes à l'utilisation des installations et d'encourager une pratique régulière.
 - Aménager des infrastructures adaptées pour les seniors, permettant une pratique sportive modérée et sécurisée afin de répondre aux besoins spécifiques de cette tranche d'âge.
-

Lausanne, le 14 janvier 2025

M. Paulraj KANTHIA

Signataire(s) :



Mme Eliane AUBERT



Mme Marlène BÉRARD



M. Olivier BLOCH



M. Matthieu DELACRÉTAZ

M. Nicolas HURNI



Mme Klesta KRASNIQI



M. Olivier MARMY



M. Jacques PERNET



Mme Françoise PIRON

Mme Diane WILD



l'initiant-e propose au Conseil de renvoyer ce postulat :

Choisissez un élément.