

CARREFOUR DU MOUVEMENT

Bouger plus, cultiver et manger mieux

Initié l'an passé, le projet d'un vaste espace dans la zone de la Fontenette et du Boulodrome favorisant l'activité physique et la cohésion sociale dans une perspective de durabilité, continue de se déployer avec plusieurs nouveautés.

Bouger et se rencontrer. Le projet Carrefour du Mouvement, initié par la Commune, il y a un an (*lire Vivre Carouge N° 95*), continue de se déployer dans la zone de la Fontenette et du Boulodrome. Pour rappel, le Conseil municipal a accepté l'ouverture d'un crédit de 1,2 million de francs, le 27 mai 2021, pour la création d'une zone de bien-vivre ensemble, à la croisée de plusieurs champs: promotion de la santé physique et psychosociale par l'activité sportive, cohésion sociale, urbanisme actif, art et culture. Le projet s'étendra sur plusieurs années et périmètres, le premier étant celui du Boulodrome. Le calendrier de ce dernier prévoit trois étapes qui s'échelonneront jusqu'en 2023-2024.

Street workout et danse

Comme l'an dernier, il sera possible de profiter des multiples fonctions – sportives ou délassantes – des bancs-actifs. Trois spécimens de ces équipements uniques en Suisse sont installés à Carouge, deux au bord de l'Arve et le troisième aux Tours de Carouge (*lire page 6*). Ils seront complétés, dès juillet, par une



Cet été et une partie de l'automne, de nombreux cours gratuits seront proposés dans la zone du Boulodrome

nouvelle zone de Street workout, aménagée non loin du Boulodrome et constituée d'engins qui permettent de s'adonner à une gymnastique et à des exercices de musculation plus ou moins intensifs, toujours

en extérieur. Ils sont indiqués pour entraîner la force, la souplesse, l'équilibre et l'agilité. A noter que le sol sera couvert d'un tapis de copeaux de bois, un revêtement en phase test, choisi pour des

POTAGERS URBAINS À PARTAGER

Le «bouger plus» du Carrefour du Mouvement s'accompagne du «manger mieux». Au sein même du périmètre, un nouveau projet horticole, le JardinForêt, est amené à se développer sur le modèle d'un jardin forêt permacole. Prévu sur une surface de 2000 m², cet espace est pensé comme un laboratoire de transmission de savoirs sur la culture maraîchère, fruitière et, plus largement, sur la permaculture. S'inscrivant dans une démarche participative, collaborative et, inclusive, il est ouvert à toutes et à tous. Les premiers coups de pioche ont été donnés à la fin de mars, avec une invitée surprise, la neige... Ainsi, dès le début, la nature est venue rappeler ses droits, sans évidemment décourager les trois partenaires impliqués dans le projet: Ressources Urbaines, Largescalestudios et Permabondance. Ces structures interviendront tout au long du processus comme des passeurs, des experts et en soutien d'une dynamique participative. Cet accompagnement se concrétisera sous la forme de forums, d'ateliers et de formations spécifiques, permettant d'avancer collectivement dans la culture de ce nouveau jardin.

L'ambition est de créer un véritable petit écosystème rassemblant sur le périmètre entre l'Arve et la route de Veyrier, des potagers, des haies horticoles et un verger selon les règles de la permaculture, en privilégiant la biodiversité et la culture de fruits et de légumes locaux. La première action a été, ce printemps, de préparer les buttes potagères, dessinées comme une feuille avec ses nervures et qui pourront être cultivées dès cet été, alors que les haies pourront être plantées entre novembre et décembre, puis ce sera au tour du verger. Pour la petite

histoire, le site a déjà été une zone de maraîchage avant l'urbanisation du Val-d'Arve.

Que ce projet s'inscrive dans le cadre du Carrefour du Mouvement n'a rien d'incongru. Le jardinage est reconnu comme étant une activité bénéfique pour le physique mais également gratifiante d'un point de vue psychologique et socialement valorisante surtout lorsque, comme ici, il s'inscrit dans un cadre de partage. ●



Les buttes potagères du JardinForêt prennent la forme d'une feuille d'arbre

POUR EN SAVOIR PLUS

www.carouge.ch

Ressources Urbaines

www.ressources-urbaines.ch

Largescalestudios

www.largescalestudios.com

Permabondance

www.permabondance.ch

questions environnementales autant qu'esthétiques.

A proximité de cet espace, une autre surface, nouvelle aussi, sera posée au sol pour servir de piste de danse en plein air. Elle est prête à accueillir toutes sortes de chorégraphies, de la salsa au break dance.

Pump track et urban skating

Autre nouveauté à Carouge: un pump track. Il s'agit d'une piste fermée avec des bosses et des virages sur laquelle on peut rouler à vélo,

en skate, en patins à roulettes et en trottinette. Une installation provisoire en bois, destinée aux débutants, sera installée, cet été.

Elle préfigure une construction plus conséquente et durable qui prendra également place dans la zone, complétée par une piste pour enfants «baby-pump» et un espace invitant à la pratique du skateboard sur des rampes et autre mobilier urbain. Les jeux de raquettes sont aussi à la fête avec deux nouvelles tables de tennis de table et une de teqball,

En chiffres

160

le nombre de cours proposés entre juillet et mi-octobre 2021

83%

des participants sont des femmes

41 ans

moyenne d'âge des participant-e-s ●

«Je me réjouis du succès rencontré par ce lieu qui favorise les rencontres et le partage tout en œuvrant pour la santé et le bien-vivre ensemble.»

Stéphanie Lammar

sport à mi-chemin entre le tennis de table et le football, les échanges se pratiquant avec un ballon et ses pieds en guise de raquette. A noter encore que les casiers connectés «box up» sont de nouveau disponibles et permettent, via une application, d'emprunter du matériel sur place : raquettes, ballon, quilles finlandaises, badminton, kit de fitness, etc.

Enfin, tout au long de l'été et une partie de l'automne, des activités et des cours gratuits seront proposés à la population carougeoise, de tous âges et de tous niveaux : cross training, salsa, zumba, pilates, yoga... Sur place, une personne référente pourra renseigner qui le souhaite sur le programme des animations à la fois sportives et récréatives ainsi que sur l'usage des nouveaux engins. ●

BINÔMES JEUNES-SENIORS

Sport et plus si entente

Une expérience pilote invite seniors et juniors à partager une activité physique sur les bancs actifs. Reportage avec Annie, Françoise, Julie, Thaïs et Majanthaan.

Il ne fait pas très chaud ce matin de mars. Une petite bise cinglante souffle sur l'espace de jeux entre les Tours de Carouge. Mais il en faut plus pour décourager Françoise et Julie qui ont rendez-vous au banc-actif pour une séance de gym en plein air. Françoise, jeune retraitée de l'instruction privée, est l'élève. Julie, sa coach, est en troisième année du collège. Toutes les deux participent à une expérience pilote mise en place dans le cadre de Carrefour du Mouvement, en collaboration avec le Service des affaires sociales (SAS) et les Travailleurs sociaux hors les murs (TSHM). L'idée est créer des binômes intergénérationnels au travers d'une activité sportive. Les seniors carougeois-e-s peuvent bénéficier de séances de gym délivrées par des jeunes, garçons ou filles, ayant le goût de l'activité physique. Ceux-ci bénéficient

d'une formation notamment autour des bancs-actifs, qui ont été installés, l'an passé, au Carrefour du Mouvement, et dont certains sont appelés à être déplacés sur

l'ensemble de la commune. Ce mobilier urbain permet, outre le repos, une grande variété d'exercices de coordination, de force et de souplesse pour tous les niveaux.



Annie (à l'avant) ne manque pas une séance avec Thaïs

PHOTOS MAGALI GIRARDIN



Un banc-actif bien occupé par : (derrière, de gauche à droite) Thaïs, Annie, Majanthaan, (devant) Julie et Françoise

«Je suis très contente, je me sens plus musclée et redressée», atteste Françoise après deux mois, au rythme d'une heure par semaine, du programme concocté par Julie. La séance commence par quelques tours au petit trot autour du banc, puis gagne en intensité. Prévenante et attentionnée, Julie, chronomètre en main, montre, corrige et motive : «Je suis impressionnée



Julie (à l'arrière) coache Françoise

de l'évolution de Françoise.» Mais l'échange déborde vite le cadre sportif. «On parle aussi de nos vies», relève l'ancienne institutrice, mère de quatre filles, «Julie est un peu la cinquième».

Bien-être mental et social

Sur le même banc, ce matin, on rencontre aussi Annie, 88 printemps, le regard bleu azur et pétillant. Elle est encadrée, pour ne pas dire bichonnée, par Majanthaan, 24 ans et Thaïs, 30 ans. «J'adore ! Ça fait du bien. Ce qui me plaît c'est d'être en plein air», s'enthousiasme-t-elle. La retraitée en veut plus, elle souhaite passer à deux séances par semaine. Majanthaan et Thaïs, après avoir pianoté sur leur smartphone et aligné leurs agendas, confirment à

leur protégée les prochains horaires. L'aînée, en bonne élève, acquiesce d'une tape sur son front : «Tout est noté là-haut !», avant d'inviter ses coachs à prendre un café.

La formule, on l'aura compris, a une répercussion tant sur la santé physique des participant-e-s mais aussi sur leur bien-être mental et social. C'est tout le but de cette initiative, dont la phase pilote a pu être conduite grâce au soutien de la Fondation Immobilière de la Ville de Carouge et poursuivie grâce à la Fondation Auguste Roth. ●

CONTACT ET INFORMATION

Ville de Carouge – Secteur sports
sports@carouge.ch
022 307 89 60