



Titre du projet

Escaliers ludiques et sportifs sur la colline du Chanet

Résumé du projet:

Afin de diversifier et faciliter l'accès au site sportif et de détente du Chanet à Neuchâtel, l'Association de quartier Draizes sans limite (ADSL) envisage de donner aux escaliers qui y conduisent un caractère sportif, ludique, jeune et stimulant pour les sportifs et les habitants du quartier. Il s'agit de développer un concept graphique original, qui les rende plus attractifs et qui incite à l'exercice physique voire sportif. Dans un second temps, un concours de fréquentation ou de vitesse pourra y être associé.

Descriptif du projet (objectifs) et localisation du projet:

L'association de quartier Draizes sans limite (ADSL) est préoccupée depuis plusieurs années par l'accès au site de détente et sportif du Chanet, sis à Neuchâtel, en pleine expansion. Plusieurs activités offertes ou pratiquées régulièrement sur ce site (terrain de foot, école de langue, dressage canin, piste finlandaise, forêt, etc.) génèrent des afflux importants et ponctuels de véhicules.

Or, le site du Chanet se trouve au sommet de la colline du Chanet, ses accès routiers sont étroits et se prêtent très mal à un trafic élevé. Des rampes d'escaliers publiques, env. 250 marches, permettent un accès direct, mais sont d'un abord quelque peu rébarbatif et inattractif et donc peu utilisé.

La colline du Chanet n'est malheureusement pas desservie par des transports publics internes au site. Par contre, plusieurs lignes de bus s'arrêtent à proximité immédiate de la colline et permettent un accès au site.

Par ailleurs, la mobilité piétonne reste un défi majeur pour notre société vieillissante, de plus en plus sédentaire, menacée par une tendance au surpoids, voire à l'obésité et par les maladies cardiovasculaires, qui y sont souvent associées. La marche et l'utilisation régulière des escaliers font d'ailleurs régulièrement l'objet de campagne de promotion de la santé.



Plan de situation Googlemaps, 19 septembre 2018



Projet

Afin d'inciter à une diversification des pratiques de déplacement des habitants du quartier et des usagers du site du Chanet, l'ADSL dépose un projet visant la transformation des escaliers publics en espaces ludiques et sportifs.

But prioritaire

L'incitation à l'utilisation des escaliers aura un impact tant environnemental par la diminution locale des véhicules à moteur individuels (effet sur le bruit et la pollution de l'air) que sanitaire par l'exercice physique qu'il engendre.

Les objectifs sont:

- Stimuler l'envie d'utiliser les escaliers en les rendant attractifs, amusants, ludiques.
- Promouvoir l'usage des escaliers et ses effets bénéfiques sur le système cardio-respiratoire.
- Inciter les jeunes sportifs à utiliser les escaliers pour se rendre sur les terrains de sport en intégrant l'accès par les escaliers à une phase d'entraînement (préparation à l'effort physique (voir exemple d'exercice ci-dessous)).
- Eviter aux parents de devoir accompagner leurs enfants en voiture jusqu'au terrain de sport.



- Développer le sens de la marche et de l'effort.
- Encourager le transfert modal pour les déplacements individuels, en incitant les usagers et habitants à utiliser les transports publics, puis à emprunter les escaliers. En effet, plusieurs lignes de bus convergent à Vauseyon, les arrêts sont à proximité des escaliers du Suchiez.
- Décharger la circulation sur l'axe Suchiez/Chanet.

Les escaliers du Suchiez aujourd'hui (deux rampes qui se font suite):





Démarche

Le projet prévoit le développement d'un concept graphique, qui sera appliqué sur les escaliers eux-mêmes. Le visuel devra varier selon les points de vue. Il sera le fruit d'une collaboration entre l'ADSL (choix par le comité / habitants) et un taggueur de la région désigné suite à un concours d'idées. Des acteurs sportifs et des usagers seront associés aux réflexions.

Le visuel choisi devra, en plus du caractère esthétique, inciter à réaliser des exercices différenciés d'échauffement, comme par exemple :

« Travail en fréquence (1 marche)

Un appui par marche. La montée est très rapide, la fréquence gestuelle extrêmement élevée. C'est l'avant-pied qui entre en contact avec le sol. Le temps de contact doit être le plus court possible. Les mouvements de bras sont synchronisés à ceux des jambes et leur amplitude, qui part de l'épaule, va d'avant en arrière avec une flexion de coude invariable à 45°.

Travail en amplitude (2 marches)

Un appui toutes les deux marches avec une poussée intense car la distance à franchir est importante. Les bras prennent ici tout leur rôle de renforcement et d'allègement de l'appui avec une trajectoire qui monte davantage — aussi bien en avant qu'en arrière.

Travail sur un seul appui (répétition même appui en cloche pied)

Le travail permet un renforcement des mollets (triceps sural : jumeaux + soléaire) en montant les marches pied droit puis pied gauche. Réalisé une montée en cloche-pied sur chaque pied. Pour travailler la coordination, il est possible d'alterner deux cloche-pied droit, deux cloche-pied gauche, etc...

Travail pieds joints

Montée marche par marche, explosive, qui sollicite essentiellement les mollets et développe les qualités de rebond du pied. Montée deux marches par deux marches (saut de grenouille) avec temps d'arrêt entre chaque saut afin de solliciter davantage les quadriceps et développer la puissance. »
tiré de <http://runners.fr/escaliers-faites-vous-des-cuisses-et-un-cardio-en-acier/>

Le caractère ludique et attractif sera souligné par le graphisme choisi (voir annexe). Une invitation à utiliser les escaliers sera initiée par un marquage incitatif au sol à partir de la zone de Vauseyon.

Date de réalisation prévue (ou planning)

1. La démarche précise du projet, contacts avec les Autorités compétentes concernées et planification seront finalisés : hiver 2018-19
2. Appel d'offre pour la conceptualisation du projet et choix graphique : printemps 2019
3. Réalisation : été 2019
4. Inauguration et communication médiatique, à l'ouverture de la saison sportive au Chanet : Septembre 2019



Personnes impliquées dans le projet et personnes de contact

ADSL, association de quartier Draizes sans Limite : info@adsl2000.ch www.adsl2000.ch

- Jean-Pierre Berthonneau, membre du comité et
- Brigitte Neuhaus, présidente

Le comité de l'association est doté de compétences multiples :

- Compétences managériales, de gestion de projet, de promotion de la santé, d'urbanisme

Les membres sont par ailleurs très bien ancrés dans la région et dotés d'un important réseau.

Budget

Conception du projet :

- développement/concours d'idée du concept graphique : CHF 5'000.-

Réalisation peinture :

- l'étendue (nombre de volées de marches d'escalier) sera adaptée aux limites du budget.

Env. CHF 15'000.-

La part de travail dévolue à la planification et à la coordination du projet sera assurée de manière bénévole par les membres du comité de l'association.

Formulaire d'inscription PRIX ENVIRONNEMENT PMP S.A.



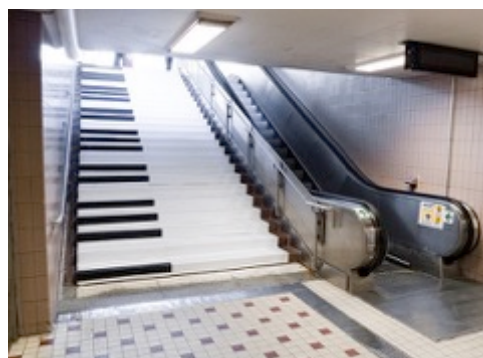
PRIX ENVIRONNEMENT
PHILIP MORRIS PRODUCTS S.A.

Annexe

Exemples de graphisme d'escaliers portant sur des différents thèmes :



<https://www.designferia.com/17-escaliers-chefs-doeuv-re-du-street-art-contemporain>



https://budgetparticipatif.paris.fr/bp/image?id=2901&resource_type=ideation_file_img