

## — PLACES D'ACTIVITÉS POUR SENIORS. UN ÉTAT DES LIEUX EN SUISSE

**Camille Dupuis**, Médecin, Faculté de Biologie et Médecine, Université de Lausanne

**Laurence Seematter-Bagnoud**, Médecin-agrégée, Service de Gériatrie et Réadaptation gériatrique, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Lausanne

**Raphaël Bize**, Médecin associé et Maître d'Enseignement et de Recherche clinique, Centre universitaire de

médecine générale et santé publique (Unisanté), Lausanne

**Christophe Büla**, Professeur, Chef du Service de Gériatrie et Réadaptation gériatrique, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Lausanne

Courriel:

Laurence.Seematter-Bagnoud@chuv.ch

### RÉSUMÉ

Depuis une dizaine d'année, des places d'activités pour seniors, composées d'engins permettant d'entraîner la force, l'équilibre, la coordination ou encore la mémoire apparaissent dans le paysage urbain de nombreuses villes, y compris en Suisse. Cet article s'appuie sur un inventaire des places d'activités pour seniors réalisées ou en cours de réalisation en Suisse, et décrit leurs caractéristiques. Sur la base de l'avis des professionnels en charge de la réalisation de telles places, nous présentons certains aspects à prendre en considération pour l'élaboration d'un projet de places d'activités pour seniors.

### MOTS-CLÉS

Espace public, seniors, fitness urbain, activité physique, place d'activités pour seniors.

### ABSTRACT

Senior playgrounds, made up of machines that allow to train strength, balance, coordination or even memory, appear in the urban landscape of many cities, including in Switzerland. This article presents a census and a description of the senior playgrounds already built or in development in Switzerland.

Based on the opinion of the professionals in charge of the realization of such places, we present the characteristics to consider for the elaboration of a senior playground.

## **KEYWORDS**

Public space, seniors, urban fitness, physical activity, senior playground.

—

## — INTRODUCTION

Le vieillissement démographique mondial nécessite que nous élaborions de nouveaux projets visant à favoriser un vieillissement actif et en bonne santé. L'Organisation Mondiale de la Santé présente l'activité physique comme un facteur décisif dans la réussite d'un vieillissement en bonne santé (OMS, 2002). En effet, de nombreuses études ont prouvé les bénéfices d'une activité physique régulière, tant sur la santé physique que psychique et sociale : une activité régulière favorise en particulier le maintien des fonctions cognitives et l'indépendance dans les tâches quotidiennes (American College of Sports Medicine, 2009 ; Bauman S, 2016 ; Paterson DH, 2010 ; Weuve JS, 2004 ; Chou CH, 2012).

La pratique d'une activité physique dépend de nombreux facteurs, dont l'environnement. Il est donc important de l'adapter pour rendre la pratique d'une activité physique plus facile et attractive pour les personnes âgées. À ce sujet, l'OMS a édité un guide de recommandations visant à rendre une ville « amie des seniors » (« Global age-friendly cities » (OMS, 2007)). Selon cette perspective, chaque espace public, en particulier les rues et les parcs, devrait être conceptualisé de façon à ce que les seniors puissent aussi en profiter.

La fréquentation des parcs publics par des personnes âgées dans le but d'effectuer une activité physique est plus inscrite dans les habitudes en Chine et dans les pays asiatiques qu'en Europe ou aux Etats-Unis (Evenson KR, 2016 ; Cohen DA, 2007 ; Tu H, 2015). Les premières installations d'engins destinés à promouvoir la santé des seniors dans les espaces publics ont vu le jour en Chine il y a une vingtaine d'années déjà (Dhand A, 2010 ; Chow HW 2017). Depuis, ces places d'activités pour seniors, composées d'engins permettant de pratiquer des exercices de maintien de la force, de l'équilibre, de coordination ou encore de stimulation de la mémoire apparaissent dans le paysage urbain de nombreuses villes, y compris en Europe<sup>1</sup>. Il existe actuellement de nombreux fournisseurs qui proposent un vaste choix d'engins.

Malgré un intérêt croissant pour identifier les caractéristiques des parcs publics susceptibles d'y attirer les seniors et déterminer les activités qu'ils y pratiquent (Aspinall PA, 2010 ; McKenzie TL, 2006 ; Joseph RP, 2016, Tu H, 2015), peu d'études se sont penchées sur les places d'activités pour seniors, pourtant en plein développement. La plupart de ces études se sont limitées à observer la fréquentation de ces places et l'utilisation des installations (Duan Y, 2018 ; Chow HW, 2017). Globalement, les citoyens, en particulier les seniors,

---

**1** Sous la dénomination de : outdoor fitness zones, senior playgrounds, geriatric parks, bio healthy parks ou, en français : places de jeux ou places d'activités pour seniors.

se rendent davantage dans les parcs publics si des activités spécifiques y sont proposées, ils y pratiquent plus d'activité physique lorsque des engins à cet effet sont installés (Cohen DA, 2007 ; Cranney L, 2016).

Les rares études qui ont collecté l'avis des personnes qui fréquentent ces places concluent que ces dernières perçoivent des bénéfices pour leur santé, tant du point de vue physique que psychique et social (Stride V, 2017 ; Chow HW, 2013 ; Payne I, 2005). En Europe, il ressort que même si les engins s'adressent spécifiquement aux seniors, d'autres groupes de la population les utilisent (Bettencourt L, 2016). En Asie, au vu de l'intégration culturelle plus ancienne, il semble que la fréquentation par les seniors soit plus intense, plus inscrite dans les habitudes (Dhand A, 2010).

En Suisse, l'information au sujet des places d'activités pour seniors reste malheureusement très lacunaire et dispersée. Notamment, l'USSP (Union suisse des services des parcs et promenades) ne dispose pas d'un état des lieux, qu'il s'agisse des projets en cours, des projets réalisés, ou de l'impact de ces infrastructures. A noter que ces places ne semblent pas jouir d'un statut à part entière. En effet, les recommandations des associations concernées par la sécurité sur ce type de places, comme le Bureau de Prévention des Accidents (BPA), se focalisent principalement sur les places de jeux pour enfant (Engel M, 2013).

Ce travail a pour objectif de dresser un inventaire et une description des places d'activités pour seniors réalisées ou en cours de réalisation en Suisse. Il vise aussi à identifier, sur la base de l'avis des professionnels en charge de la réalisation de telles places en Suisse, certaines caractéristiques à prendre en considération pour l'élaboration d'un projet de places d'activités pour seniors.

## — MÉTHODOLOGIE

### SOURCES DES DONNÉES

Ce travail repose sur une enquête menée auprès des membres de l'USSP, complétée par des visites « de terrain » (à Lausanne, Bâle et Renens en 2018), durant lesquelles des échanges informels ont eu lieu avec les utilisatrices et utilisateurs présents. De plus, deux monitrices de gym pour seniors en extérieur ont été interviewées sur leur opinion au sujet des places d'activités pour seniors.

### ENQUÊTE

En nous inspirant du guide « Global age-friendly cities » (OMS, 2007) ainsi que du document technique « Aires de jeux » édité par le BPA (Engel, 2013), nous avons réalisé un questionnaire (cf. description ci-dessous) que nous avons fait traduire en allemand et en italien. L'USSP s'est chargée de transmettre le

questionnaire sous format électronique à ses 162 membres. Sont membres de l'USSP les plus grandes villes de Suisse, tandis que certaines petites villes n'y sont pas représentées, et que certaines communes plus petites y sont affiliées. Il n'a pas été possible de sélectionner uniquement les représentants des villes. Un rappel a été adressé à l'ensemble des membres 15 jours après le premier envoi. Constatant un faible taux de réponse (n=24, soit 15%), nous avons envoyé un deuxième rappel aux membres de l'USSP, et finalement un courriel aux chefs-lieux cantonaux ainsi qu'aux villes vaudoises pour lesquelles nous n'avions pas reçu de réponse (19 chefs-lieux sur 26 et 11 villes vaudoises sur 15). Finalement, 36 questionnaires nous ont été retournés, dont 17 provenant de villes suisse-allemandes, 16 de villes romandes (dont 7 de villes vaudoises) et 3 de villes tessinoises. Les répondants représentent ainsi 54% (14/26) des chefs-lieux cantonaux, 47% (7/15) des villes vaudoises et 20% (36/172) des villes suisses.

### **INSTRUMENT DE RECHERCHE**

Le questionnaire était constitué de quatre parties principales :

1. Une courte partie générale : caractéristiques de la commune (nombre d'habitants, superficie, présence ou non de projets réalisés ou en cours de réalisation).
  2. Une partie qui ne s'adressait qu'aux villes ayant déjà un ou plusieurs projets réalisés. Dans le cas particulier où plusieurs projets avaient déjà abouti, les répondants devaient tenir compte du projet le plus récent pour répondre aux questions et signaler les différences significatives entre projets dans les commentaires. Cette partie s'articulait selon les thèmes suivants :  
Aspect général, aspect financier, accessibilité (de l'emplacement et des installations), variété des installations, sécurité (revêtement du sol, vérification et renouvellement des installations), lieux de repos (sièges et bancs), toilettes publiques (proximité et accessibilité), signalétique, environnement (pollution sonore, verdure, calme), communication pour faire connaître les installations, démarche participative, social (aspect intergénérationnel), évaluation de la fréquentation.
  3. Une partie qui ne s'adressait qu'aux villes ayant un ou plusieurs projets en cours de réalisation. Cette partie s'articulait selon les mêmes thèmes que la précédente, les questions pertinentes dans cette situation étant reformulées de manière à référer le participant à un projet en cours.
  4. Une question ne s'adressant qu'aux villes n'ayant ni projet réalisé ni projet en cours. Les répondants devaient classer les thèmes ci-dessus (point 2) du plus important au moins important pour l'élaboration d'un tel projet.
- Les villes disposant à la fois d'un ou plusieurs projets réalisés et en cours devaient compléter les parties 2 et 3, soit décrire un projet réalisé et un en cours de réalisation.

## ANALYSE DES DONNÉES

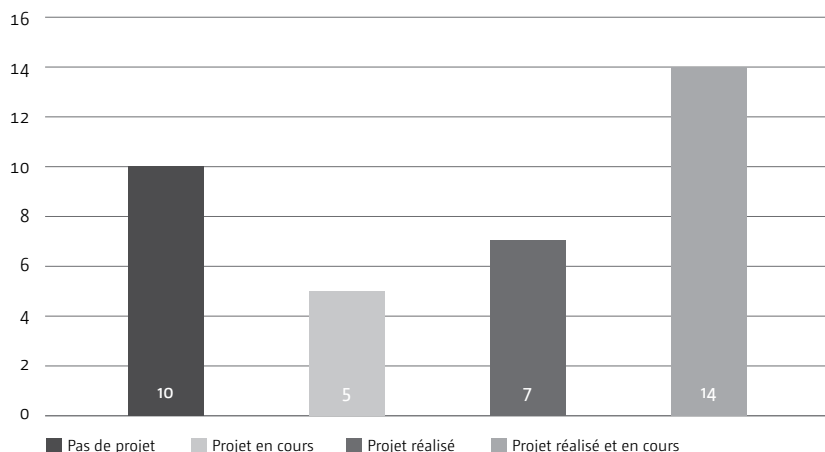
Des analyses descriptives simples ont été effectuées. Au vu du nombre limité de réponses, leur distribution dans les différentes catégories est présentée en indiquant les valeurs brutes plutôt que des pourcentages. Pour les variables numériques, la médiane ou le mode ont été préférés aux moyennes.

## — RÉSULTATS

La section suivante présente quelques résultats des questionnaires, groupés selon les principaux thèmes.

### PRÉSENCE DE PLACES D'ACTIVITÉS POUR SENIORS DANS LES VILLES SUISES

Comme indiqué dans la figure 1, parmi les questionnaires reçus des 36 villes ayant participé, 10 provenaient de villes n'ayant aucune place d'activités pour seniors réalisée ni en projet. Concernant les 26 autres villes, 7 disposaient d'au moins une place d'activités pour seniors réalisée, 5 avaient un projet en cours et 14 ont décrit à la fois un projet réalisé et un projet en cours. Ainsi, quarante projets nous ont été décrits, complètement (25/40) ou partiellement (15/40). Le nombre de projets décrits pour chaque caractéristique ci-après varie ainsi entre 25 et 40.



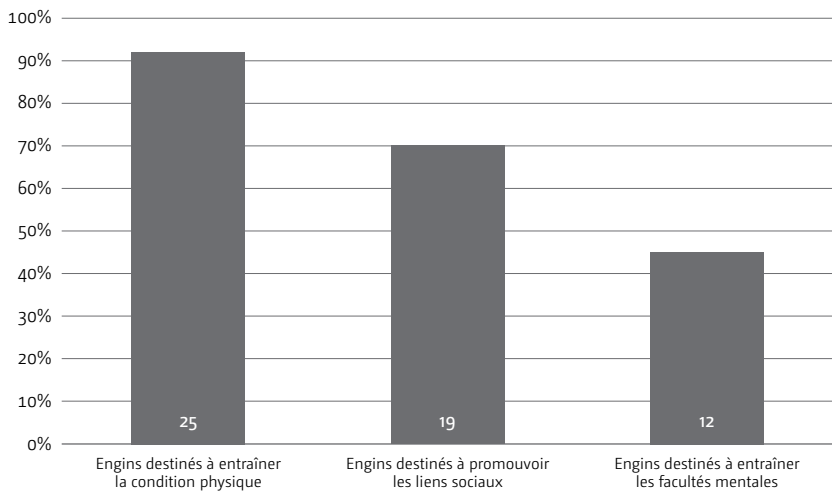
**Figure 1** : Répartition des villes selon la présence de places d'activités pour seniors, réalisées ou en cours de réalisation (source : auteurs)

Le nombre de projets déjà réalisés par ville est très variable, allant jusqu'à 11 projets à Genève et même 28 projets à Bâle. Cependant, le plus souvent, les villes ont un ou deux projets réalisés. Bien que notre questionnaire s'intéresse spécifiquement aux installations d'engins destinés à promouvoir la santé des seniors, la plupart des projets sont axés « tout public ». Seule une minorité des places réalisées (7/30) l'ont été spécifiquement pour des seniors. De même, seules quelques-unes (5/30) s'inscrivent dans une politique publique spécifiquement dédiée aux seniors.

## LES INSTALLATIONS

Les engins proposés sur les places d'activités pour seniors recensées varient d'un emplacement à l'autre en termes de variété et de quantité. Le nombre d'engins par emplacement varie de 2 à 20. Quant au nombre d'engins différents par emplacement, il varie entre 1 et 15. La plupart des places (25/27) comportent des engins sont destinés à entraîner la condition physique (force, agilité, endurance). Les engins destinés à promouvoir les liens sociaux par une utilisation collective ou une dynamique d'échange sont moins fréquents (19/27). Et ceux visant un entraînement des facultés mentales telles que la coordination ou la mémoire sont présents sur moins de la moitié des emplacements (12/27) (figure 2).

En ce qui concerne le revêtement du sol en-dessous des installations, les réponses obtenues sont très variables, comprenant des revêtements mous d'origine végétale (copeaux de bois, gazon, terre), synthétique (gazon synthétique ou tartan), mais aussi du gravier, des pavés ou du béton.

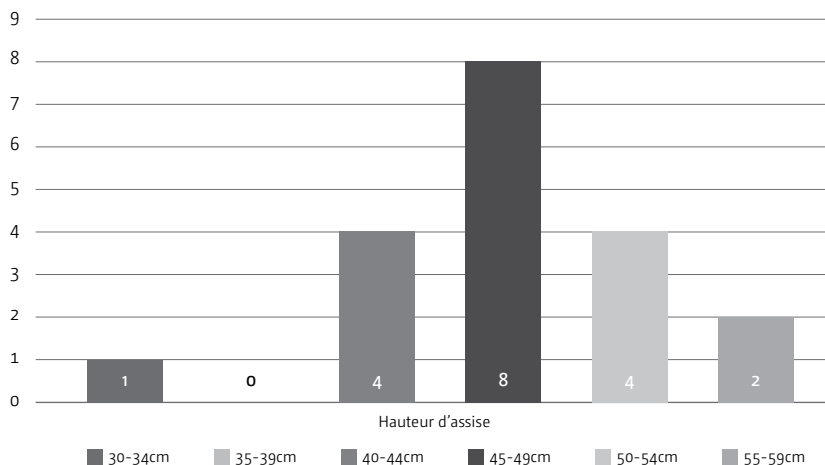


**Figure 2:** Type d'engins proposés sur les places d'activités pour seniors (source : auteurs)

## LOCALISATION, ENVIRONNEMENT ET ACCESSIBILITÉ

A l'exception de quelques cas isolés, la plupart des places d'activités pour seniors (17/22) se trouvent dans des zones de détente ou de loisir (parc, bord de lac, forêt). Dans la plupart des projets, une attention particulière a été accordée à l'accessibilité : parmi les 27 emplacements pour lesquels ces informations ont été fournies, 24 disposent de places de parc pour voiture à moins de 100 mètres, 23 d'un arrêt de bus à moins de 100 mètres, et 22 sont accessibles avec un moyen auxiliaire tel qu'un déambulateur.

Des sièges ou des bancs publics sont souvent disposés à proximité des installations (21/27) afin de se reposer après ou entre deux exercices. La plupart de ces sièges ont une hauteur d'assise jugée suffisante pour un senior, soit 45 cm ou plus, et sont équipés d'accoudoirs, au moins sur une partie des sièges. En revanche, moins de la moitié des places d'activités pour seniors se trouvent à proximité de toilettes publiques (12/27).



**Figure 3:** Répartition du nombre d'emplacements selon la hauteur d'assise des sièges et bancs publics (source, auteurs)

## COMMUNICATION ET DÉMARCHÉ PARTICIPATIVE

La plupart des projets réalisés se sont fait connaître via les médias locaux (presse, TV, radio), des flyers distribués à des associations sportives ou dédiées aux seniors, ou encore une inauguration.

Les cours collectifs, donnés sur les places d'activités pour seniors, sont un autre moyen de promouvoir la fréquentation de ces emplacements. Seules trois des 27 places recensées **accueillent** ou prévoient d'accueillir régulièrement des cours collectifs, 15 d'entre elles en accueillent occasionnellement ou rarement, tandis que 9 ne sont jamais utilisées pour des cours collectifs.



La moitié des projets (14/27) a fait l'objet d'une démarche participative auprès de la population locale ou d'un groupe de personnes âgées. De même, une collaboration avec des associations (par exemple Pro Senectute) a eu lieu dans 16 cas sur 27, dans le but spécifique de répondre plus adéquatement aux besoins spécifiques des personnes âgées.

### **ASPECT INTERGÉNÉRATIONNEL**

Dans la plupart des projets de places d'activités pour seniors (22/25), la dimension intergénérationnelle a été prise en compte. Cependant, si les installations pour seniors se trouvent souvent à côté d'installations de jeux pour enfants, seule une minorité de projets proposent des engins véritablement conçus pour une utilisation intergénérationnelle.

### **SPÉCIFICITÉ DES PLACES ACTIVITÉS SENIORS**

Les projets qui se disent « spécifiquement réalisés pour les seniors » ne diffèrent que peu des autres projets. L'accessibilité des emplacements n'est pas meilleure, les sièges ne sont pas plus adaptés (hauteur d'assise plus élevée et présence d'accoudoirs), le type de revêtement de sol en dessous des installations n'est pas plus mou, et ces projets n'ont pas fait plus fréquemment l'objet d'une démarche participative dans le but de tenir compte des besoins spécifiques des personnes âgées. La particularité des projets « spécifiquement réalisés pour les seniors » réside dans la variété des installations. Sur ces emplacements, les engins destinés à entraîner les facultés mentales et à promouvoir les liens sociaux sont davantage présents. Ils ne sont pas uniquement destinés à entraîner la condition physique.

### **CLASSEMENT**

Cette partie ne concerne que les répondants n'ayant pas encore de projet réalisé (projet en cours ou pas de projet du tout). Les répondants devaient classer les thèmes abordés dans le questionnaire du plus important au moins important pour l'élaboration d'un projet de place d'activités pour seniors (10 étant le plus important et 0 le moins important). Nous constatons que les thèmes de l'accessibilité, de la sécurité et de la variété des installations arrivent en tête de liste alors que l'évaluation de la fréquentation, la communication et la signalétique sont considérés comme moins importants (figure 4).

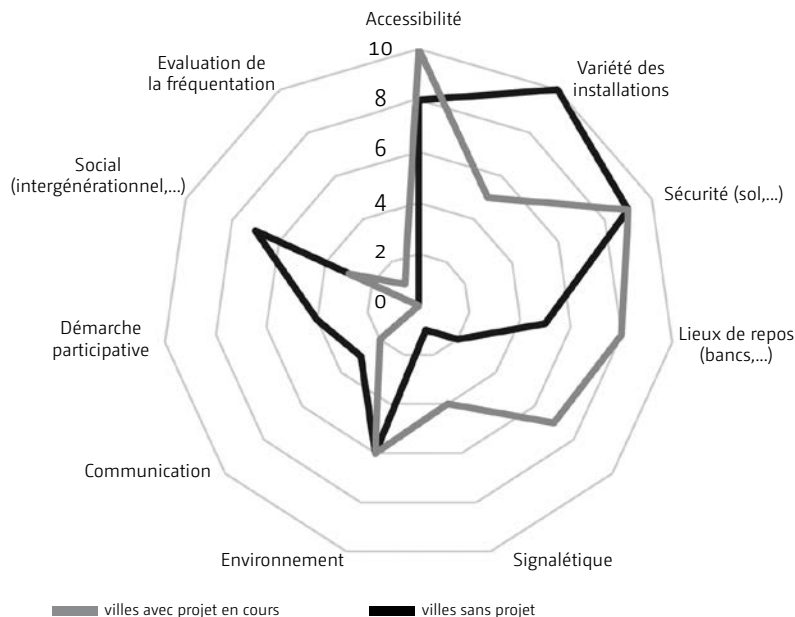


Figure 4: Classement des thèmes abordés (source : auteurs)

## — DISCUSSION : ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE POUR LA RÉALISATION D'UNE PLACE D'ACTIVITÉS POUR SENIORS

De nombreuses villes suisses ont déjà réalisé des places d'activités pour seniors ou entreprennent des démarches dans ce sens : c'était le cas de la moitié des 36 communes ayant répondu à notre questionnaire. Il s'avère cependant que la plupart des projets réalisés en Suisse sont des places d'activité physique en plein air accessibles à tous les adultes, seule une minorité des projets étant conçus et réalisés spécifiquement pour les seniors. Or, si les motivations et obstacles à l'activité physique sont en partie les mêmes entre jeunes adultes et seniors, certaines barrières sont spécifiques à ces derniers: difficultés de mobilité, crainte de blessure ou d'aggravation d'une pathologie chronique (Baert V, 2011 ; Seematter-Bagnoud L, 2012). Des études qualitatives seraient intéressantes à réaliser en Suisse pour savoir si les projets conçus jusqu'à présent répondent aux besoins et aux attentes des seniors, et déterminer si des améliorations pourraient y être apportées.

Il est délicat d'émettre des recommandations pour la réalisation d'une place d'activités pour seniors sur la base de cette étude. Néanmoins, les avis des responsables des services des parcs et promenades identifient des caractéristiques importantes à considérer.

## PROPOSER UNE OFFRE D'INSTALLATIONS VARIÉE

La variété des installations apparaît dans le trio de tête des éléments considérés comme importants dans la réussite d'une place activités seniors. Ceci a aussi été relevé par de précédentes études auprès des utilisatrices et utilisateurs (Stride V, 2017). Il s'agit bien sûr d'offrir des engins qui permettent de faire travailler les différentes parties du corps mais aussi d'exercer différentes modalités comme la force, la souplesse, l'endurance, ou encore l'équilibre tel que recommandé (Réseau suisse Santé et Activité physique, 2013 ; Seematter-Bagnoud L, 2012). Mais, dans le cas des seniors, il est aussi primordial de proposer des engins qui favorisent les liens sociaux, par exemple en requérant une interaction entre les personnes qui les utilisent. À Bâle par exemple, on trouve un engin où deux personnes doivent se mettre face à face et déplacer ensemble une boucle métallique le long d'un câble tortueux sans que la boucle ne touche le câble. Une disposition stratégique des installations, par exemple deux pédaliers sur un même banc, est aussi à même de favoriser les contacts sociaux (figure 5). En milieu urbain, une place d'activités pour seniors peut être l'endroit idéal pour se rencontrer et discuter. Quant aux facultés intellectuelles, comme la coordination et la mémoire, elles devraient également être entraînées sur une destinée aux seniors. Certains fournisseurs proposent spécifiquement pour les seniors des parcours qui alternent les activités motrices et mentales. Dans le même esprit, la création d'une boucle d'activités permettant d'alterner activités sur les engins, de la marche et des jeux motiverait l'utilisation de places d'activités pour seniors pendant une période suffisante pour en retirer des bénéfices (Cohen DA, 2007 ; Stride V, 2017 ; Duan Y, 2018).



**Figure 5** : Place d'activités pour seniors à Bâle. Les pédaliers (source : auteurs)

## CONSULTER LES SENIORS INTÉRESSÉS PAR LES PLACES D'ACTIVITÉS

L'élaboration d'une place d'activités pour seniors profite d'une démarche participative où chaque senior serait libre d'exprimer ses préférences, ou en invitant un groupe d'aînés à essayer les engins d'un parc préexistant pour se faire une idée. Collaborer avec une association comme ProSenectute ou avec des physiothérapeutes pour s'assurer de l'adéquation des engins avec le public cible est également une étape importante dans la conceptualisation du projet. Par exemple, la conception du physioparc de la résidence de Saconnay au Grand-Saconnex a été réalisée en collaboration avec un physiothérapeute de l'établissement pour que le choix des engins corresponde aux besoins spécifiques des seniors.

Deux monitrices de gym en extérieur pour seniors, à Renens et à Fribourg nous ont dit qu'elles n'utilisaient pas les engins parce qu'ils ne correspondent pas aux besoins de leur groupes. Si une collaboration avait eu lieu en amont, ces monitrices se sentiraient probablement plus à l'aise pour donner des cours sur ces emplacements. Notre enquête indique que ces étapes de consultation des utilisatrices et utilisateurs potentiels comme des professionnel·les concernés est loin d'être systématique.

## ASSURER LA SÉCURITÉ DES UTILISATRICES ET UTILISATEURS

La sécurité apparaît également parmi les trois éléments primordiaux pour les responsables de la mise à disposition de places d'activités pour seniors en Suisse. Sans surprise, la sécurité est une dimension relevée dans les autres études, en particulier lorsque les utilisatrices et utilisateurs potentiels sont interrogés (Stride V, 2017 ; Levinger P, 2017 ; Chow HW, 2013). Plusieurs aspects doivent être pris en compte pour garantir la sécurité des seniors lors de l'utilisation des installations. Tout d'abord, le revêtement du sol sous les installations. Notre enquête conclut que ces revêtements sont très divers en Suisse. Si les revêtements végétaux tels que les copeaux de bois, le gazon végétal, la terre ou même les graviers présentent l'avantage d'être relativement mous en cas de chute, les surfaces bétonnées ont, quant à elles, l'avantage d'être plus lisses et donc de diminuer le risque de chute. Une bonne alternative, fréquemment utilisée dans les places de jeux pour enfants et sur les pistes d'athlétisme, mais peu représentée dans les places d'activités pour seniors, est le tartan. Il s'agit d'un agglomérat de résines synthétiques, anti-dérapant, avec une surface régulière et souple, et inaltérable. La sécurité passe aussi par une vérification régulière des installations et leur renouvellement le moment venu, en respectant les recommandations du fabricant.

Définir qui a le droit d'utiliser ces engins est une autre facette importante de la sécurité. Bien que la plupart des engins ne soient pas adaptés à des individus mesurant moins de 1.40 mètre, et donc potentiellement dangereux pour des

enfants, les enfants pourraient représenter presque la moitié des utilisateurs (Bettencourt L, 2016). Outre l'aspect sécuritaire, la présence d'enfants constitue aussi une barrière à l'utilisation des engins par les personnes âgées (Stride V, 2017). Une solution serait d'avoir une place de jeux pour enfants à proximité et d'indiquer de façon claire une limite d'âge ou de taille pour l'utilisation des engins. Une autre alternative consisterait à proposer des installations intergénérationnelles, où chacun aurait un rôle spécifique à jouer. Par exemple, une fontaine à eau autour de laquelle seraient disposés des bancs publics avec pédaliers. Et, pour que l'eau jaillisse de la fontaine, plusieurs personnes devraient pédaler. Les enfants seraient heureux de pouvoir jouer avec l'eau, ce qui motiverait les adultes à pédaler.

S'assurer que les seniors manient correctement les engins accroît également leur sécurité, puisque cela diminue les risques de blessures. Pour ce faire, un panneau d'information sur l'utilisation, habituellement livré par le fournisseur, doit se trouver près de chaque engin. Les cours collectifs, même ponctuels, permettent également aux utilisatrices et utilisateurs d'apprendre à effectuer correctement les mouvements. Par exemple, la ville de Schaffhouse, lors de l'inauguration de sa place d'activités pour seniors, a invité les personnes intéressées à participer à trois soirées pour apprendre à utiliser ces nouveaux engins.

Des études suggèrent que la présence d'une personne formée à l'utilisation des engins devrait être prévue non seulement à l'inauguration de telles places, mais aussi au long cours, afin de surmonter les différentes barrières à leur utilisation : habitudes culturelles, crainte de blessures, manque de motivation (Cohen DA, 2007 ; Levinger P 2018 ; Stride V, 2017).

## **FORCES ET LIMITES DE L'ÉTUDE**

Cette étude constitue la première tentative d'un état des lieux des places d'activités pour seniors en Suisse, dont l'émergence récente est très peu documentée. La limite principale de cet état des lieux est le faible taux de réponses obtenu, bien que les questionnaires aient été envoyés par l'association faîtière des services des parcs et promenades de Suisse. De plus, de nombreux questionnaires n'ont été complétés que partiellement. Cela peut provenir du fait que notre questionnaire était trop long, ou que les répondants n'étaient pas en mesure de répondre à toutes les questions posées. En effet, certains questionnaires n'ont pas été complétés par les chefs de service des parcs et promenades, mais par un jardinier ou une autre personne de l'administration communale à qui cette tâche a été déléguée.

## — CONCLUSION

Ce travail suggère que la construction de places d'activités pour seniors connaît un développement important. Cependant, la plupart des projets réalisés en Suisse sont des places d'activité physique en plein air accessibles à tous les adultes. Or, les seniors ont des besoins spécifiques, et pour eux une attention particulière doit être consacrée à la sécurité, aux commodités, à l'accessibilité et à la variété des installations. En outre, des études européennes ou même suisses sur ce sujet sont nécessaires à la réalisation de places d'activités pour seniors sûres, attrayantes, et appréciées des utilisateurs, afin de tenir compte du contexte culturel. En effet, les études menées à Taiwan, où un parc sur deux est équipé d'engins et ce depuis de nombreuses années, offrent une contribution modeste à l'élaboration de places d'activités pour seniors en Suisse, en raison non seulement du contexte culturel, mais aussi de la météo, qui a toute son importance pour une activité en plein air.

## — BIBLIOGRAPHIE

- American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand (2009). Exercise and physical activity for older adults. *In Med Sci Sports Exerc.*, 41: 1510-30..
- Aspinall, PA., Ward Thompson, C., Alves, S., Sugiyama, T., Brice, R., Vickers, A. (2016). Preference and Relative Importance for Environmental Attributes of Neighbourhood Open Space in Older People. *Environment and Planning B: Planning and Design*, 37(6): 1022–1039.
- Baert, V., Gorus, E., Mets T., Geerts, C., Bautmans, I. (2011). Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review. *Ageing Res Rev*, 10, 464-474.
- Bauman A., Merom, D., Bull FC., Buchner, DM., Fiatarone Singh. MA. (2016). Updating the Evidence for Physical Activity: Summative Reviews of the Epidemiological Evidence, Prevalence, and Interventions to Promote “Active Aging”. *Gerontologist*, 56 : S268-80.
- Bettencourt. L., Neves, R. (2016). Senior playgrounds in the promotion of physical activity among the elderly – characteristic of use. *Journal Kairòs Gerontologia*, 19 (1):59-72.
- Blain, H., Vuillemin. A., Blain. A., Jandel, C. (2000). Les effets préventifs de l’activité physique chez les personnes âgées. *Presse Médicale*, 29(22) :1240-1248.
- Chou, CH., Hwang, CL., Wu, YT., (2012). Effect of Exercise on Physical Function, Daily Living Activities, and Quality of Life in the Frail Older Adults: A Meta-Analysis. *Arch Phys Med Rehab* : 237-244.
- Chow, HW. (2013). Outdoor fitness equipment in parks: a qualitative study from older adults’ perception. *BMC Public Health*, 13:1216.
- Chow, HW., Mowen, AJ., Wu, GL. (2017). Who is using outdoor fitness equipment and how? The case of Xihu Park. *Int J Environ Res Public Health*, 14: 448.
- Cohen, D., McKenzie, TL., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D., Lurie, N. (2007). Contribution of Public Parks to Physical Activity. *Am J Public Health*.
- Cranney, L., Phongsavan, P., Kariuki, M., Stride, V., Scott, A., Hua, M., Bauman, A. (2016). Impact of an outdoor gym on park users’ physical activity: A natural experiment. *Health &Place*, 37:26–34.
- Dhand, A., Zhang, X., Josephson, SA. (2010). Increasing aerobic exercise in the community: the adult playground in Beijing, China. *Arch Neurol*, 67(10):1283-4.
- Duan, Y., Wagner, P., Zhang, R., Wulff, H., Brehm, W. (2018). Physical activity areas in urban parks and their use by the elderly from two cities in China and Germany. *Landscape and Urban Planning*, 178 : 261-9.
- Engel, M., Nyffenegger, R., Meile, S. (2013). Aires de jeux: conception et planification d’aires de jeux et de mouvement attractives et sûres. *Document technique 2.025. Bureau de prévention des accidents*, Berne.

Evenson, KR., Jones, SA., Holliday, KM., Cohen, DA., McKenzie, TL., Park. (2016). Characteristics, use, and physical activity: A review of studies using SOPARC (System for Observing Play and Recreation in Communities). *Prev Med.*, 86:153-66.

Joseph, RP., Maddock, JE. (2016). Observational Park-based physical activity studies: A systematic review of the literature. *Prev Med.*, 89:257-277.

Levinger, P., Sales, M., Polman, R., Haines, T., Dow, B., Biddle, SJH., Duque, G., Hill, KD. (2018). Outdoor physical activity for older people – the senior exercise park: Current research, challenges and future directions. *Health Promot J Austr.*, 29(3):353-359.

McKenzie, TL., Cohen, DA., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D. (2006). System for Observing Play and Recreation in Communities (SOPARC): Reliability and Feasibility Measures. *J Phys Act Health*, 3 Suppl 1: 208-222.

Organisation mondiale de la Santé. (2002). Vieillir en restant actif : cadre d'orientation. Genève : Organisation mondiale de la Santé.

Organisation mondiale de la Santé. (2007). Global Age-friendly Cities: a Guide. Genève : Organisation mondiale de la Santé.

Paterson, DH., Warburton, DER. (2010). Physical activity and functional limitations in older adults : A systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 7, 1-22.

Payne, L., Orsega-Smith, L., Roy, M., Godbey, C.(2005). Local Park Use and Personal Health Among Older Adults: An Exploratory Study. *J Park Recreation Administration*, 23(2): 1-20.

Réseau suisse Santé et Activité physique (HEPA). (2013). Activité physique et santé des aînés Recommandations pour la Suisse. Office fédéral du sport (OFSP).

Seematter-Bagnoud, L., Lenoble-Hoskovec, C., Santos-Eggimann, B., Büla, C. (2012). Promotion de l'activité physique chez les aînés: enjeux et stratégies spécifiques. *Rev Med Suisse*, 8 (348), 1453-1457.

Stride, V., Cranney, L, Scott, A., Hua M. (2017). Outdoor gyms and older adults - acceptability, enablers and barriers: a survey of park users. *Health Promot J Austr.*, 28(3):243-246.

Tu, H., Liao. X., Schuller, K., Cook, A., Fana, S., Lan, G., Lu, Y., Yuan, Z., Moore, J., Maddock, J.(2015). Insights from an observational assessment of park-based physical activity in Nanchang, China. *Preventive Medicine Reports*, 2: 930-934.

Weuve, J., Kang, J., Manson, J., Breteler, M., Ware, J., Grodstein, F. (2004). Physical Activity, Including Walking, and Cognitive Function in Older Women. *JAMA*, 292; 12: 1454-1461.