

Corporation du moulin des pionniers

PROJET HÉBERTISME



SOCIÉTÉ DE GESTION ENVIRONNEMENTALE 1332, rue des Cyprès, Dolbeau-Mistassini



Table des matières

Table des matières	2
Contexte	3
Objectifs	3
Enjeux et problématiques	3
Expertise et expérience de l'organisation	4
L'équipe de travail	5
Rôles et responsabilités	6
Les retombées	6
Le parcours, Annexe A : Les modules	7
Accessibilité	8
Inspection et programme d'entretien	8
Trois types d'inspections, l'hebdomadaire, la mensuel et l'annuelle.	8



Contexte

En 2016, le projet de volontariat du Carrefour Jeunesse Emploi (CJE) portait sur la conception d'un parcours d'hébertisme sur la pointe des pères à Dolbeau-Mistassini. Les participants au projet ont réalisé un excellent travail et ont réussi à produire des plans pour 7 modules en collaboration avec un Kinésiologue. Le projet se réalisera en 2022 vu les besoins priorités en remise à niveau de sentiers à Ladoré. La municipalité a manifesté son intérêt à mandater la SGE afin d'aménager les sentiers et d'y implanter différents modules d'hébertisme pour attirer les familles et les jeunes sur le site historique du moulin des pionniers.

Objectifs


1. Évaluation du site pour adapter l'offre et le choix des modules;
2. Mettre en place un parcours d'hébertisme dans la forêt enchantée du Moulin des pionniers;
3. Assurer le suivi et l'entretien du parcours

Enjeux et problématiques

Les enfants qui ne sont pas suffisamment actifs courent plus de risques à développer des maladies chroniques telles que le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, un taux élevé de cholestérol et d'autres maladies cardiovasculaires. Les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour. Cependant, seulement 37,6 % de ce groupe cible suivent cette recommandation¹.

L'activité physique aide les enfants à faire ce qui suit :

1. Développer non seulement une bonne condition cardiovasculaire, mais aussi la force, la souplesse et la densité osseuse
2. Maintenir un poids corporel sain
3. Réduire le risque de maladies chroniques et de problèmes de santé
4. Réduire la probabilité de consommation de tabac, d'alcool et de drogue
5. Se sentir mieux chaque jour, grâce à l'amélioration de sa santé mentale et de son bien-être



L'ajout d'un parcours d'hébertisme dans les sentiers de la forêt enchantée, ajoute un élément qui manquait aux sentiers. En effet, le groupe des 2 à 12 ans n'a pas d'infrastructures à sa disposition afin d'améliorer leur forces, souplesse et équilibre.

Expertise et expérience de l'organisation

La Société de Gestion Environnementale du Lac-Saint-Jean est un organisme à but non lucratif reconnu comme entreprise d'économie sociale et active dans son milieu depuis les années 70. L'expertise de la SGE se distingue par l'action et la sensibilisation environnementales, de même que par la gestion, l'aménagement et la mise en valeur d'espaces verts. Nos valeurs visent à concilier le développement socioéconomique et la protection de l'environnement. Visant une meilleure qualité de vie pour la collectivité, la SGE favorise l'implication de la population du Lac-Saint-Jean dans la réalisation d'actions environnementales et sociales concrètes sur le territoire.

La SGE offre de l'emploi à une quinzaine de personnes annuellement. On y privilégie un fonctionnement où chacun peut mettre à contribution ses talents et connaissances pour la réalisation de projets de développement durable dans la communauté.

Notre expertise dans le domaine de l'aménagement et l'entretien d'espaces verts s'est forgée depuis les débuts de la Société à la fin des années 70 jusqu'à aujourd'hui. Le Parc Centre-Ville, le Parc de la Pointe-des-Pères ainsi que le Parc régional éclaté maintenant mieux connu sous le nom du Parc Régional des Grandes-Rivières sont quelques-uns des sites à l'origine de notre expertise. Notre division liée à l'aménagement et l'entretien des espaces verts se spécialise dans l'entretien et la création de sentiers, la plantation, l'horticulture, l'aménagement et l'entretien paysager, les travaux sylvicoles ainsi que la conception et la réalisation d'aménagements rustiques. À ces services viennent se greffer les compétences de notre équipe d'experts en techniques du milieu naturel et en biologie. Cette complémentarité amène une dimension écosystémique qui apporte une valeur ajoutée à chacune de nos réalisations.



L'équipe de travail

Le personnel de la SGE qui sera partie prenante du présent projet est composé d'une directrice générale, d'un chef d'équipe et du coordonnateur. M. David Duchesne a travaillé le montage du projet en 2018 et 2019 avec un représentant du CIUSSS. Le tableau suivant présente les employés de la SGE qui seront mis à contribution dans la réalisation du projet.

Tableau 1 : Synthèse des compétences affectées au projet

Nom	Fonction	Année(s) d'expérience	Champs d'expertise
Audrey Pelchat	Directrice générale	10	Supervision et coordination Gestion de projets Administration
Robin Arnaud	Coordonnateur	15	Menuisier charpentier Aménagement des sentiers Travaux sylvicoles
André Tremblay	Chef d'équipe	15	Travaux sylvicoles Aménagements de sentiers



Rôles et responsabilités

La SGE est responsable de l'exécution des travaux. Les détails de la répartition des tâches vont comme suit :

Tableau 2 : Synthèse des tâches à réaliser

Tâches	SGE	Ville
Planification et préparation du matériel	x	
Décider les emplacements	x	x
Soumission et achat du matériel	x	
Réalisation des aménagements	x	
Pelle mécanique	x	
Santé et sécurité	x	
Suivi et entretien	x	
Rapport d'activités	x	

Les retombées

- En somme les nombreuses aptitudes travaillées dans le parcours permettent aux jeunes et moins jeunes d'y trouver leur compte. En effet, le parcours contribue à développer la condition motrice, les habiletés sportives fondamentales et le savoir-faire physique des jeunes dans un contexte de jeu et de divertissement.
- Pour les adultes, le parcours contribue au maintien de la santé et des saines habitudes de vies en plus de contribuer à l'amélioration de la capacité fonctionnelle des personnes de 55 ans et plus.
- De plus, l'ensemble du projet est en phase avec les nouvelles tendances visant à générer des environnements favorables à la santé et aux activités en famille.



Le parcours

Il s'agit d'un parcours de 8 modules formant une boucle de 300 mètres. La configuration du parcours et des modules est conforme aux principes d'une saine progression pour une séance d'entraînement. Le parcours commence par un faible dénivelé pour se rendre au premier module nommé « Le draveur » qui demande un effort léger et sans mise en charge.

Il y aura également deux modules pour les plus petits, qui seront tout de même utilisables par les plus grands. Ces derniers sont « Le tipi » et « Le portage ». Il s'ensuit un déplacement pour atteindre le troisième module nommé « Le pont chinois ». Celui-ci est conçu pour solliciter l'ensemble des muscles du corps de façon modérée en intégrant des contractions musculaires plus rapides que le module précédent, notamment lors d'une perte d'équilibre.

Le quatrième et le cinquième module, nommé « L'agrippeur » et « le mur » ils sollicitent respectivement le bas, puis le haut du corps. L'ordre permet de travailler les muscles en alternance offrant ainsi une période de repos intéressante pour une séance d'entraînement optimale, des murs d'escalades sont installés aux endroits où le terrain est déjà dénivelé.

Cela met la table au module suivant, « La toile » qui est plus exigeant, car il sollicite de façon modérée à élever l'ensemble des muscles du corps. Le septième nommé « Le moulin scie » sollicite aussi plusieurs parties du corps de façon modérée à élever. Finalement, le huitième module « La poutre et la marelle » offre un exercice d'équilibre qui implique également des sauts pouvant servir d'exercices de polymétrie. La marche qui suit permet d'effectuer un retour au calme graduel pour finaliser le parcours. En somme, les nombreuses aptitudes travaillées dans le parcours permettent aux jeunes et moins jeunes d'y trouver leurs comptes.

En effet, le parcours contribue à développer la condition motrice, les habiletés sportives fondamentales et le savoir-faire physique des jeunes dans un contexte de jeux et de divertissements. Pour les adultes, le parcours contribue au maintien de la santé et des saines habitudes de vie en plus de contribuer à l'amélioration de la capacité fonctionnelle des personnes de 55 ans et plus. De plus, l'ensemble du projet est en phase avec les nouvelles tendances visant à générer des environnements favorables à la santé. Certains modules ne pourront être faits par les plus petits. C'est pour cela que la supervision des adultes est nécessaire. L'affichage sera conforme à ce qui est déjà présent sur le site du moulin des pionniers. Le nom des modules sera inspiré de la thématique du Moulin des pionniers et de la forêt enchantée.



Accessibilité

Le parcours est situé dans la forêt enchantée près du moulin des pionniers. Les modules seront accessibles le printemps, l'été et l'automne. Pour des raisons de sécurité, les usagers ne pourront utiliser les installations en hivers, lorsqu'il y aura de la pluie et lors de période de grand vent. Les heures d'ouverture seront de l'aube au crépuscule, c'est-à-dire, lors des périodes de clartés. Il sera donc interdit d'utiliser les modules la nuit. Le sentier sera libre d'utilisation, la surveillance des parents sera obligatoire.

Inspection et programme d'entretien

Trois types d'inspections, l'hebdomadaire, la mensuel et l'annuelle.

1. L'inspection hebdomadaire est une inspection sommaire des installations afin de vérifier s'il n'y a pas de danger apparent aux structures et à l'environnement immédiat.
2. L'inspection mensuelle est une inspection générale et est réalisée à l'aide d'un formulaire d'inspection. Si un module est jugé non sécuritaire, il devra être interdit d'utilisation jusqu'à ce qu'il soit remis en état. Il s'agit d'une vérification plus approfondie de l'état de chaque module afin de s'assurer que tout est conforme et en bon état. Cette inspection vise à prévenir les dangers, à vérifier la stabilité de l'équipement, à déceler d'éventuels signes d'usure (normale et anormale). Ce contrôle doit notamment inclure une estimation de l'état général des arbres porteurs, le remplacement des pièces usées et la réparation d'éléments déficients. Cette inspection est manuelle et comporte les éléments suivants :
 - 2.1 Serrage mécanique (serre-câbles, écrous, tendeurs de câbles, etc.);
 - 2.2 L'affichage
 - 2.3 Tension des cordes de sécurité
 - 2.4 Vérification des systèmes d'attache des modules; Fiabilité des serres câbles
 - 2.5 Usure des filets et des cordes Présence d'élément naturel dangereux
 - 2.6 Étanchéité et fixation des matelas s'il y a lieu



2.7 État du sentier

2.8 Qualité du matériel

DEPUIS

1993

2.9 Solidité des structures

2.10 Propreté des lieux

3. L'inspection annuelle est une inspection plus poussée qui évalue 30 points pour chaque module. Elle sera faite à l'aide du formulaire Grille d'inspection annuelle des modules d'hébertisme. Si un module est jugé non sécuritaire, il devra être interdit d'utilisation jusqu'à ce qu'il soit remis en état. Cette inspection a pour but de constater d'une part le niveau de sécurité globale des équipements, des fondations et des surfaces (exemples : effets induits par les intempéries, indices de pourrissement et de corrosion), et d'autre part les variations du niveau de sûreté des équipements qui ont fait l'objet de réparations ou des éléments qui ont été ajoutés ou remplacés.

Les inspections nécessiteront 24h00 pour une année complète. Il faudra également former le personnel, afin d'avoir les connaissances requises pour effectuer les inspections. La formation sera élaborée à l'aide du *Guide du gestionnaire – sécurité et aménagement en hébertisme*. Il faudra prévoir 4h00 de formation.

Lors de réparation ou de bris, l'information sera consignée dans le formulaire Fiche technique du module. Lors des réparations, le remplacement de pièces devra être conforme avec celle qui était déjà en place. S'il y a des accidents qui sont rapportés par les usagés, elles seront également consignées dans le même formulaire. Le programme d'entretien devra être suivi rigoureusement afin de prolonger la durée de vie des infrastructures et d'en assurer leur sécurité. L'entretien nécessitera 8h00 de travail. Le programme d'entretien se détaille comme suit :

Période	Tâches
Printemps	<p>Travaux de préparation en vue de la saison estivale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Installation des modules après l'hiver. • Remise en état annuelle du parcours (ex. : réinstaller le matériau amortisseur et en ajouter au besoin, entretien des sentiers...). • Nettoyer tous les joints entre les structures et les arbres pour limiter la pourriture du bois. • Évaluer l'efficacité du drainage de la fonte des neiges, apporter des correctifs au besoin. • Reboiser ou replanter des plantes de sous-bois au besoin. <p>Inspection annuelle détaillée:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correctifs à la suite de l'inspection avec la grille.
Tous les mois	<p>Inspection mensuelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correctifs à la suite de l'inspection avec la grille. <p>Doit-on inspecter les modules l'hiver? Oui si le camp propose de l'hébertisme.</p>
Chaque jour ou lors de l'activité	<p>Vérification journalière :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Racler les matériaux amortisseurs vers les zones de mouvement.
Fin de l'automne	<p>Travaux à réaliser avant l'hiver (octobre et novembre) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enlever les obstacles en bas des pentes. • Retirer ou attacher les câbles libres. • Ajuster les modules près du sol pour éviter qu'ils se retrouvent ensevelis sous la neige. • Vérifier les réparations ou les ajouts aux modules ou au parcours. • Fermer les accès aux modules à risque (tyroliennes, cordes à Tarzan, mâts, etc.).

Source : Sécurité et aménagement en Hébertisme Guide du gestionnaire et son coffre à outils.
Des grilles d'évaluations seront fournis à la suite des formations.





Le draveur



Le tipi et le portage



Le pont chinois



L'agrippeur et le mur



La toile



Le moulin à scie



La poutre et la marelle