

## Projet 13

### Création d'une zone de vie à l'air libre Costa Rica

### 4<sup>ème</sup> Prix du Développement Durable Touristique 2004

contact [rangutie@hotmail.com](mailto:rangutie@hotmail.com)

UNIVERSITE NATIONALE  
FACULTE DES SCIENCES DE LA SANTE  
ECOLE DES SCIENCES DU SPORT

PROGRAMME DES SCIENCES DE L'EXERCICE ET DE LA SANTE

**PROJET D'EXTENSION**

**CREATION D'UNE ZONE DE VIE A L'AIR LIBRE**

INSTITUTIONS PARTICIPANTES

UNA

ICODER

UNIVERSITE SPORTIVE ALEMANDE

Tel/Fax : (506) 261 10 73

# PROJET D'EXTENSION

## 1 DONNEES GENERALES

### 1.1 Nom du Projet

Création d'une zone de vie à l'air libre à Guatuso dans le nord du pays.

### 1.2 Thèmes abordés

Promotion de la santé  
Santé intégrale  
Récréation et utilisation du temps libre  
Activités physiques à l'air libre  
Développement rural  
Tourisme communautaire  
Développement durable  
Qualité de vie  
Prévention  
Réhabilitation  
Education  
Conservation de la nature  
Sauvegarde et maintien de la culture autochtone  
Formation à des habitudes saines

### 1.3 Zone favorable

Le projet cherche à développer une zone de vie à l'air libre modèle. Cette zone se situerait à l'intérieur de la région de Guatuso. Du fait des caractéristiques du projet on favoriserait le développement de différentes zones sociales à la fois. Si ce modèle fonctionne bien nous pensons réitérer l'expérience dans d'autres régions du pays qui sont riches naturellement et culturellement, mais peu développées économiquement et socialement. Ce projet donnerait la possibilité aux Costariciens de profiter de leur temps libre d'une manière plus saine et naturelle.

### 1.4 Programme d'attribution

Le projet est attribué au programme des sciences de l'exercice et de la santé (procesa), code 050602

### 1.5 Unités académiques participantes

#### a. Unité académique titulaire

- Ecole des sciences du sport, faculté des sciences du sport

## **b. Autres entités Nationales et Internationales participantes ou collaboratrices :**

- Institut Costaricien du sport et des loisirs, ICODER
- Université du sport Allemande, Cologne, DSHS
- Ministère de l'environnement et de l'énergie, MINAE
- Ecole de géographie. UNA
- Ecoles des sciences de l'environnement, UNA
- Ecole de promotion et planification sociale, UNA
- Centre International de Politique Economique et du développement durable, UNA
- Institut Costaricien du Tourisme
- Institut National d'apprentissage

## **1.6 Promoteur Responsable ou Coordinateur**

- Randall Gutiérrez Vargas, carte d'identité 1-740-989. Coordinateur du programme de sciences de l'exercice et de la santé de l'école des sciences et du sport, Université Nationale - Heredia, Costa Rica

## **1.7 Durée de validité du projet**

Trois ans

- Mois et année initial : Janvier 2005
- Mois et année de conclusion : Décembre 2007

## **1.8 Les thèmes**

Thèmes d'unité académique	Thèmes de facultés
Mouvements Humains	Santé 2.
Loisirs et temps libre	3.
Réhabilitation	4.
Santé	5.
Activités physiques	
Education	
Prévention	
Sport	

## **2. Justification**

Les options dont bénéficie la société Costaricienne pour l'utilisation de son temps libre sont réduites et mal adaptées pour la promotion d'un style de vie sain. Bien que le Costa Rica possède une grande quantité d'attraits naturels et culturels dans lesquels il pourrait être créé d'autres options, il a été fait très peu de choses. Ces richesses que possède le pays ne sont pas accessibles pour la majorité des Costariciens. L'une des raisons est le développement, au Costa Rica, d'une culture de l'utilisation du temps libre (les vacances et les fins de semaine) basée sur le fait que l'on peut seulement s'amuser et se distraire grâce à des infrastructures très sophistiquées et coûteuses. De ce fait, le grand problème est que le coût des

distractions est prohibitif pour bon nombre de Costariciens ; parmi ceux-ci, la jeune génération qui ne bénéficie pas de rentrées d'argent importantes et constantes. N'existant pas d'autres alternatives, le Costaricien qui ne peut pas s'offrir ces lieux traditionnels de distraction reste tout simplement à la maison et ne dépense pas son temps libre dans des activités saines pour sa santé. Il devient donc urgent , dans notre pays, de compter sur d'autres alternatives bon marché et qui permettent d'exploiter des zones où il n'existe pas un développement touristique et récréatif très important mais où prédomine les richesses naturelles, culturelles ainsi que des options variées pour des loisirs sains.

Les pays développés ont affronté le même problème et ont dû développer une philosophie de vie grâce à laquelle les citoyens adoptent d'autres voies pour l'utilisation de leur temps libre, dans la nature avec des activités plus saines et moins coûteuses. En faisant appel à des organismes communaux les recettes générées restent dans la communauté et dans les mains des gens des habitants. Pour développer ce genre de culture, des pays comme la Norvège ont défini comme obligatoire, un jour par semaine, où tous les écoliers et les collégiens doivent étudier à l'extérieur, les professeurs doivent développer les aspects cognitifs et de conduite dans la nature, développant à la fois les aspects physiques, émotionnels et spirituels. Aujourd'hui, ces activités sont considérées comme une philosophie de vie que l'on appelle « Vie à l'air libre ». Ce procédé destiné à développer une culture plus naturelle, plus saine et plus équitable est expérimenté dans ces pays depuis plus d'un siècle. De ce fait, on observe dans les pays nordiques des zones de vie à l'air libre, lesquelles réunissent non seulement des intérêts écologiques mais également historiques, culturelles, religieux, géologiques et productifs. Ces zones ne doivent pas être protégées par des policiers ou des gardes parcs mais par ces citoyens qui profitent de ces zones régulièrement.

Un projet de ce type, malgré qu'il soit ouvert à toute la population Costaricienne, est plus orienté vers une population jeune. L'objectif est de développer une nouvelle culture de l'utilisation du temps libre pleine d'habitudes de vie saine, afin que dans le futur, ces gens soient les adultes les plus sains de notre pays et qu'ils puissent influencer les générations futures. De plus, on doit rappeler qu'au Costa Rica, il y a plus de 2 millions d'habitants âgés de moins de 18 ans, il s'agit donc du segment de la population le plus important mais avec un faible pouvoir d'achat. De ce fait, le projet présenté pourrait apporter une nouvelle forme de distraction pour cette partie de la population ; bon marché à comparaison des options de distractions traditionnelles. Autre objectif que l'on peut atteindre grâce à ce projet, c'est de développer un type de tourisme plus rustique, plus naturel, plus aventureux. Il y a un grand secteur du tourisme mondial qui recherche des destinations touristiques de ce genre. Du fait du niveau de développement dans leurs pays, ces gens vivent avec beaucoup de commodités et de technologie, ils sont donc à la recherche d'autres choses durant leurs loisirs. Ce secteur du tourisme n'a pas encore été exploité de manière systématique au Costa Rica. Un avantage de ce type de tourisme appelé aussi « rural » ou « communal » est le fait qu'il ne requiert pas de grands investissements dans des édifices qui pourraient porter préjudice au milieu naturel. Autre intérêt, c'est que les visiteurs peuvent enrichir leurs connaissances de manière pratique dans des domaines comme la protection de

l'environnement, la santé, la culture Costaricienne, l'histoire, les procédés de production. De cette manière on propose d'autres alternatives à celles que le gouvernement a mise en place en matière d'éducation, afin de conserver, pour les générations futures, beaucoup des aspects mentionnés précédemment.

### **3. Cadre Théorique**

Le Costa Rica est connu mondialement comme une des principales destinations écotouristiques, la majorité de ceux qui la visite sont attirés par sa nature. Sans doute, les ressources naturelles ne sont pas toujours utilisées correctement dans le domaine du développement du tourisme communautaire, en matière de critères environnementaux, culturels et socioéconomiques (Guereña, 2001). Le tourisme conduit sans cette perspective de gestion durable, se converti en une menace pour la conservation de la biodiversité et des ressources culturelles. De ce fait, l'écotourisme communautaire, dynamique de l'économie locale à travers la promotion de services complémentaires et la consommation de produits locaux, se conçoit comme un complément du développement de la société.

Le terme communautaire implique que l'activité touristique soit planifiée et mise en place par l'organisation communal elle-même, que les résidents soient impliqués dans sa gestion en développant et obtenant un maximum de bénéfices. A partir d'une base associative, ces organisations sont parvenues à financer leurs offres, ont atteint un bon niveau de formation et un service de qualité. Elles font partie de la chaîne de commercialisation touristique du pays, à travers de différentes agences, opérateurs et institutions intéressées pour offrir à ses clients une nouvelle alternative en matière de tourisme (Solano, 2001).

L'écotourisme est une forme de tourisme respectueuse de l'environnement, du fait de la visite d'aires naturelles ayant une grande valeur écologique dans le but d'observer, d'étudier ou d'admirer la flore, la faune, le paysage et en général l'histoire naturelle du lieux. Le tout en minimisant l'impact sur les espaces naturels et culturels, contribuant à la protection des aires naturelles et à l'amélioration de la qualité de vie des populations (Crosby, 1993).

Les activités physiques pratiquées en pleine nature permettent aux participants de réellement prendre conscience des graves problèmes écologiques existants. Les activités physiques pratiquées en pleine nature, outre le fait d'apporter le plaisir et le bien être liés à la pratique dans un milieu non contaminé et sain, doit garantir aux participants d'influer sur les composants physiques de leur santé. Il est recommandé de fournir un effort physique directement en contact avec la nature et non pas en utilisant des machines ou des engins motorisés parce que de cette manière on influe sur les composants physiques de la santé, principalement la résistance cardiorespiratoire, force et résistance musculaire ( Dévis, 2000).

Cette augmentation de relation entre l'environnement et l'activité physique permet un phénomène social, qui consiste en un transfert massif et de forme temporaire au milieu naturel, en coïncidant ce transfert avec les périodes de vacances et les fin de semaines. L'influence massive de personnes qui fuient les villes en direction des

régions naturelles, ne provient pas uniquement du fait du développement technique des communications et des moyens de transport, mais aussi et fondamentalement, du fait des agressions que subissent les citoyens dans un milieu urbain devenu ingrat. (Rebollo et Fernandez, 2002).

Il faut faire remarquer que les activités oisives en milieu naturel, la pratique physique d'aventures en pleine nature, a présenté un certain essor dans les sociétés post-industrielles avancées. Ceci parce que ces activités nous permettent de glisser dans l'eau, dans l'air et la terre, provoquant des sensations de plaisir, risque et aventure en fonction des attentes de chacun.

#### **4. Approche du problème.**

Les Costariciens présentent une fréquence élevée de maladies chroniques, la majorité dues à un environnement qui n'est pas propice à un milieu de vie sain. Pour ces raisons, il faut développer de nouvelles options à l'intérieur du contexte social Costaricien pour développer des formes de vie plus saines. Pour cela il n'est pas seulement nécessaire de créer de nouvelles options, ce n'est pas parce qu'elles existent que les Costariciens vont les essayer, sinon qu'il faut travailler parallèlement sur un processus de changement de conduite pour développer une nouvelle culture de vie saine. Une des périodes les mieux adaptées pour tenter d'introduire de nouvelles habitudes de vie est durant le temps libre dont bénéficie chacun de nous. De cette manière on a l'avantage que, du fait qu'il s'agit d'un moment de loisirs, les gens cherchent à le mettre en relation avec le plaisir ou avec une activité qui leur provoque une sensation agréable selon leurs goûts. Tout cela étant à la base du changement de conduite des êtres humains, l'être humain guidé par son instinct cherche à répéter et coller à ses conduites régulières ce qui lui provoque des satisfactions. Il a été déterminé que les expériences si variées et intégrales que peut rencontrer une personne dans la nature, peuvent contribuer facilement au développement des conduites désirées du point de vue de la santé. De cette manière est apparu le besoin de développer au Costa Rica des projets qui associent des expériences nouvelles et du vécu en pleine nature. Il est important d'insister sur le fait que le Costa Rica, du fait de sa grande diversité naturelle, offre d'avantage d'options que n'importe quel autre pays au monde pour développer diverses possibilités, pour répondre aux goûts de tous. Il faut mentionner qu'il faut apporter aux Costariciens de nouvelles options pour profiter de leur temps libre dans la nature, mais que cela reste économiquement parlant à la portée de la majorité.

#### **5. Objectif général**

Développer une zone de vie à l'air libre qui apporte différentes options saines pour l'utilisation du temps libre des Costariciens et des visiteurs étrangers, tout en profitant des ressources humaines, naturelles et culturelles existantes au niveau local.

#### **6. Objectifs spécifiques**

- Développer la culture de la vie à l'air libre pour les Costariciens.
- Développer le tourisme rural communautaire.

- Améliorer le niveau socio-économique des villageois de la communauté d'une manière équitative.
- Créer un processus éducatif dans les différentes zones, environnemental, culturel, récréatif, de développement durable, etc.
- Conserver et développer les richesses naturelles et culturelles.
- Elaborer des études d'impact au niveau de l'environnement, économiques et sociales dans la zone du fait du développement d'une zone de vie à l'air libre.

## **7. Méthodologie**

La stratégie de la méthodologie générale sera de réorganiser les ressources humaines, touristiques et matérielles avec ceux que compterait la zone dans une nouvelle figure de second niveau, en respectant les organisations et structures de base déjà existantes. La fonction de l'université Nationale et des autres institutions publiques participantes est de guider et d'aider dans le procédé, développant depuis le début du projet une conscience collective entre les participants et insister sur le fait que le procédé est le leur et non celui des dirigeants. Chacune des phases qui seront développées doivent compter avec la participation active des membres de la communauté, dans le cas contraire ils ne s'approprient jamais les produits sociaux obtenus et on pourrait courir le risque de développer des processus qui ne répondent pas aux nécessités et aux réalités des habitants de la zone.

Les membres de la communauté participeront volontairement, il sera possible à tout moment pour des communautés, des organisations ou des individus, de s'intégrer dans le projet.

On cherchera également à ce que les participants développent une mentalité collective et équitable, indispensable afin de surmonter de nombreuses barrières ou obstacles existants du fait de rivalités communales ou politiques historiques.

Entre toutes les institutions qui participent en tant que collaboratrices du processus, l'université Nationale occupera la fonction de coordinatrice et de leadership. Comme associés, on recherchera des institutions qui auront des programmes qui seront en relation avec les grandes lignes du projet. On demandera la nomination d'un fonctionnaire qui servira d'intermédiaire entre l'université Nationale et celles ci, et l'on élaborera des documents dans lesquels on spécifiera clairement le rôle et l'apport de chaque institution. De plus, l'université Nationale maintiendra informées chaque institution participante, des résultats et avancée du projet, de manière opportune. A tout moment, chaque institution participante recevra le crédit adapté à sa participation.

## 8. Indicateurs de réussite

Objectif	Indicateur de réussite
<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer la culture de la vie à l'air libre auprès des Costariciens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Démontrer statistiquement dans un délai de 3 ans une augmentation de la fréquentation par des touristes dont l'intérêt est de profiter de la nature.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer le tourisme rural communautaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidation, dans un délai de 3 ans, de la zone de vie à l'air libre « Guatuso » et en faire un nouveau projet communautaire de tourisme rural.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Améliorer le niveau socio-économique des habitants de la communauté de manière équitable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Améliorer dans un délai de 3 ans les indices sociaux comme ceux du développement humain et la qualité de vie.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Créer des processus éducatifs dans les différentes zones au niveau : environnemental, culturel, des loisirs, du développement durable, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inclure à l'intérieur des programmes du Ministère de l'éducation publique de la zone, des activités à l'air libre, au moins une fois par mois, dans les zones touristiques qui ont été définies.</li> <li>Mettre en place un centre de capacitation au niveau technique et professionnel dans la zone.</li> <li>Développer dans les circuits touristiques des expériences et des activités qui éduquent les touristes dans différents domaines.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver et développer les richesses naturelles et culturelles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidation, dans un délai de 3 ans, de la zone de vie à l'air libre comme un nouveau projet communautaire de tourisme rural, lequel préservera et développera les richesses naturelles et culturelles de la zone, ce qui constituera la base pour pouvoir offrir et vendre des services.</li> </ul>

## 9. Description des étapes et programmation des activités

9.1 Seront organisées des visites sur la zone pour contacter les institutions et organisations privées ou publiques des communautés en question, dans le but d'étudier la faisabilité et leur disposition à s'organiser pour créer et administrer la zone de vie à l'air libre.

9.2 Sera réalisé durant les visites un inventaire des attractions naturelles, historiques, culturelles, productifs et en général avec quelques intérêts touristiques, dans le but de confectionner plus tard les possibles « routes touristiques » que suivront les touristes.

9.3 Se constituera une nouvelle organisation secondaire qui impliquera toutes les institutions et organisations communales, publiques et privées qui désireront participer au projet. La nouvelle organisation respectera les groupes déjà existants et qui se seront constitués légalement, se développant donc comme une fédération d'organisations communales.

9.4 Une fois la fédération constituée, on procédera à la recherche de financements pour le programme. Le financement servira principalement à doter d'infrastructures et de services les parcours touristiques définis, ainsi qu'à développer un programme de formation au niveau technique et professionnel.

9.5 En même temps que la recherche de financements, débutera une série de prise de contacts stratégiques avec des institutions publiques Costariciennes qui peuvent jouer un rôle protagoniste dans le développement du projet, au niveau des associés et des conseillers. On peut mentionner entre autre le Ministère de l'environnement et de l'énergie, l'institut Costaricien du Tourisme, l'institut Costaricien du sport et des loisirs et l'institut National d'apprentissage ainsi que différentes écoles de l'Université Nationale : De géographie, de sciences de l'environnement, de biologie, de vétérinaire, de sciences agraires, de planification sociale ainsi que l'école normale. Avec ces écoles on prétend rechercher une collaboration et des conseils afin de développer des plans stratégiques et d'impacts dans des domaines bien spécifiques.

9.6 À l'intérieur de la fédération, il se créera une série d'organismes internes coordinateurs qui se spécialiseront dans différents services qui doivent être apportés auprès des touristes. Par exemple, on peut développer le comité du transport, de l'alimentation, du logement, des guides touristiques, de l'information et des réservations, de l'artisanat, des procédés de productions agricoles et industrielles, de la promotion, des urgences, de la communication, de la formation et de l'éducation, de la surveillance de l'environnement ainsi que des comités de routes adaptés pour toutes les communautés ou individus qui apportent un service sur une route en particulier, sans se préoccuper si ils appartiennent à un autre comité.

9.7 Après avoir obtenu les financements et avoir formé la fédération ainsi que le réseau d'institutions collaboratrices, on réalisera un premier diagnostic complet de la zone dans lequel on détaillera non seulement ses richesses naturelles et culturelles, mais plutôt centré sur des variables en relation avec l'indice de développement humain, avec la qualité de vie des habitants et avec les opportunités que présente le milieu pour tous. Ce diagnostic devra être accompagné d'études d'impact environnemental et social dans la zone afin

d'augmenter le nombre de touristes ; de même qu'un plan régulateur construit à base de ces études et qui sera adopté par la fédération comme un de ses règlement d'opération afin de pouvoir créer un modèle de développement durable.

9.8 On devra établir un centre d'opération pour la fédération, non seulement pour la gestion de la logistique et l'administratif, mais aussi afin qu'il serve de centre opérationnel.

9.9 Après le lancement de l'activité touristique dans la zone, on répétera le diagnostic 3 ans plus tard afin de valoriser son impact.

## **10. Bibliographie**

ACSM. (1999). Manual ACSM para la valoración y Prescripción del Ejercicio. Barcelona, España. Edit: Paidotribo.

Crosby, A. (1993). El Desarrollo Turístico Sostenible en el Medio Rural. Centro

Europeo de Formación Ambiental y Turismo. España. En

[www.una.ac.cr/ambi/Ambien-Tico/98/solano.htm](http://www.una.ac.cr/ambi/Ambien-Tico/98/solano.htm).

Dévis, J. (2000). Actividad Física, Deportes y Salud. España. Edit: INDE publicaciones.

Guereña, A G. (2001). [40 proyectos de ecoturismo comunitario apoyados por PPD-Gef-PNUD](#)