



mouv'roc®
point de vitalité urbaine

mouv'roc®



un design intelligent
pour la ville & les territoires de demain



Le Mobilier Urbain



1 Français sur 2
ne pratique aucune
activité physique.



La sédentarité
est le 4^{ème} facteur à risque
de mortalité dans le monde.



66%
en 2050
de la population
mondiale vivra
en ville en 2050.



La pratique de 30 à 45 min
d'activités physiques/jour
pourrait diminuer de 30%
la consommation
de médicaments.



L'OMS recommande au moins
10 000 pas par jour, ce qui
équ coast à un jogging
de 30/35 min ou à
35/40 min d'activités
plus statiques.



L'activité sportive agit sur
l'ensemble des composantes
de l'Homme
les muscles, mais aussi la masse
osseuse, la santé du cerveau, l'humeur,
le sommeil, l'appétit...

Sources : OMS, Les Echos, Nations-Unies



PLUS D'INFOS
Flashez avec votre
smartphone
www.sineugraff.com

Mouv'roc®

Aujourd'hui, **54% de la population mondiale** vit dans les zones urbaines,

une proportion qui devrait atteindre 66% en 2050. En France, ce sont plus de 3 Français sur 4 qui sont des urbains... Avec la fin de l'étalement urbain, la ville nouvelle sera forcément plus dense et devra se réinventer pour conserver toute son attractivité et offrir à ses usagers la qualité de vie qu'ils attendent.

A l'écoute de ces évolutions, Sineu Graff développe des solutions d'aménagement dont l'objectif est d'améliorer l'aménité urbaine, de favoriser la rencontre, l'échange et transformer l'espace public en un lieu de vie.

Sineu Graff s'est associé à la société Gomouv' pour créer le Mouv'roc®, une solution inédite dédiée à l'activité physique en milieu urbain, activité universelle, intergénérationnelle et positive par excellence. Le Mouv'roc rassemble les usagers, il participe à la convivialité de la ville et dynamise les territoires...

Créez vos points de vitalité urbaine !

Olivier Finance – Directeur Commercial & Marketing

sineu graff

Créez des points de vitalité urbaine

Le Mouv'roc® : une solution urbaine innovante

Le Mouv'roc® est une solution d'aménagement en accès libre qui permet à plusieurs usagers de pratiquer une activité physique simultanément et en un seul lieu.

Le Mouv'roc® est compact - surface maximale nécessaire : 31 m² - pour s'implanter au plus près des lieux de vie. Il a été conçu comme un mobilier urbain, ses lignes sobres facilitent son intégration dans tout type d'environnement.

Sa forme originale et le toit qui le caractérise rendent le Mouv'roc® identifiable : il devient un véritable lieu de rendez-vous et requalifie les espaces.

Le Mouv'roc®, source de bien-être et de convivialité

Le Mouv'roc® a pour objectif d'améliorer le bien-être et la qualité de vie des usagers. Il encourage la pratique d'une activité physique : il est en accès libre et gratuit et s'installe à proximité de tous les lieux de vie.

Le Mouv'roc® est source de convivialité : il réunit les usagers autour de la pratique sportive, universelle et positive par excellence.



À Angers, la ville a installé le Mouv'roc® à l'étang Saint-Nicolas, à quelques minutes du centre-ville. C'est devenu « le » lieu de rendez-vous de l'activité physique, un véritable lieu de vie, qui accueille jusqu'à 200 personnes par jour.

mouv'roc®



Une solution universelle et intergénérationnelle

▶ Le Mouv'roc® s'adresse aux sportifs occasionnels comme aux plus aguerris. Ses 8 agrès permettent d'effectuer des exercices d'étirements ou de renforcement musculaire.

Le design et l'ergonomie des agrès ont fait l'objet d'une attention particulière. Chaque agrès a été conçu de façon à offrir une position optimale à tout individu, quelle que soit sa morphologie. Les agrès ont également été pensés pour travailler de façon progressive. Par exemple, les espaliers sont composés d'une partie haute et d'une partie basse. La partie basse permet de moduler le poids du corps avec lequel l'utilisateur pratique son exercice. Au fil de sa progression, il fait évoluer son point de départ. L'orientation des espaliers a été étudiée pour qu'à tous les niveaux la position du corps soit bien orientée. Le design des agrès privilégie les lignes douces, la préhension des agrès est facilitée par des diamètres adaptés et des poignées de confort en caoutchouc.

Le Mouv'roc® propose une richesse d'activités et un confort d'utilisation unique : il a été conçu comme une solution universelle et intergénérationnelle.

Pratiquer en toute sécurité

▶ Le Mouv'roc® a été conçu en intégrant les exigences de la future norme européenne PR EN 16630 et satisfait aux exigences de la norme française XP S 52-904 (2009) spécifiant les exigences générales de sécurité, contrôle, maintenance et des méthodes d'essai relatives aux modules d'entraînement physique.

Les agrès du Mouv'roc® sont fixes - les usagers travaillent sans risque de déséquilibre ou de coincement.

Les agrès ne comportent pas de charge : les exercices s'effectuent avec tout ou partie du poids de corps.



Le Mouv'roc® est accessible à tous et sans limite d'âge, à partir de 1.40 m... cela représente 85% de la population d'une ville !



L'EXPERTISE D'UN PROFESSIONNEL DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le Mouv'roc® est né de l'association de Sineu Graff et d'un professionnel de l'activité physique, Christophe Thellier, fondateur de la société Gomouv'.

Ce professionnel reconnu a consacré une partie de sa vie à la formation des corps d'élite de l'armée française.

Spécialiste de la pratique sportive en milieu contraint, il a conçu le Mouv'roc® comme une solution optimisée pour pratiquer un maximum d'exercices avec un minimum d'agrès. Aujourd'hui, il met son expérience et son expertise au service de tous, en accompagnant la solution d'une méthode d'activité physique complète et progressive, qu'il partage avec les usagers via les panneaux installés sur le Mouv'roc®.



Le Mouv'roc® pour tous ! Les seniors y pratiquent des étirements doux, les joggers l'utilisent pour s'échauffer ou s'étirer, et les adeptes du street workout y pratiquent leur routine quotidienne.

L'offre Mouv'roc®

1. Surface d'occupation 31 m²



Mouv'roc® Lion

- 11 utilisateurs en simultané
- 90 exercices
- Poids : 2720 kg



Mouv'roc® Puma

- 9 utilisateurs en simultané
- 80 exercices
- Poids : 2250 kg



Mouv'roc® Rhino

- 8 utilisateurs en simultané
- 60 exercices
- Poids : 2330 kg



L'offre Mouv'roc®

2. Surface d'occupation 16 m²



Mouv'roc® Tigre

- 6 utilisateurs en simultané
- 40 exercices
- Poids : 1970 kg

3. Surface d'occupation 11 m²



Mouv'roc® Léopard

- 4 utilisateurs en simultané
- 25 exercices
- Poids : 1200 kg



Mouv'roc® Léopard 45°

- 4 utilisateurs en simultané
- 25 exercices
- Poids : 1400 kg

Les agrès



ESPALIERS

Nombre d'exercices associés : 12

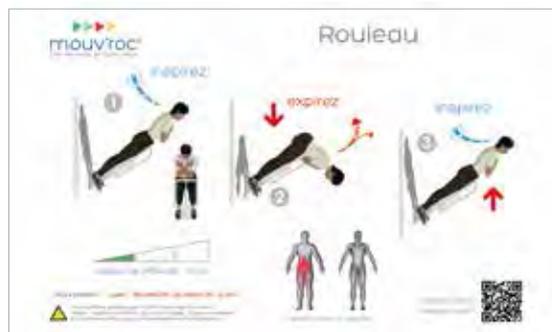


E Étirements musculaires
R Renforcements musculaires



ROULEAU LOMBAIRE

Nombre d'exercices associés : 3



Les agrès

▶ **PLANCHE INCLINÉE**

Nombre d'exercices associés : 3



E **R**

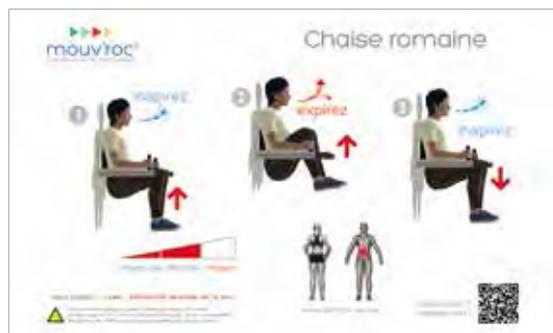


▶ **CHAISE ROMAINE**

Nombre d'exercices associés : 6



R



E Étirements musculaires

R Renforcements musculaires

Les agrès



TAQUETS

Nombre d'exercices associés : 3

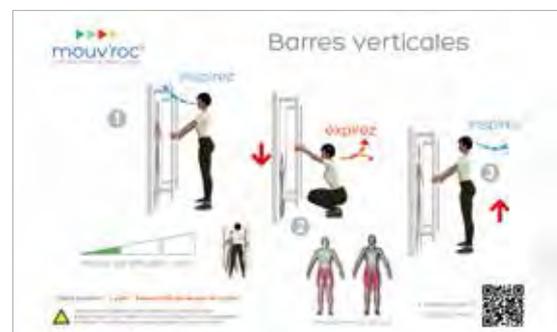
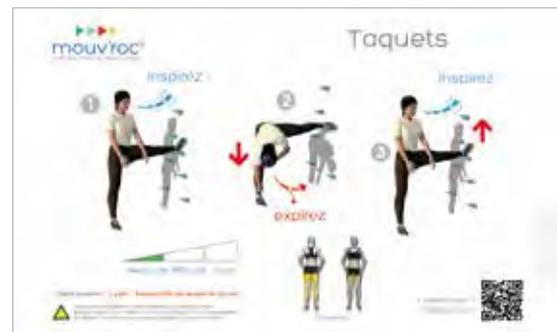
R



BARRES VERTICALES

Nombre d'exercices associés : 12

E R



Les agrès

▶ **PLANCHE HORIZONTALE**

Nombre d'exercices associés : 27



R



▶ **ECHELLE DE CROSS FIT**

Nombre d'exercices associés : 8
(disponible sur les modèles Lion et Puma)



R

▶ **Les exercices associés aux agrès**

Les pictogrammes à proximité des agrès illustrent les exercices associés pour travailler étirements et développement musculaire. Les exercices sont classés par niveau de difficulté, ils précisent également à quel moment inspirer ou expirer.



En flashant le QR code, les usagers ont accès à des exercices complémentaires. Cette base est régulièrement enrichie par Gomouv'.



Le + : Le Mouv'roc® est équipé pour fixer des TRX (sangle d'entraînement) ce qui démultiplie des possibilités d'exercices.

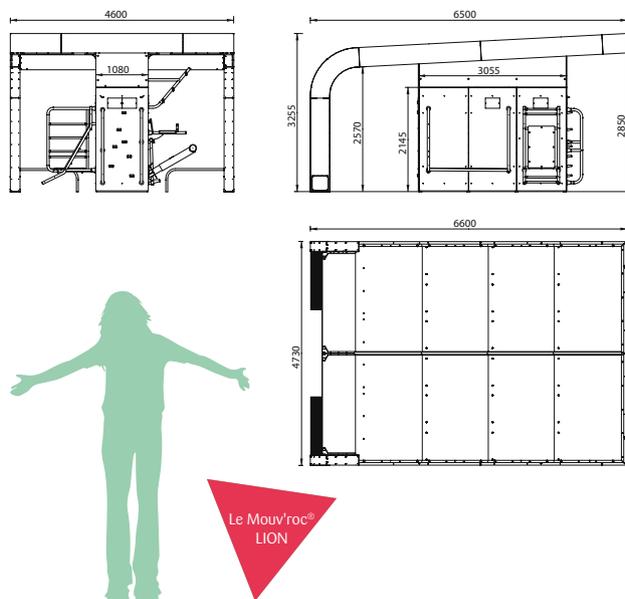
Descriptif technique



Le Mouv'roc® a été conçu pour résister à un usage régulier et intensif : il est composé d'une structure en acier, recouverte de panneaux en HPL (panneau stratifié teinté à haute résistance) sur lesquels se fixent les agrès.

Les agrès sont en acier galvanisé. Ils ne comportent pas de partie mobile, ce qui réduit les interventions de maintenance. Les poignées de la chaise romaine et des espaliers sont recouvertes de caoutchouc souple noir pour un meilleur confort d'utilisation. Les planches horizontales et inclinées sont en PEHD (Polyéthylène haute densité).

Le toit est composé de traverses en acier galvanisé, d'habillages périphériques en acier zingué peint et de panneaux en HPL qui recouvrent les traverses. L'étanchéité est assurée par des joints compréssibles en polyuréthane.



Préconisations d'installation

Le Mouv'roc® s'installe sur un sol dur (ex. dalle béton). L'installation du modèle Lion nécessite environ dix heures d'intervention, sur la base d'une équipe de 4 personnes, et la location d'un engin de levage type Manitou.

Les caissons sont fixés sur la dalle par des scellements chimiques. La plupart des agrès sont pré-montés sur les caissons. Une fois les caissons assemblés, le toit est fixé sur la structure.

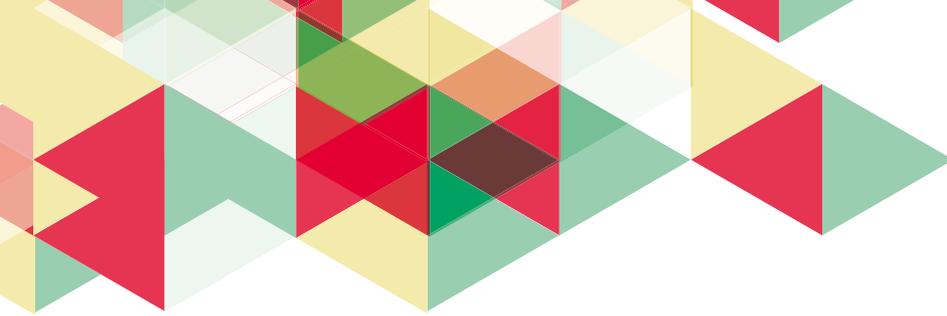
Le Mouv'roc® ne nécessite pas de sol de sécurité. Pour plus de confort et d'esthétique, nous préconisons de recouvrir la surface d'occupation de gazon synthétique.

Personnalisez votre Mouv'roc®!

- Les parties métalliques sont entièrement personnalisables selon les teintes des nuanciers RAL et Akzonobel.
Les panneaux en HPL sont disponibles dans les teintes des nuanciers Formica et Fundermax.

Nos réalisations





Mouv'roc® Lion - DANEMARK





Le Mobilier Urbain

Sineu Graff, le mobilier urbain, style de vie

Attentive aux évolutions des comportements des usagers, de l'aménagement des villes et des attentes des professionnels, Sineu Graff a fait de l'innovation un véritable leitmotiv pour concevoir un mobilier urbain au design intelligent.

Sineu Graff propose :

- > un programme complet de mobilier urbain : mobilier de repos et agrément, de fleurissement, de protection et sécurité, de propreté et des grilles d'arbres.
- > des solutions d'aménagements : jardins mobiles, Link, Sineu flor, i-Jumbo et Twist.
- > des solutions d'ingénierie au service des maîtres d'ouvrage et des concepteurs pour des solutions originales et performantes.

Sineu Graff

Création en 1971

Président Vincent Schaller

Surface de production intégrée au siège :

10 000 m²

Présence commerciale forte :

2 000 clients en France et à l'international

Réseau commercial intégré :

1 directeur commercial et marketing,

2 experts métiers,

8 spécialistes en région.

Service client

contact@sineugraff.com

Tél. : + 33 (0)3 88 58 74 58



INITIATIVES
DÉVELOPPEMENT
DURABLE



La marque de la
gestion forestière
responsable



Promouvoir la
gestion durable de
la forêt
pefc-france.org



PHOTOGRAPHIES

Fotolia



Le Mobilier Urbain

253 A, rue d'Epfig · BP 50048 Kogenheim · F-67232 Benfeld Cedex · France
Tél. + 33 (0)3 88 58 74 58 · **Fax** + 33 (0)3 88 74 01 00 · contact@sineugraff.com

 www.sineugraff.com