Parcours de santé urbains : marcher ou courir, sans quitter la Ville

Envie de pratiquer une activité physique gratuite en ville et en plein air, avec les conseils d'un coach, quand vous le souhaitez et à votre rythme ? Testez les parcours santé urbains concoctés par le service des sports de la Ville. Allez, hop : on se bouge !



Pourquoi se bouger ?

Parce que c'est bon pour la santé ! C'est bon pour le cœur (30 % de mortalité cardiovasculaire en moins), pour le moral (faire du sport agit comme un anti-stress) et cela permet de réduire, de manière préventive, de nombreuses maladies liées à une trop grande sédentarité. En résumé, faire du sport permet de vivre mieux et plus longtemps.

Des parcours adaptés et à votre rythme

Manque de temps, fatigue, oubli de ses chaussures de sport (!)… des excuses souvent invoquées pour fuir le sport. Là, plus d'excuses, ces parcours sont à pratiquer en cœur de ville, à deux pas de chez vous, quand vous le voulez. Ils peuvent se débuter à n'importe quel endroit de l'itinéraire et sont accessibles à tous, quel que soit le niveau (avec des boucles de 3 à 5 km). Vous pouvez les suivre seul ou en groupe, en marchant ou en courant. Rien de contraignant !

Des exercices avec les conseils d'un coach

Pour réveiller le sportif qui sommeille en vous, le service des sports a ponctué le parcours de différents arrêts sur lesquels il vous propose une série d'exercices, en profitant du mobilier urbain (banc, escalier, barrière). À chaque étape du parcours, le coach qui a conçu le circuit vous conseille (attention à bien s'étirer avant de commencer et en fin de parcours) et vous guide pas à pas pour réaliser les différents exercices.

5 parcours

Les parcours ont été dessinés sur une carte sur laquelle ont été identifiés le circuit, les points d'arrêts et les exercices proposés par le coach (matérialisé par un petit bonhomme sur la carte). Chaque carte indique la distance à parcourir et le niveau de difficulté. Pour votre sécurité : conformez-vous au code de la route. Empruntez les trottoirs si la chaussée est équipée. Et en groupe, circulez les uns derrière les autres en file indienne.

Cinq parcours santé sont disponibles sur quatre quartiers : Hôtel de Ville, Cressely, la Croix aux Buis, le Buisson et l'ensemble de la Ville.











Infos pratiques

Ces parcours santé urbains s'associent à l'opération #ExploreTerreDeJeux2024 qui met en valeur les communes labellisées Terre de Jeux 2024 favorisant la pratique d'un sport à travers des parcours sportifs. Les cartes du service des sports seront ainsi valorisées et relayées sur les comptes @Paris2024, ainsi que sur le site « Terre de Jeux 2024 ».

Documents
Parcours Hôtel de Ville
Parcours La Croix au Buis
Parcours CRessely
Parcours Quartier du Buisson
Parcours Magny Tour