

RETROUVEZ LA FORME À CÔTÉ DE CHEZ VOUS !

Envie de courir, de marcher sans quitter la ville ? C'est maintenant possible grâce à Vitaboucle, boucles d'activité physiques urbaines qui vous feront découvrir la ville différemment. Ces circuits vous permettront d'emprunter des zones calmes, agréables et vertes comme les cours d'eau et les parcs naturels.

Ce dispositif a été conçu par l'Eurométropole de Strasbourg pour faciliter à toutes et à tous l'accès à la pratique d'une activité physique gratuite, en plein air et quand vous le souhaitez. Initialement au nombre de 4 et situées dans la ville de Strasbourg, ces boucles d'activité s'étendent de plus en plus largement sur l'ensemble du territoire de L'Eurométropole de Strasbourg.

Préservez votre santé en utilisant Vitaboucle !

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Le parcours en forme de boucle peut se débiter à n'importe quel endroit de l'itinéraire et vous pouvez passer de boucle en boucle via les tronçons communs. Construisez votre parcours et adaptez son intensité en fonction de votre forme. Vous pouvez également profiter des équipements et des aires d'agrès qui ponctuent le parcours.

Vous pouvez pratiquer au choix :

la course à pied, la marche rapide, la marche découverte, la marche nordique, la musculation, le fitness et toute autre activité de maintien de la forme.



Les parcours sont signalés par un sigle unique comportant le numéro de la Vitaboucle et son niveau de difficulté

- Rendez-vous sur www.strasbourg.eu pour :
 - télécharger les cartes de chaque Vitaboucle
 - retrouver les conseils du coach
 - plus d'information sur l'emploi des agrès

VITABOUCLE

RETROUVEZ LA FORME

37

LA WANTZENAU
8.5 KM

TOUJOURS PLUS DE CIRCUITS DANS L'EUROMÉTROPOLE

POUR PLUS D'INFORMATION RENDEZ-VOUS SUR WWW.STRASBOURG.EU/VITABOUCLE

LES CONSEILS DU COACH

1 ECHAUFFEMENT

- Commencez à courir 10 à 15 minutes à une allure souple et progressive. À ce rythme, il est possible de maintenir une conversation.
- Pratiquez quelques étirements qui peuvent être réalisés à l'aide du mobilier urbain (escaliers, mur, banc, barrière...).
- Finissez votre échauffement par quelques mouvements de préparation musculaire (talons fesses, petits sauts, moulins de bras).

2 MARCHÉ - COURSE LIBRE

Pour une course souple, adaptez vos foulées et leur fréquence à vos capacités sans forcer le rythme. Votre respiration doit rester fluide. Inspirez par le nez et soufflez par a bouche. Utilisez les bras en balancier. En cas d'essoufflement, réduisez votre allure.

3 RÉCUPÉRATION ET ÉTIEMENTS

- À la fin de votre parcours, prenez le temps de procéder à un temps de récupération.
- Marchez en développant entièrement le pied du talon aux orteils.
- Reprenez votre respiration, faites des mouvements de rotation des bras.
- Étirez-vous en commençant par le bas du corps en remontant jusqu'au haut du corps

Hydratez-vous le plus souvent possible

MUSCULATION ET FITNESS MODE D'EMPLOI DES AGRÈS

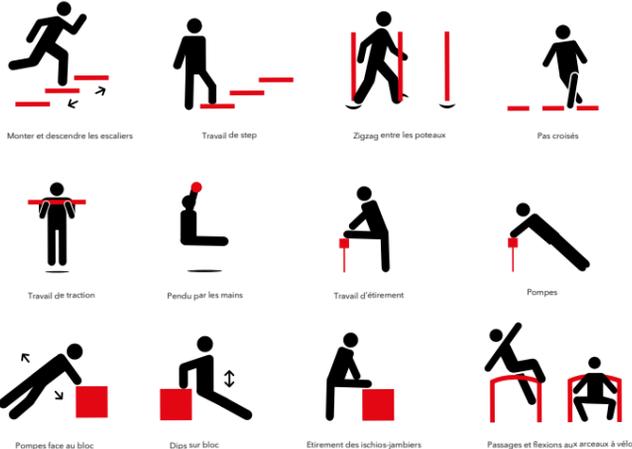
Les aires d'agrès réparties sur les parcours vous permettent d'effectuer un travail complet. Les conseils d'utilisation sont indiqués sur chaque agrès.

- Appareils de musculation pour travailler différents groupes musculaires
- Appareils de stretching pour garder une certaine souplesse articulaire et réduire les tensions musculaires

UTILISATION DU MOBILIER URBAIN

Certains éléments de mobilier urbain peuvent être utilisés dans le cadre d'exercices de musculation, d'étirement ou d'assouplissement.

Voici quelques exemples d'exercices possibles :



LEGENDE

- Agrès
- Escaliers
- Traversée de voie
- Vigilance ou danger
- Parking
- Parking vélos
- Croisement de 2 boucles
- 72 Ligne de bus CTS
- 37 Boucle La Wantzenau 8.5 km