

## 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 physique 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 la Ville et l'Eurométropole de Strasbourg pour faciliter à toutes et à tous 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 seront amenées à s'étendre sur l'ensemble du territoire de l'Eurométropole dans les années à venir.*

### Préservez votre santé en utilisant Vitaboucle !

#### COMMENT ÇA FONCTIONNE...

La boucle peut se débiter à n'importe quel endroit de l'itinéraire et vous pouvez passer de boucle en boucle. Construisez votre parcours et adaptez son intensité en fonction de votre forme en choisissant une ou plusieurs mailles existantes. Vous pouvez également profiter des équipements et des aires d'agrès qui ponctuent les parcours.

#### **Vous pouvez pratiquer au choix:**

*la course à pied, la marche rapide, la marche découverte, la musculation, les pratiques douces, les nouveaux sports émergents tels que le work out, le street out, etc.*



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

Rendez-vous sur [www.strasbourg.eu](http://www.strasbourg.eu) pour :

- télécharger les cartes de chaque boucle
- retrouver les conseils du coach
- vous informer sur le mode d'emploi des agrès

# VITABOUCLE

## RETROUVEZ LA FORME

19

OSTWALD

9,5 KM

➔ TOUJOURS PLUS DE CIRCUITS DANS L'EUROMÉTROPOLE

POUR PLUS D'INFORMATION RENDEZ-VOUS SUR [WWW.STRASBOURG.EU/VITABOUCLE](http://WWW.STRASBOURG.EU/VITABOUCLE)

## LES CONSEILS DU COACH

# 1

### ÉCHAUFFEMENT

- ▶ 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 (escalier ou mur pour les mollets, arbres ou barrières pour les jambes, barrières pour le dos...).
- ▶ Finissez votre échauffement par quelques mouvements de préparation musculaire (talon fesses, genoux poitrine, saut écart et moulinets de bras).

# 2

### MARCHE - COURSE LIBRE

Pour une course souple, adaptez vos foulées et leur fréquence à vos capacités sans forcer le rythme. La respiration doit rester fluide. Inspirez par le nez et soufflez par la bouche. Utilisez les bras en balancier.

*En cas d'essoufflement, réduisez votre allure.*

# 3

### RÉCUPÉRATION ET ÉTIREMENTS

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 doigts de pieds.
- ▶ Reprenez votre respiration, faites des mouvements de rotation des bras.
- ▶ Étirez-vous en commençant par le bas du corps (mollets, jambes...) et en remontant progressivement jusqu'au haut du corps (dos, épaules et nuque).

*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 à chaque aire d'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 :



Monter et descendre les escaliers



Travail de step



Zigzag entre les potelets



Pas croisés



Travail de traction



Pendu par les mains



Travail d'étirement



Pompes



Pompes face au bloc



Pompes dos au bloc



Étirement des ischio-jambiers



Alternative dessus/dessous des arceaux à vélos

# LEGENDE

- Agrès
- Escaliers
- Traversée de voie
- Vigilance ou danger
- Croisement de 2 boucles
- Parking vélos
- Parking
- Tram
- Boucle Oswald - 9.5 km



Fonds de plan ©GCT EMS 2017

