

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 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
- vous informer sur l'emploi des agrès

VITABOUCLE

RETROUVER LA FORME

41

FEGERSHEIM - OHNHEIM

8.1 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.
- ▶ Pratiquer 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 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 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'entraînement ou d'assouplissement.

Voici quelques exemples d'exercices possibles :



Monter et descendre les escaliers



Travail de step



Zigzag entre les poteaux



Pas croisés



Travail de traction



Pendu par les mains



Travail d'étirement



Pompes



Pompes face au bloc



Dips sur bloc



Étirement des ischio-jambier



Passages et flexion au arceaux à vélos

