



le street out, etc.

les pratiques douces, la marche rapide, la marche découverte, la musculation,

Vous pouvez participer au choix!

profiter des équipements et des aires d'agrès qui ponctuent le parcours.
en choisissant une ou plusieurs mallées existantes. Vous pourrez également
Construisez votre parcours et adaptez son intensité en fonction de votre forme
boucle passez de boucle en boucle.

La boucle peut se débouter à n'importer quel endroit de l'itinéraire et vous

COMMENT GA FONCTIONNE...

Préservez votre santé en utilisant Vitaboucle !

les années à venir.

seront aménagées à seulement 4 sites dans la ville de Strasbourg, ces boucles
initialement à un nombre de 4 sites dans la ville de Strasbourg, ces boucles

en plein air et grand vous le souhaitez.

Ce dispositif a été conçu par la Ville et l'Eurométropole de Strasbourg
pour faciliter à tous la pratique d'une activité physique gratuite.

Les aires d'agrès sont disponibles dans les zones calmes, agréables et vertes comme

urbaines qui vous feront découvrir la ville différemment. Ces circuits vous
permetront d'emprunter des zones calmes, agréables et vertes comme

les cours d'eau et les parcs naturels.

Envie de courir, de marcher sans quitter la ville ?

RETROUVEZ LA FORME À CÔTÉ DE CHEZ VOUS !

VITABOUCLE

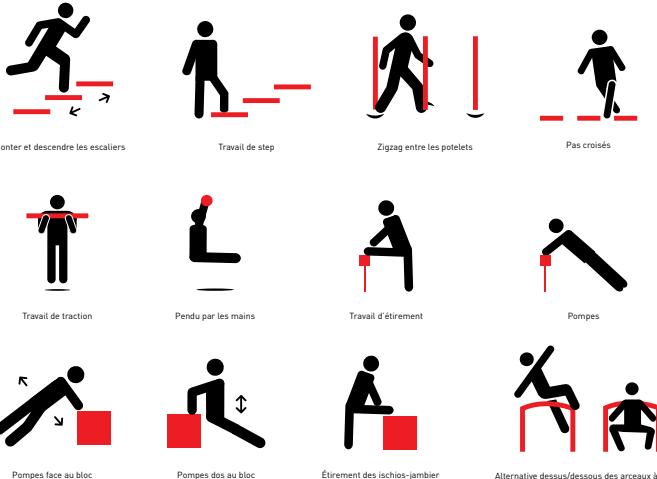
MUSCULATION ET FITNESS: MODE D'EMPLOI DES AGRÈS

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:



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 MARCHÉ - 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 !

