

PEDESTRES

NOUVEAUX PARCOURS

ITINÉRAIRE SANTÉ À BRUGES



ITINÉRAIRE SANTÉ

PARCOURS PEDESTRES DANS LA VILLE

L'*itinéraire santé*, c'est un parcours pédestre dans la ville qui a pour but de valoriser la marche en tant qu'activité quotidienne. Cette action s'inscrit dans le cadre du **projet sport santé** porté par la Ville afin de **promouvoir l'activité physique auprès de tous les publics**.

Ce parcours balisé, en accès libre, permet de **découvrir les quartiers, les espaces de respiration, et s'adapte à la condition physique et aux envies de chacun**.

Ce parcours part du Forum des Associations, propose une première boucle **d'1h20** en centre-ville, puis une boucle **d'1h20** au Tasta, et une boucle de **deux heures** entre la réserve naturelle et le bois de Bretous.

PARCOURS TOTAL

DE 15 KM

> 2 boucles urbaines

> 1 boucle nature

Document réalisé par la Ville de Bruges - imprimé à 500 exemplaires - Ne pas jeter sur la voie publique

www.mobilites-mairie-bruges.fr/
[www.mairie-bruges.fr/rubrique Sport](http://www.mairie-bruges.fr/rubrique-sport)

« Santé vous bien »

Plaquette

T 05.56.16.17.95

T 06.89.54.57.39

Verdun.

Associations, 68 avenue de

10h à 12h, au Forum des

conseils) les vendredis de

Santé (évaluation et

Point Ressource Sport

PLUS D'INFOS

ET LA BIODIVERSITE.

TAIRES) AFIN DE PRESERVER LA SANTE DES BRUGEAIS

» (ARRÊT DE L'UTILISATION DE PRODUITS PHYTOSANI-

DEPUIS 2015. L'ESPACE PUBLIC EST GERE EN « O PHYTO

(Parc Treulon, berges du Lac et Parc Ausone).

Des agrès sportifs permettent de réaliser des exercices en douceur

Semi-marathon des Jalles, Fête du Vélo, Bruges'Athlon, CAP 33, etc.

La Ville propose différentes manifestations autour de l'activité physique :

prend moins de 15mn.

contre 14 km/h. Le trajet à vélo du centre-ville au quartier du Tasta

La Ville de Bruges compte près de 34,2 km de pistes cyclables.

A RESTER EN FORME !

LA VILLE DE BRUGES VOUS AIDE

POUR VOTRE SANTÉ. BOUGEZ TOUS LES JOURS !

30 min
d'activité physique
par jour réduit de
25 à 30% le risque
cardiovasculaire.



15 min de marche par jour est la base d'une bonne santé. **1 heure de marche d'un bon pas, 3 fois par semaine, améliorent de 12% les performances de la pompe cardiaque.**

30 min d'activité physique par jour réduit de **25 à 30%** le risque cardiovasculaire.

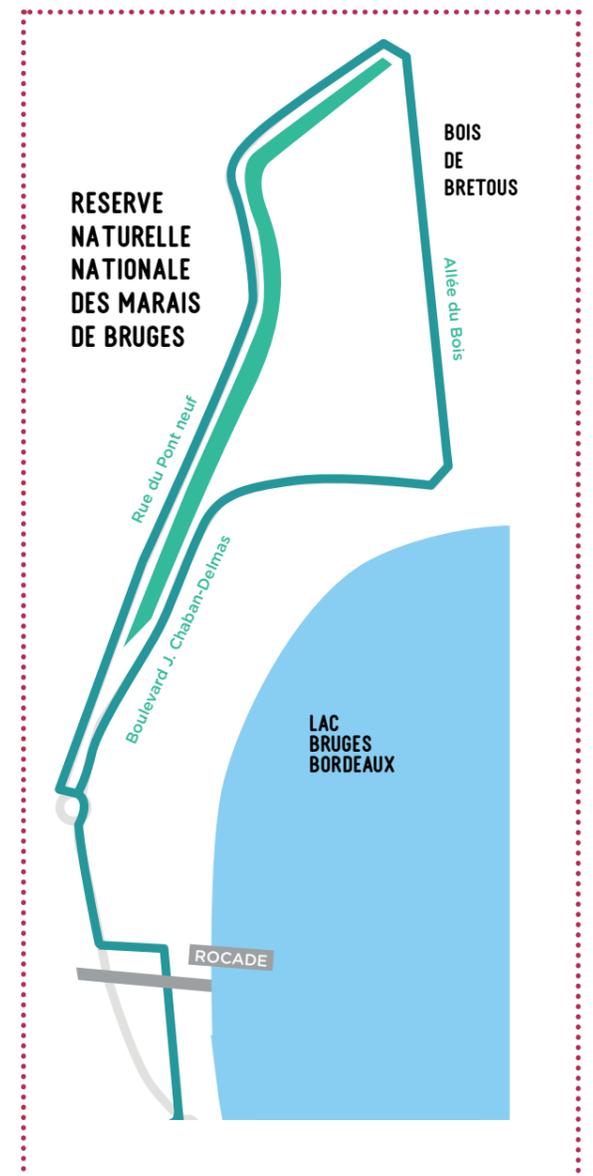
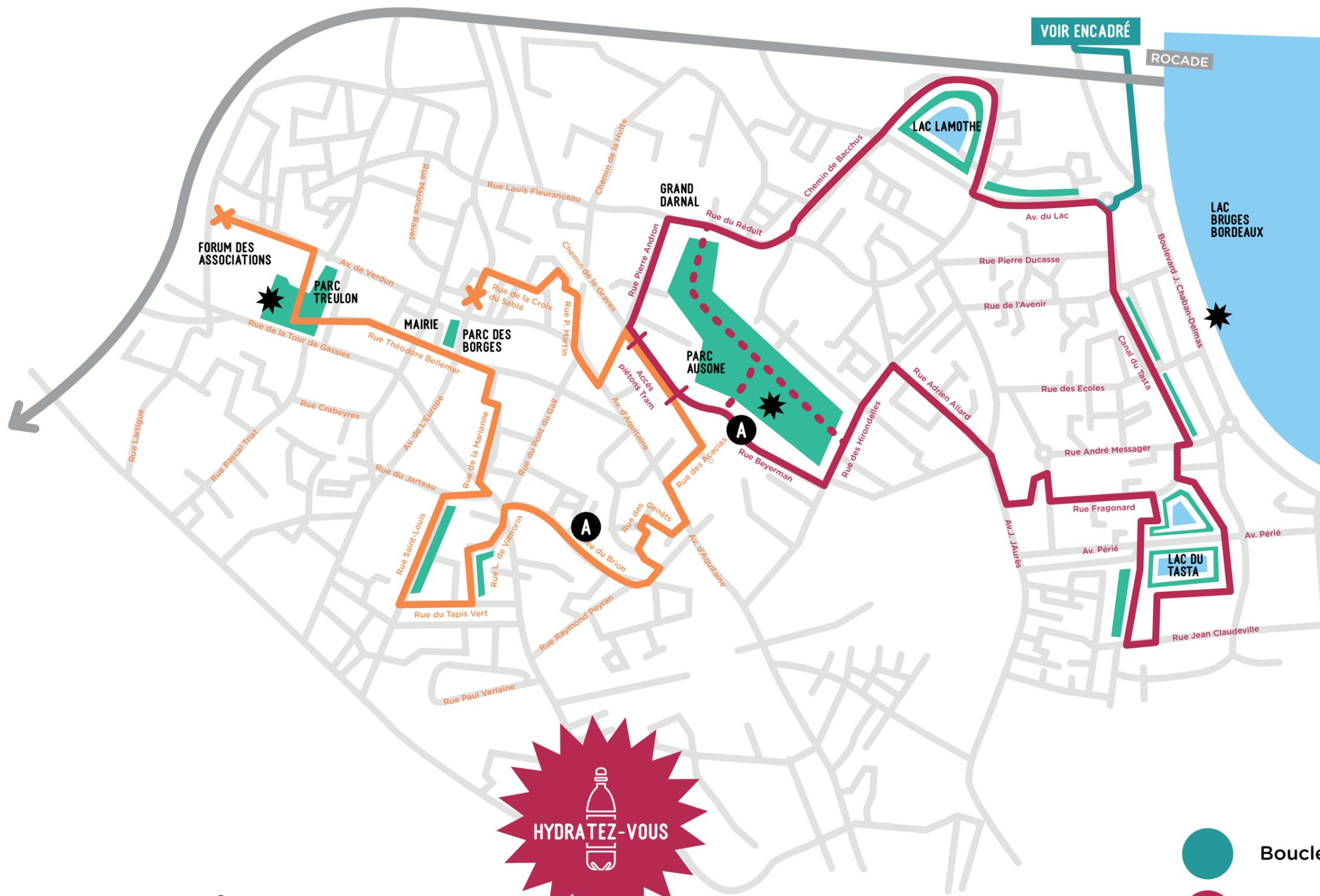
Le temps passé sur les écrans augmente la sédentarité ; **en moyenne 8h assis par jour.**

En 40 ans, les jeunes ont perdu **25%** de leurs capacités physiques

régulières. Il ne faut pas dépasser 90 min assises d'affilée : **pensez à bouger !**

L'activité physique régulière peut faire gagner 14 années de vie en bonne santé. Elle stimule le **cerveau, entretient le souffle et l'équilibre.**

Elle peut être pratiquée de différentes façons : *marcher, pédaler, danser, jardiner, bricoler, repasser, laver les vitres, etc.*



ITINÉRAIRE SANTÉ

PARCOURS PEDESTRES DANS LA VILLE



RECOMMANDATIONS

- Bouteille d'eau
- Chaussures de marche
- Vêtements adaptés
- Barres de céréales, fruits secs, sandwich..
- Téléphone portable

-  Boucle Nature (2h00)
-  Boucle Tasta (1h20)
-  Boucle Centre-Ville (1h20)
-  Agrès sportifs
-  Art : Fresques murales
// Association Mur du Souffle