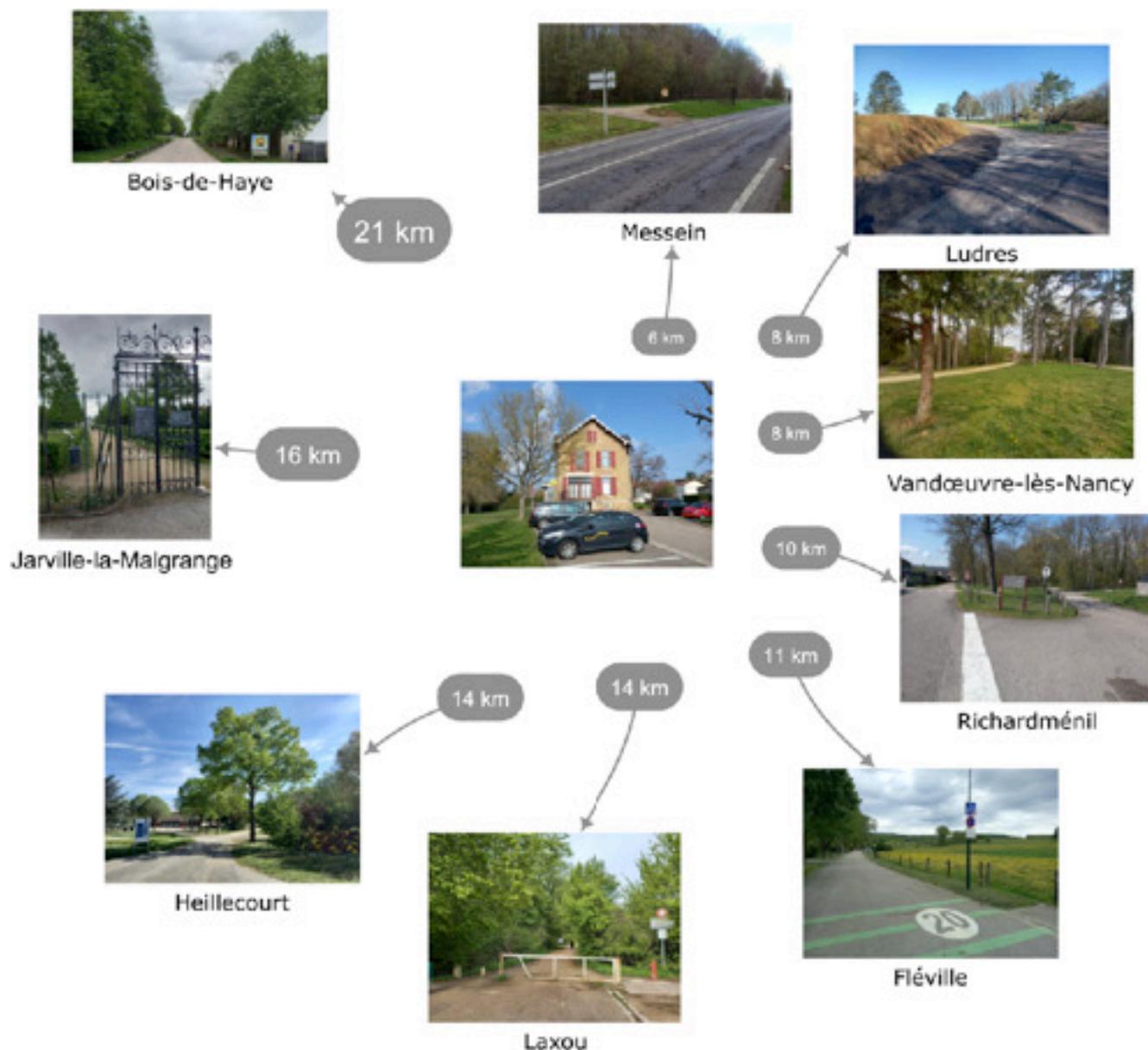


Parcours de Santé et Parcours Sportifs aux environs de Chaligny 2021



Un grand merci...

...à la Municipalité de Chaligny pour son soutien moral et logistique ;
...à Nadine Antoine, conseillère déléguée, et Karine Cunat, adjointe, pour leur aide précieuse ;
...à notre coach Benjamin Vaison pour son professionnalisme et sa bienveillance ;
..... à Aline K, Aline M, Delphine, Dominique, Francis, Karine, Laetitia, Marie-Claude, Nicolas, Valérie,
pour leurs relectures orthographiques.

Le mot de la Municipalité	4
---------------------------------	---

Les neuf parcours autour de Chaligny	5
--	---

Bois-de-Haye.....	6
Fléville.....	10
Heillecourt.....	14
Jarville-la-Malgrange	18
Laxou.....	22
Ludres.....	26
Messein.....	30
Richardménil	34
Vandœuvre-lès-Nancy	38

Ce que nous avons aimé dans les neuf parcours testés	42
--	----

À la recherche d'un parcours.....	43
Se garer sur place	44
Pour débiter l'activité	45
Le cadre	46
Le fléchage du parcours	48
Pratiquer les ateliers proposés	49
Se poser	51
Affichages pédagogiques	52
Bien utile	53
Jeux de plein-air	53
Finir le parcours de santé.....	54
Respect de la nature / propreté	55
Affichages de sécurité	56
Les "p'tits plus"	57

Pour vous accompagner : les vidéos conseils de notre coach	58
--	----

<i>Les obligations qui incombent aux collectivités.....</i>	<i>66</i>
<i>L'avis des participants après chaque parcours.....</i>	<i>68</i>
<i>Les ressentis exprimés par les participants présents</i>	<i>69</i>
<i>Nos évaluations globales.....</i>	<i>74</i>

Le mot de la Municipalité

Notre « Jack » déborde d'idées et travaille sans cesse pour trouver de nouvelles initiatives pour la vie de la commune. Il faut pouvoir le suivre car cela demande de l'énergie !

Parce que nous ne sommes pas tous fans de sport en général, le guide des parcours de santé autour de Chaligny est un magnifique projet. Il permettra à chacun de découvrir un endroit où pouvoir aller se promener et faire un peu d'exercice, seul ou en groupe (à plusieurs c'est mieux car plus on est de fous, plus on rit !)



Prendre le temps de se retrouver dans la nature, sur un sentier de randonnée, sur un parcours de santé est un moment de détente et de bien-être à savourer et en prime, c'est bon

pour le moral et la santé !

Avec ce guide, on a tout à y gagner et à partager des choses avec les différentes communes.

Bravo Jack pour ce beau projet !

Amicalement.

Karine CUNAT

Adjointe communication et information à la mairie de Chaligny

Les neuf parcours autour de Chaligny

Le parcours de santé, c'est bon pour la santé, mais pas que !

La pratique du parcours de santé gagnerait à se développer plus largement auprès des publics jeunes... et moins jeunes.

Elle combine en effet marche et exercices, le tout en douceur. Elle peut aussi simplement donner à flâner dans un cadre agréable. Les distances connues d'avance facilitent l'évaluation de la durée et de l'intensité de l'effort quand il est voulu progressif. Les sentiers, entretenus, restent praticables et sûrs ; ils permettent alors aux jeunes enfants à vélo de suivre l'adulte sans trop de difficultés. Enfin, certains parcours proposent des affichages pédagogiques ou des jeux sous forme de questionnaires, de défis...

Afin d'élargir davantage les possibilités déjà offertes par le parcours le plus proche de son domicile, il m'a semblé intéressant de recenser les autres parcours à proximité de Chaligny, afin de varier les plaisirs...

C'est dans cette optique qu'est née l'idée d'élaborer un « guide » des parcours de santé de la région, accessible librement et gratuitement en ligne, afin de profiter au plus grand nombre.

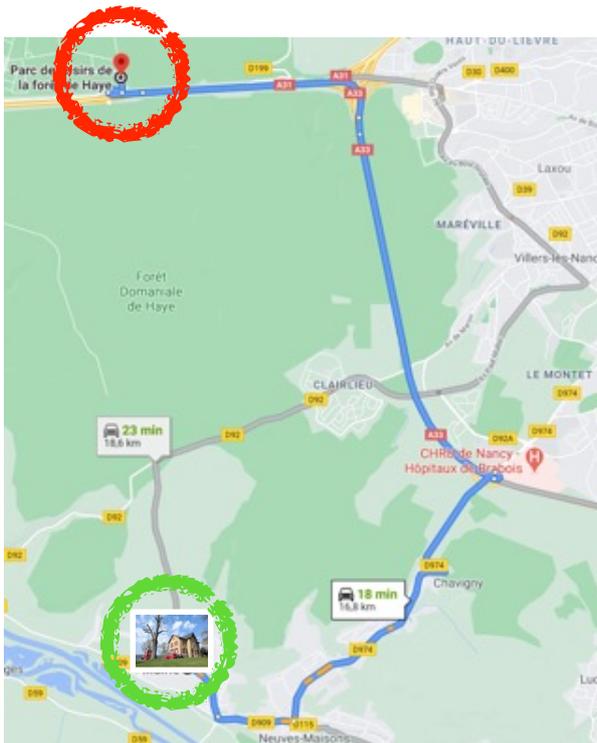
Pour chacun des neuf parcours retenus, ont été proposées :

- une première page donnant les indications pour arriver au parcours et une contribution de la Municipalité concernée ;
- une seconde page avec le parking et le panneau d'accueil ;
- des troisième et quatrième pages présentant le parcours dans son environnement.

Merci aux habitants et amis de Chaligny qui ont participé à ce projet, et qui, dans une démarche de mutualisation, ont souhaité partager cette expérience avec vous, afin de vous donner (ou redonner...) l'envie de faire de l'exercice, seul ou avec d'autres, de façon tranquille et conviviale.

Jacques Fraschini

Bois-de-Haye



(21 km / 23 mn en voiture)

Adresse : Parc De Loisirs 54850

Coordonnées GPS : N 48° 42' 07" E 06° 04' 17"

Télécharger l'itinéraire : tinyurl.com/4d4n822c

Le mot de la Collectivité

Créé dans les années 70, le parcours de santé du parc de loisirs de la forêt de Haye est bien connu des habitants des agglomérations voisines.

Situé en plein cœur de la forêt de Haye, au sein du parc de loisirs, il s'intègre dans un cadre idéal pour les sportifs et les familles. Sur une distance d'environ 2 km, il est composé d'une vingtaine d'agrès, complétés depuis 2018 d'un espace de fitness. Il offre ainsi une série d'exercices complets pour rester en pleine forme toute l'année !



En sillonnant les allées forestières, vous rencontrerez peut-être des écureuils ou des chevreuils pour les plus chanceux d'entre vous. En plein été vous apprécierez certes la fraîcheur que les arbres apportent, mais la beauté du lieu s'appréciera tout au long des saisons.

Installé sur une ancienne base militaire de l'US Army, vous pourrez compléter votre parcours de santé par un petit tour allée des Noisetiers afin de profiter du parcours mémoriel « No task too great ! les américains en forêt de Haye », qui retrace de manière ludique et illustrée l'Histoire de la présence américaine en Lorraine et qui se poursuit par une petite randonnée découverte.

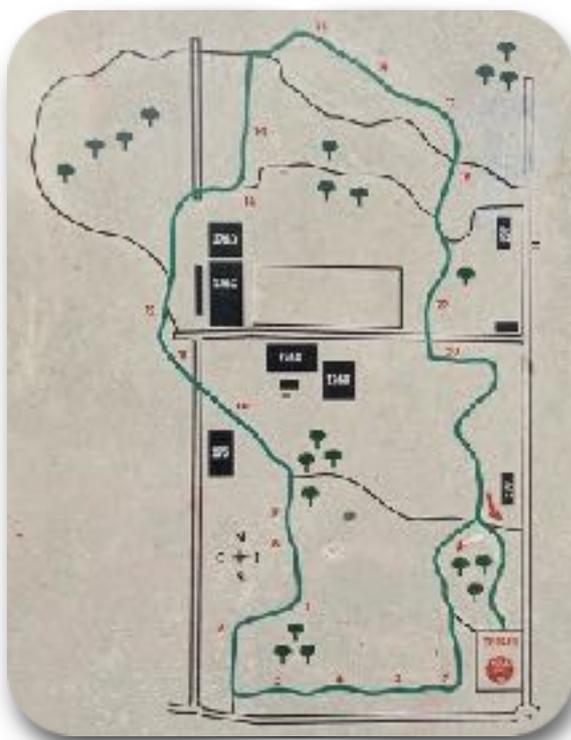
Besoin d'un rafraîchissement ? deux restaurants sont situés dans le parc à proximité du parcours de santé. Vous ne vous êtes pas assez dépensé ? profitez des nombreuses autres installations sportives gratuites pour prolonger l'exercice : terrain de volley, de football, de basket... vous pourrez aussi aller jouer un tennis, profiter de la piscine ou vous surpasser sur le parcours d'accrobranche !

Enfin, ne manquez pas de faire un petit tour à la boutique du parc (située à l'entrée) où vous pourrez vous procurer une carte avec d'autres idées de balades en forêt de Haye !

► Le parking



► Le panneau d'accueil





Fléville



(11,5 km / 17 mn en voiture)

Adresse : Chemin de Sainte-Anne 54710

Coordonnées GPS : N 48° 37'31" / E 6° 11'54"

Télécharger l'itinéraire : tinyurl.com/etf6msvd

Le mot de la Municipalité



FLEVILLE-dt-NANCY

MAIRIE DE FLEVILLE-DEVANT-NANCY

18 rue du Château - 54710 FLEVILLE

Tél. 03.83.26.35.25 - Fax 03.83.26.13.84 - mairie@fleville.fr

www.fleville.fr

À Fléville-devant-Nancy (54 Meurthe-et-Moselle), un parcours de santé a été aménagé permettant de parcourir la Grande boucle : 2,5 km ou la Petite boucle : 1,5 km.

Il comporte des agrès pour la pratique d'exercices physiques.

Ce parcours de santé, très apprécié des sportifs est situé au cœur de la zone classée protégée de 300 ha composée de terres agricoles et de bois.

Alain BOULANGER
Maire de Fléville

► Le parking



► Le panneau d'accueil

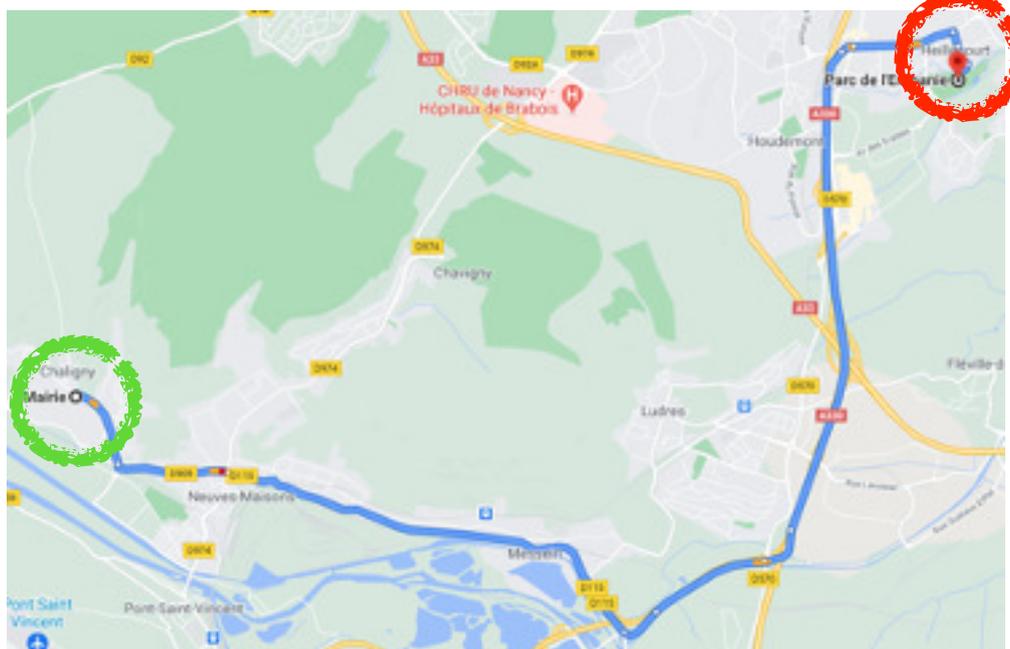


► Le parcours en images





Heillecourt



(14,5 km / 19 mn en voiture)

Adresse : Parc de l'Embanie 54180

Coordonnées GPS : N 48° 38.863' / E 006° 11.791'

Télécharger l'itinéraire : tinyurl.com/b2cf8d46

Le mot de la Municipalité

La ville de Heillecourt présente la particularité et l'avantage d'être construite autour d'un parc naturel de 35 ha, véritable poumon vert de la commune.

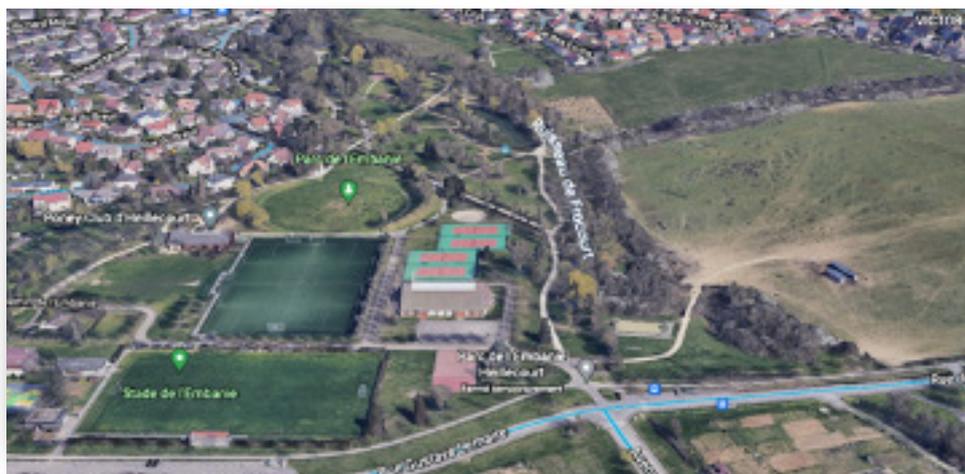
Accessible tous les jours de l'année sans contrainte horaire, cet espace préservé, sans véhicule, permet à chacun de pouvoir profiter du grand air pour s'adonner à son sport favori.



Si certaines installations ne sont accessibles qu'aux adhérents associatifs (terrain de football synthétique, courts de tennis, COSEC...), les possibilités restent nombreuses pour pratiquer en toute liberté ! Les chemins piétons quadrillent le Parc et permettent aux joggeurs et cyclistes de s'épanouir en toute sécurité. Plusieurs agrès de fitness sont également en accès libre, tout comme un city stade, une table de teqball, un terrain de football, un étang... De quoi pleinement profiter !

À noter que la municipalité n'entend pas en rester là et a pour ambition de développer encore son offre sportive en accès libre, afin de favoriser la pratique du sport, perçue comme un véritable vecteur de santé...

► Le parking

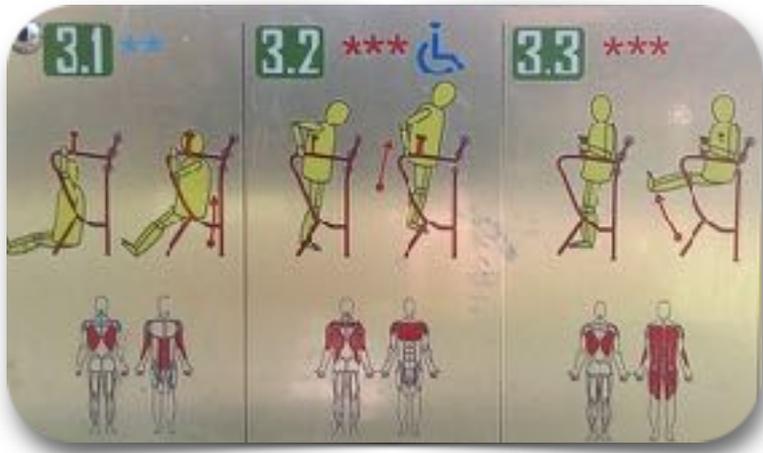


► Le panneau d'accueil

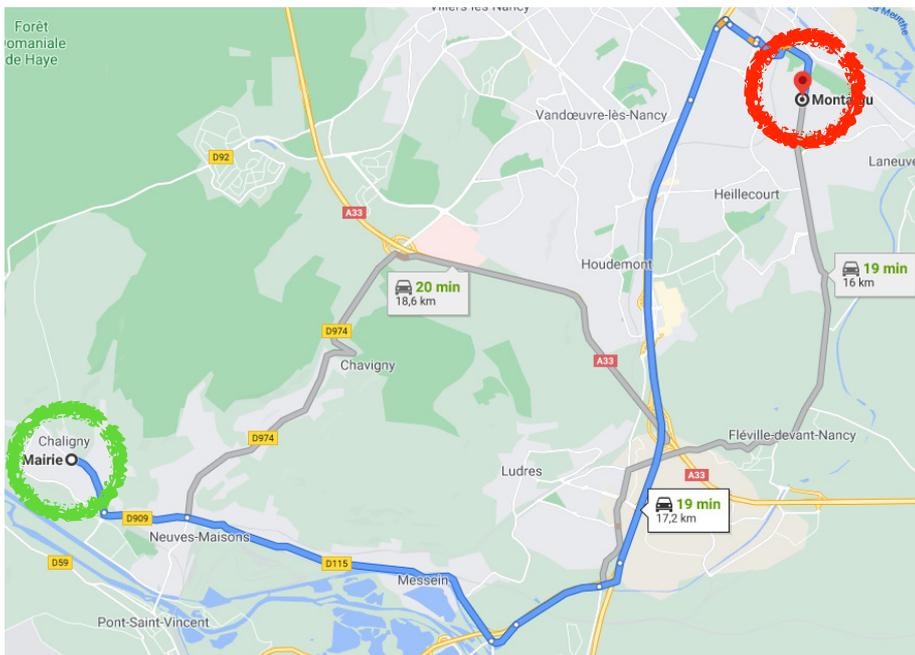


► Le parcours en images





Jarville-la-Malgrange



(17,2 km / 19 mn en voiture)

Adresse : Rue de l'Ermitage Domaine de Montaigu 54140

Coordonnées GPS : 48°39'50.4"N 6°12'43.0"E

Télécharger l'itinéraire : tinyurl.com/66prd5pz

Le mot de la Municipalité

Installé au cœur du Parc de Montaigu, le parcours de santé de Jarville-la-Malgrange bénéficie d'un écrin exceptionnel tant du point de vue historique que naturel. Situé à la fois sur la Commune de Jarville-la-Malgrange et celle de Laneuveville-devant-Nancy, ce parc de 14 ha accueille le Château de Montaigu, classé monument historique et labellisé "Maison des illustres" soulignant la richesse des collections encore présentes de son ancien propriétaire, et le Musée de l'Histoire du Fer; conçu par les architectes Jacques et Michel André avec la collaboration de Claude Prouvé. Conçu en 1958 et ouvert au public, ce musée bénéficie du label Architecture Contemporaine Remarquable attribué par le Ministère de la Culture aux réalisations architecturales construites depuis moins de 100 ans et considérées comme remarquables du point de vue esthétique et technique.



Le Parc en lui-même, ponctué d'arbres centenaires (tilleul, cèdre de l'Atlas, marronnier, chêne pédonculé) comprend des éléments de jardin classique à la française avec ses alignements d'arbres rectilignes et son miroir d'eau mais également à l'anglaise par ses chemins sinueux, ses reliefs et ses plans d'eau naturels. Une chapelle et une partie des statues de l'ancien Château de la Malgrange complètent ce magnifique tableau.

► Les parkings



► Le panneau d'accueil



► Le parcours en images





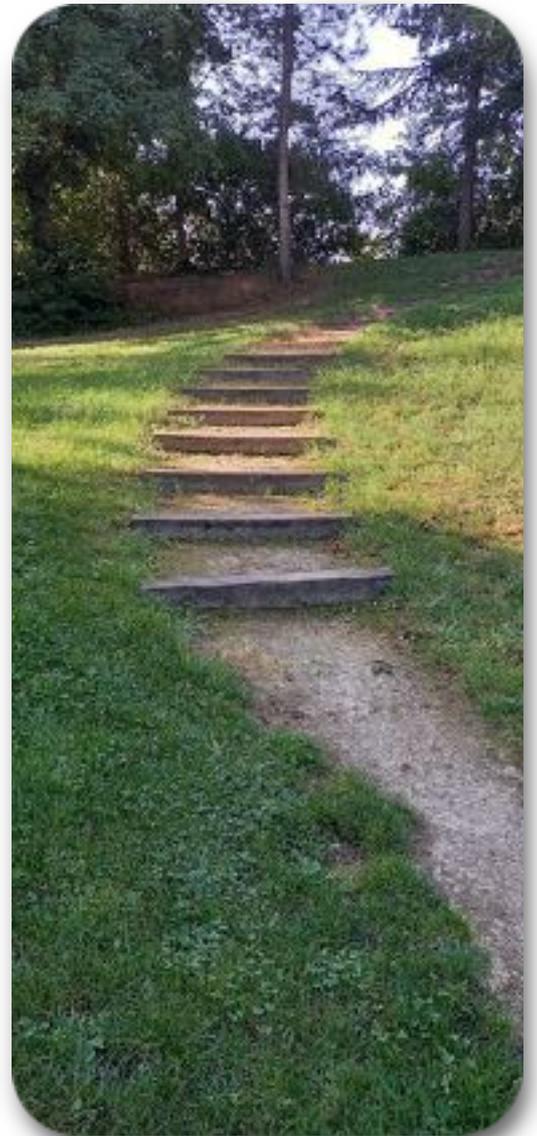
Instructions à suivre :

- le rythme de la course
- la marche
- pas de course

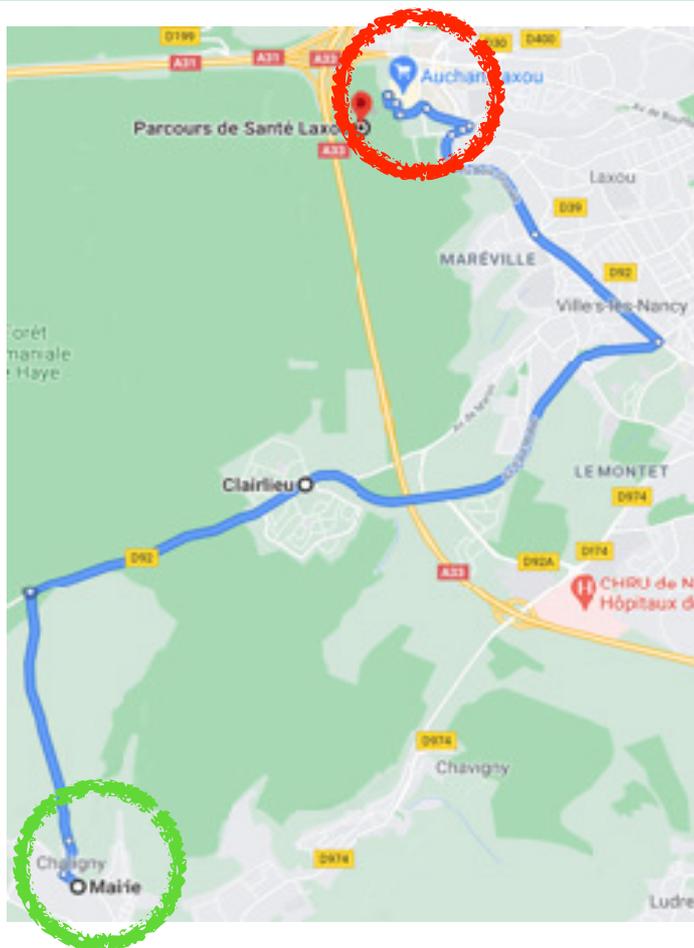
NE JAMAIS FORCER

Les aghiés sont interdits aux enfants de moins de 12 ans non accompagnés.

En cas d'urgence, contactez le service incendie vers le 112
Mairie de Grand Saucy
03 21 54 50 00 24



Laxou



(14,2 km / 22 mn en voiture)

Adresse : 2 rue des Forestiers 54220

Coordonnées GPS : N 48° 41.278' E 006° 07.728'

Télécharger l'itinéraire : tinyurl.com/zh3yjzt

Le mot de la Municipalité

Laxou, ville nature, est très attachée à son parcours de santé qui vient de célébrer ses 40 ans.

Le parcours de santé de Laxou La Sapinière est situé dans la forêt domaniale du massif de Haye dans le secteur du bois des Fourasses.

Le massif de Haye est classé en forêt de protection depuis le 29 octobre 2018 pour une surface de 10 000 hectares dont 1 100 hectares sur la commune de Laxou dont environ 300 pour le bois des Fourasses.

VILLE DE
Laxou

La forêt est gérée par l'ONF dans le cadre de l'exploitation du bois, mais la forêt a aussi une fonction d'accueil du public pour les promeneurs, les chasseurs à l'arc et la pratique sportive (vtt, course d'orientation, trail).

Dans ce cadre de sports "nature", le parcours de santé est un aménagement apprécié par tous les sportifs.

L'accès au parcours de santé est possible depuis la rue de la Toulouse. Le parcours accueille tous les promeneurs, marcheurs, sportifs et coureurs. Sa particularité tient au fait qu'il se compose de deux circuits bornés (tous les 100 m sur le parcours de 1 600 m et tous les 500 m sur le parcours long de 2 500 m) afin d'effectuer des fractionnés si chers aux plus sportifs des utilisateurs et aux compétiteurs. Des agrès jalonnant le parcours permettent de compléter la préparation physique.

À proximité du parcours, il y a d'autres équipements à disposition, des jeux pour les enfants avec un mini parcours sportif, des tables de pique-nique, une fontaine d'eau potable et des terrains de pétanque.

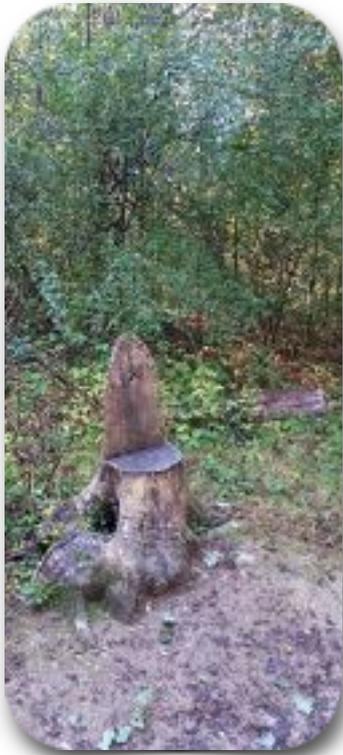
► Le parking



► Le panneau d'accueil

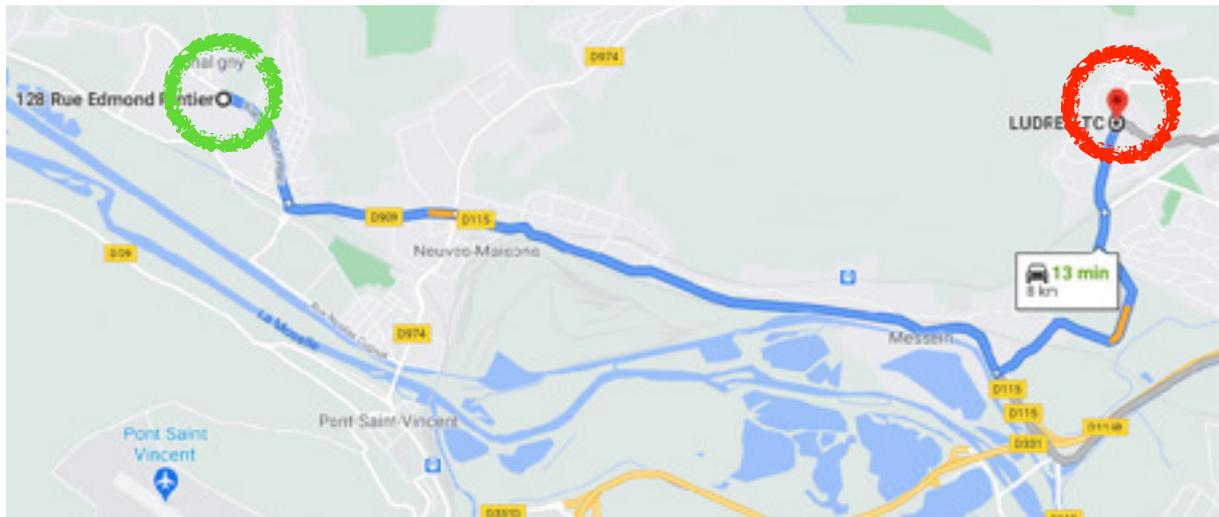


► Le parcours en images





Ludres



(8 km / 13 mn en voiture)

Adresse : Rue Édouard Branly 54710

Coordonnées GPS : N 48° 37. 794' / E 006° 09. 274'

Télécharger l'itinéraire : tinyurl.com/dd8ffu4p

Le mot de la Municipalité

Depuis le Plateau des Loisirs, à Ludres, vous pourrez découvrir le sentier « Secrets de la Castine ». Cette ancienne carrière calcaire a fait l'objet d'une requalification et d'un aménagement, en 2017, menés par la Ville de Ludres en lien avec l'association l'Atelier vert et de nombreuses autres associations œuvrant dans le domaine de la protection et de la préservation de l'environnement.

Discret, ce lieu exceptionnel possède une faune et une flore remarquables. De toute beauté, les espèces que vous pourriez apercevoir au cours de votre promenade font l'objet d'une valorisation grâce à une signalétique dédiée. Un livret, disponible à l'hôtel de ville de Ludres et téléchargeable sur le site internet de la Ville www.ludres.com vous apportera de nombreuses informations sur ce site ludique et pédagogique.

À proximité, vous pourrez vous exercer sur les équipements de fitness, accessibles en libre-service (vélo elliptique, rameur...). Le plateau de Haye, particulièrement vaste, vous offrira de nombreux sentiers à parcourir à pied, en courant ou même à vélo. La présence d'un VTT park et d'un baby VTT ravira les amoureux de sensations tandis qu'une aire de jeux pour enfants et des tables de pique-nique vous inviteront à prolonger votre visite à Ludres.

La richesse des équipements de loisirs, à Ludres, ne s'arrête pas au Plateau des Loisirs. Le pôle sportif du centre-ville (rue du Bon curé et Marvingt) offre skate park, city-stade et station de fitness connectée.

Avec quatre lauriers à son actif au label « Ville Active et Sportive », Ludres mène une politique volontariste au service du bien-vivre. Équipements sportifs de qualité en libre-service, structures culturelles variées, multitudes de parcs et espaces verts et organisation de nombreuses manifestations fédératrices participent à l'épanouissement de chacun, quels que soient les goûts.

Pour en savoir plus : www.ludres.com Tél. : 03 83 26 14 33

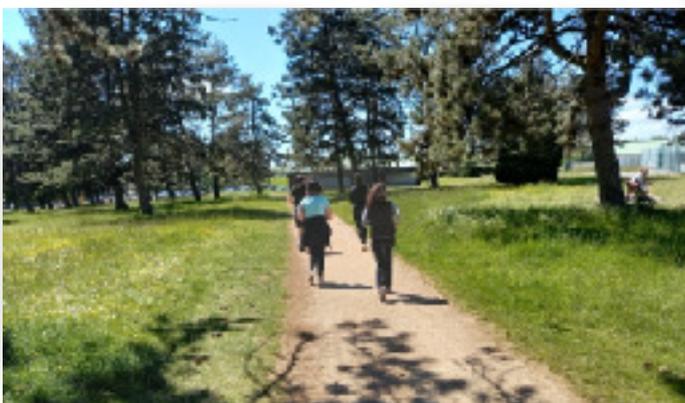
► Le parking



► Le panneau d'accueil

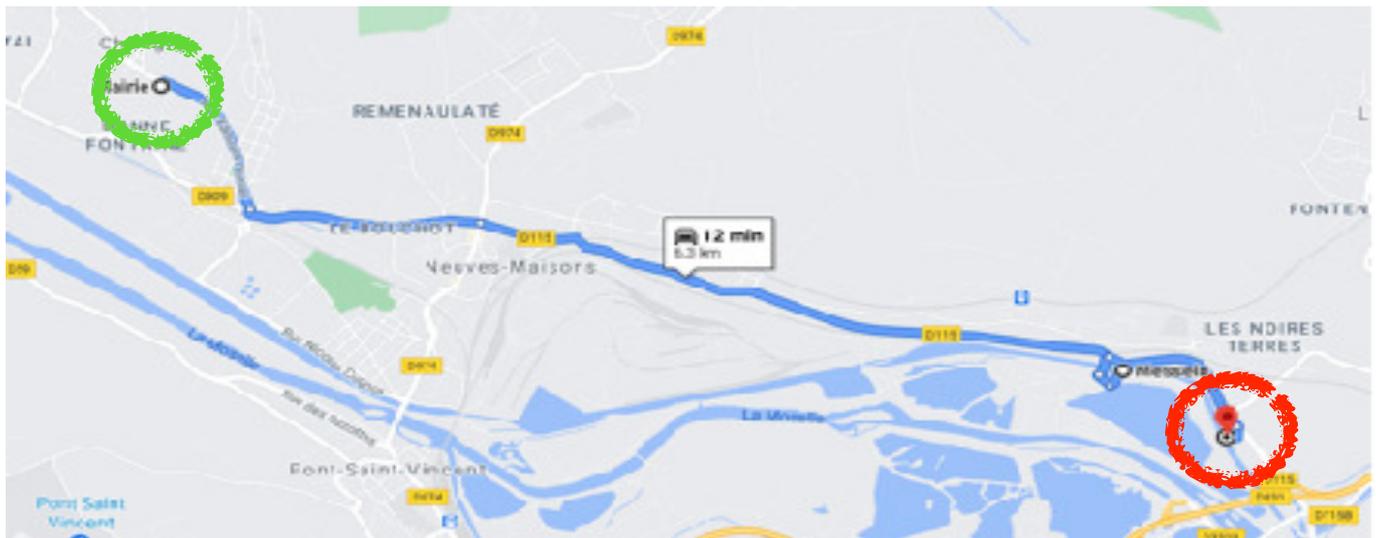


► Le parcours en images





Messein



(6,3 km / 12 mn en voiture)

Adresse : Rue du Bois de Grève 54850

Coordonnées GPS : N 48° 36. 407' / E 006° 09. 090'

Télécharger l'itinéraire : tinyurl.com/4j3npspu

Le mot de la Municipalité

Le Bois de Grève se trouve entre l'ancienne route de Ludres, direction Les Milleries et la voie de contournement direction Richardménil-Méréville. Il s'avance jusqu'à la ZAC du Breuil.

Ce bois, d'une superficie d'environ 34 hectares, n'appartient à la commune que depuis quelques années. En effet, les deux plus grandes parcelles ont été rachetées en 1987 et 1993. Le terme Grève provient du mot celtique "grava" qui veut dire "caillou". Ce toponyme désigne donc un endroit couvert de cailloux, de graviers qui proviennent des dépôts de la Moselle ou alors du déplacement d'anciens méandres. En vous promenant dans ce bois vous trouverez de très nombreux galets et graviers.



C'est un lieu de promenade agréable avec :

- sa faune constituée de divers oiseaux, sangliers, chevreuils qui traversent un "couloir naturel" qui débouche sur le coteau route de Ludres pour s'abreuver dans une mare de belle taille ;*
- ses hêtres et ses chênes, arbres qui prédominent ;*
- un site historique avec son tumulus : tertre funéraire constitué d'un amas de terre et/ou de pierres d'environ 20 mètres de diamètre sur 1 à 2*

mètres de haut environ. Il a été érigé durant la Protohistoire pour protéger une ou plusieurs tombes.

C'est également un lieu de remise en forme avec son parcours de santé, créé à la fin des années 1990 et réhabilité en 2012 grâce à un chantier "ados" organisé par la CCMM.

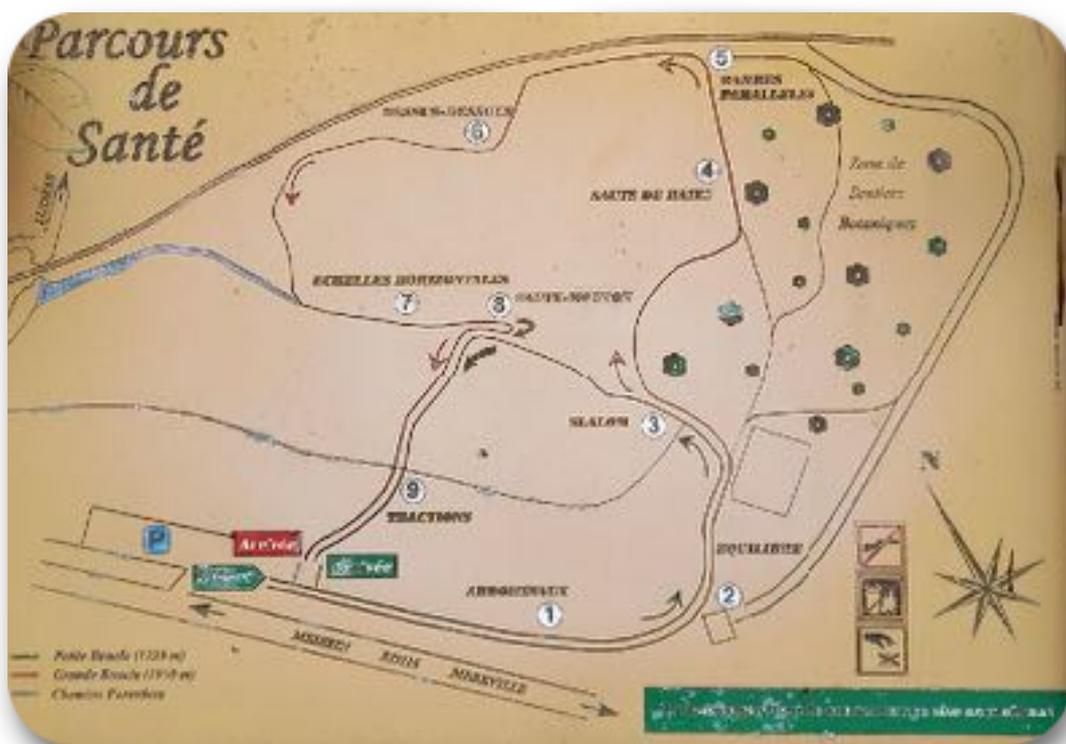
En regardant bien, vous pourrez retrouver les traces d'anciennes rigoles d'eau en pierre et lors de votre promenade vous y découvrirez aussi la station de relevage d'eau du Grand Nancy qui mène l'eau de Richardménil/Méréville à la station de Vandœuvre et la rigole d'alimentation du canal de jonction entre le canal des Vosges et celui de la Marne au Rhin.

Le Bois de Grève est un endroit aux portes de Messein, paisible et agréable pour se promener. Si vous vous y rendez en voiture, vous pourrez garer votre véhicule sur le grand parking qui se trouve à gauche, juste à la sortie du village, direction Richardménil-Méréville.

► Le parking



► Le panneau d'accueil

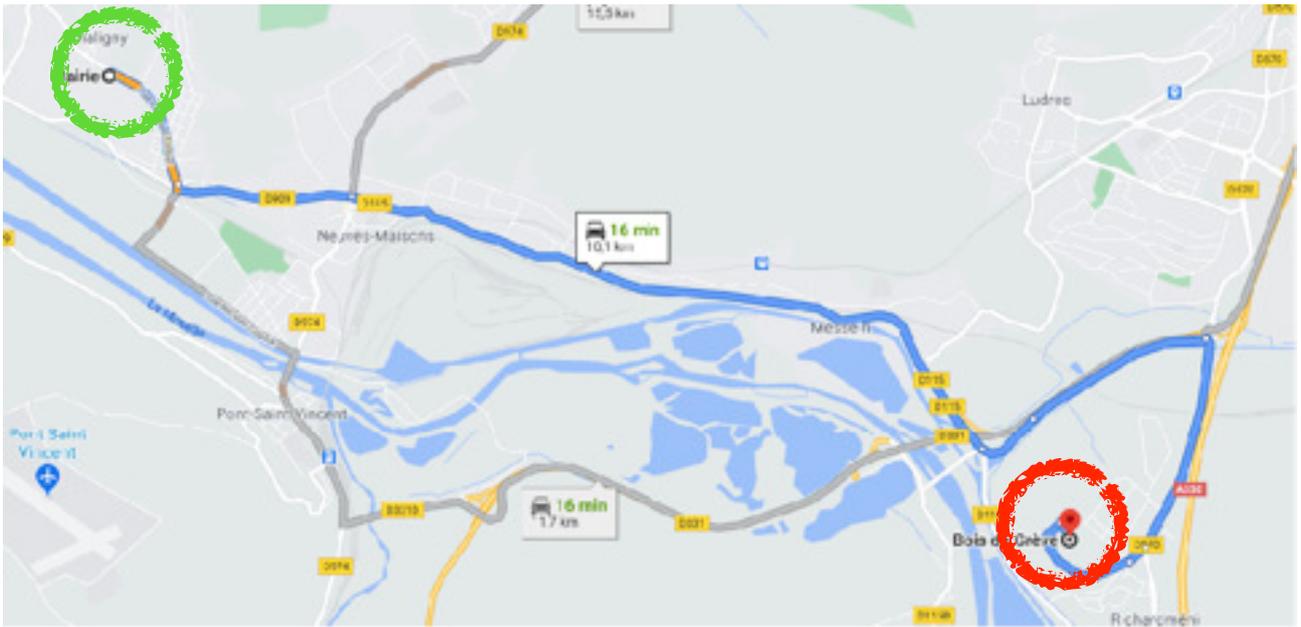


► Mise en valeur du parcours sur le site officiel www.messein.fr





Richardménénil



(10,1 km / 16 mn en voiture)

Adresse : Chemin du Bois de Grève 54630

Coordonnées GPS : N 48° 36.034' / E 006° 09.916'

Télécharger l'itinéraire : tinyurl.com/b4rpfma

Le mot de la Municipalité

► Le parking



► Le panneau d'accueil

**PARCOURS DE SANTÉ
" LE VERT VILLAGE "**

Ce circuit s'adresse à tous et chacun peut l'emprunter sous sa propre responsabilité.
Choisissez le niveau A, B ou C en fonction de votre condition physique.

A : Débutant
B : Confirmé
C : Sportif

Longueur : 1000 m

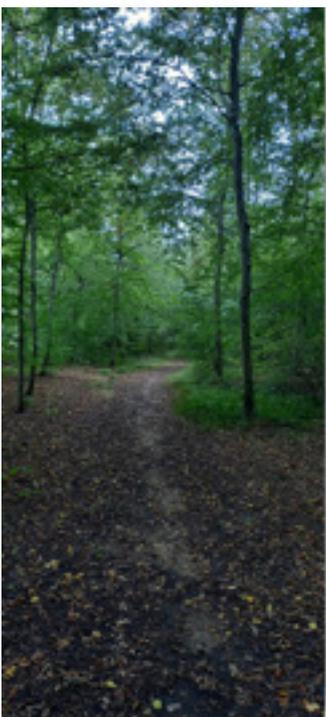
Conseil : Faites un tour d'échauffement avant de suivre les ateliers.

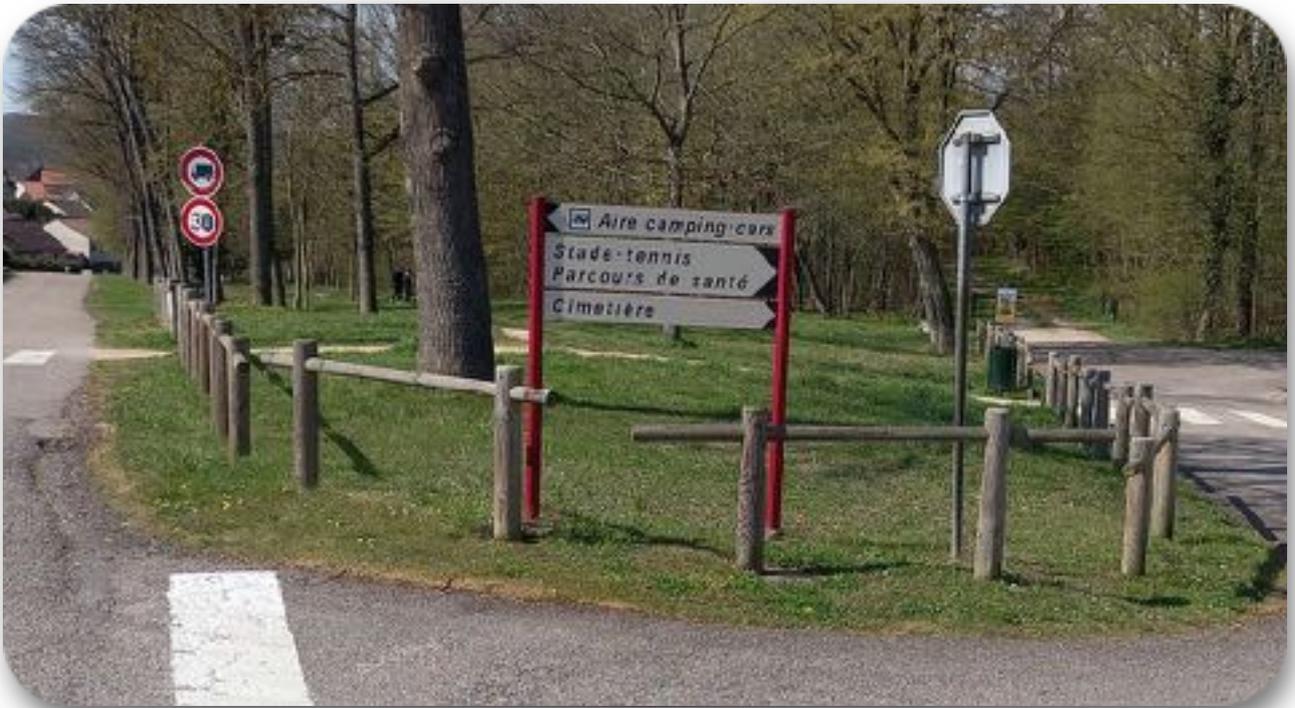
Maintenance : Mairie de RICHARDMÉNIL ☎ 03 83 25 62 59

1. Course talon arrière
2. Flexion extension des bras
3. Espalier
4. Flexion extension du tronc
5. Barres parallèles
6. Rotation du bassin
7. Traction barre fixe
8. Saute-mouton
9. Torsion du tronc
10. Abcédinaux
11. Circumduction du tronc
12. Poire d'équilibre
13. Étirement des jambes

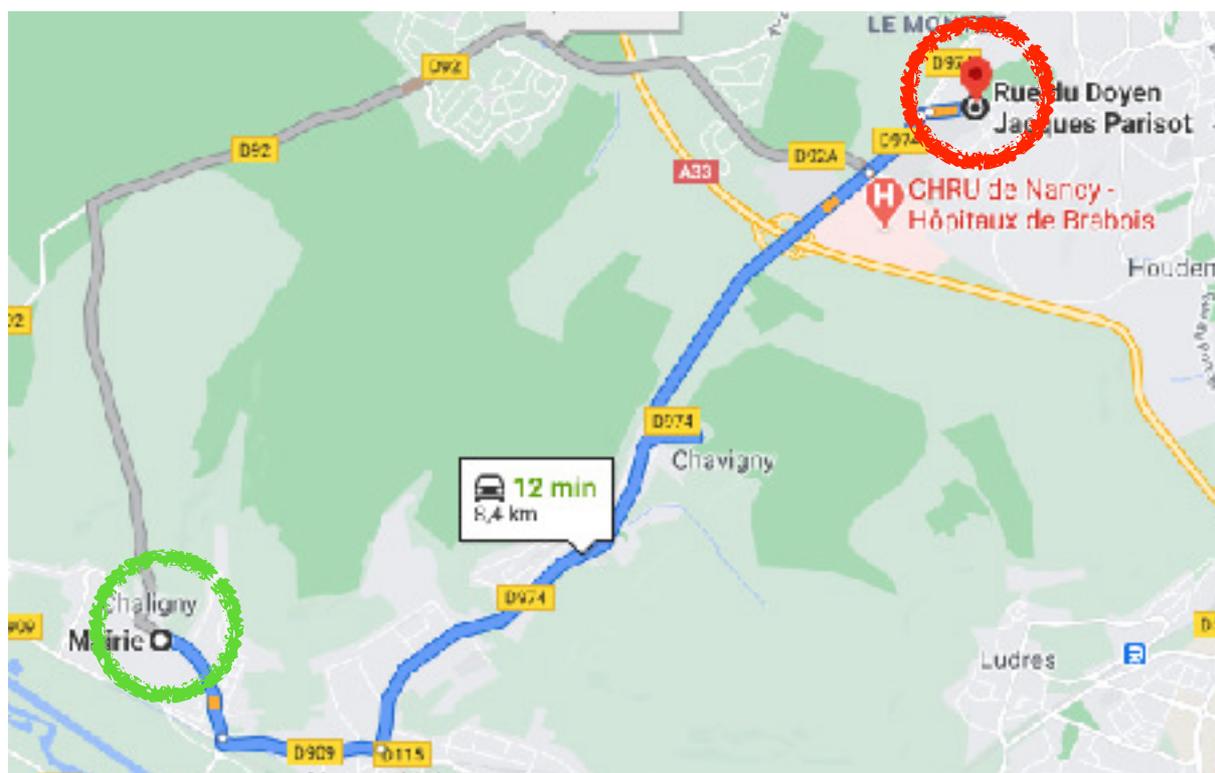
The map shows a winding path with 13 numbered stations. A north arrow is located at the bottom left of the map.

► Le parcours en images





Vandœuvre-lès-Nancy



(8,4 km / 12 mn en voiture)

Adresse : Rue du Doyen Jacques Parisot 54500

Coordonnées GPS : N 48° 39.243' / E 006° 09.397'

Télécharger l'itinéraire : tinyurl.com/2n4wf64u

Le mot de la Municipalité

Le parcours de Santé de Vandœuvre-lès-Nancy se situe sur le site de la Sapinière des Hauts de Brabois.

La Sapinière offre de multiples facettes et la balade y est facilitée par ses petits chemins tantôt sous les pins, tantôt dans les bois, tantôt à découvert. C'est un site naturel boisé de 23 hectares en régénération où l'on ressent une atmosphère différente selon l'heure du jour ou de la saison.

V.

La commune a pris des mesures d'entretien afin de créer le futur boisement durable du site. C'est une gestion progressive qui vise à privilégier les essences telles que pins, hêtres, chênes qui pourront perdurer, résister au réchauffement climatique et garantir à la faune et la flore de s'épanouir. Des plantations supplémentent la régénération naturelle sur certaines parcelles.

Le parc domine au Nord-Ouest toute la cuvette de Nancy. Au Nord et à l'Est, on peut voir le Donon et la vieille chaîne hercynienne des Vosges.

La Sapinière possède une belle aire de jeux avec tyrolienne et point d'eau, un stade de foot et des aires de pique-nique sous les pins qui invitent au calme et à la rêverie.

En contrebas du site se trouve la très jolie Chapelle Notre Dame des Pauvres toujours lieu de pèlerinage et de méditation.

Le cimetière de Brabois fait partie de ce site arboré.

► Le parking



► Le panneau d'accueil



► Le parcours en images

Chapelle Notre Dame
des Pauvres



Photo aérienne du cimetière
ceint par le parc de la Sapinière
et vue sur la cuvette de Nancy





Ce que nous avons aimé dans les neuf parcours testés

À la recherche d'un parcours

Un référencement Google efficace



Messein

La mise en valeur sur le site officiel de la commune



Messein

Des indications routières en amont du PdS



Richardménil



Des regrets : presque partout, l'absence ou un manque de visibilité des indications d'accès aux PdS.

Se garer sur place

Le fléchage du parking



Bois-de-Haye

Une très grande superficie



Ludres

Un parking structuré



Laxou



Des regrets : le plus souvent, une absence de marquage au sol particulièrement gênante dans le cas de petits parkings.

Un marquage au sol bien pratique



Fléville

Pour débiter l'activité

Un panneau d'accueil protégé des intempéries, lisible, des recommandations, la longueur du parcours, l'indication des niveaux de difficultés, un plan avec l'emplacement la numérotation et l'intitulé de chaque atelier.

Fléville



Les panneaux de départ



Richardménil



Jarville-la-Malgrange



Laxou

Des regrets : l'absence parfois, le mauvais état souvent des panneaux d'accueil, les dégradations et les graffitis.

Dernières instructions avant de se lancer

Instructions à suivre :

- le rythme de la course
- la marche
- pas de course

NE JAMAIS FORCER

Les aigres sont interdits aux enfants de moins de 12 ans non accompagnés.

En cas d'urgence, prévenez le service secours vers le 112 ou le 15 (secours médicaux) ou le 18 (pompiers).

03 83 54 50 00 28

Jarville-la-Malgrange

Le cadre



Heillecourt

De beaux arbres



Heillecourt

Laxou



Fléville

Des châteaux



Jarville-la-Malgrange



Fléville

Des plans d'eau



Heillecourt



Jarville-la-Malgrange



Jarville-la-Malgrange

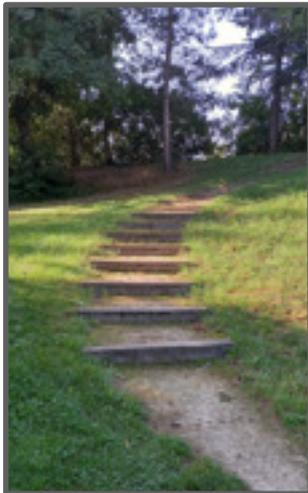
Une nature entretenue



Vandœuvre-lès-Nancy



Fléville



Jarville-la-Malgrange

Des aménagements
intégrés à la nature



Heillecourt

Le fléchage du parcours

Direction à suivre



Richardménil

Numérotation des ateliers
dans l'ordre du parcours



Messein

Direction à suivre
et instructions



Bois-de-Haye



Distance parcourue



Laxou

Des regrets : l'absence totale de fléchage parfois, le vandalisme souvent, l'absence le plus souvent de la distance ou du temps restant à parcourir.

Pratiquer les ateliers proposés



Vandœuvre-lès-Nancy



Fléville



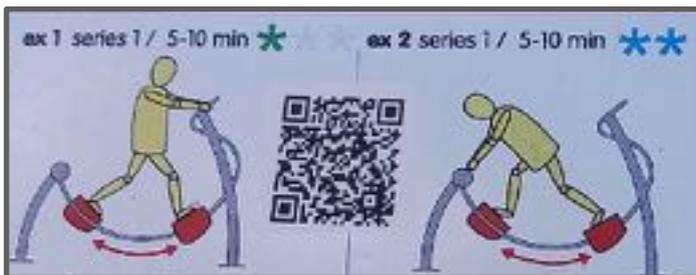
Richardménil



Laxou

Pictogrammes / consignes / niveaux

Un QR-code donne accès à une vidéo de démonstration



Heillecourt



Bois-de-Haye



Fléville

Les muscles sollicités sont clairement indiqués



Heillecourt

Des ateliers pensés pour les adultes...
et les enfants



Bois-de-Haye



Se poser



Ludres



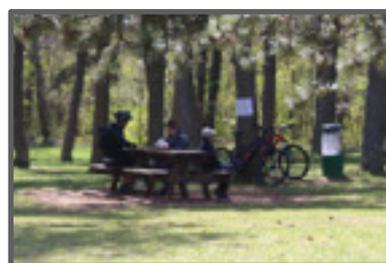
Vandœuvre-lès-Nancy



Messein



Laxou



Ludres



Jarville-la-Malgrange



Fléville



Heillecourt



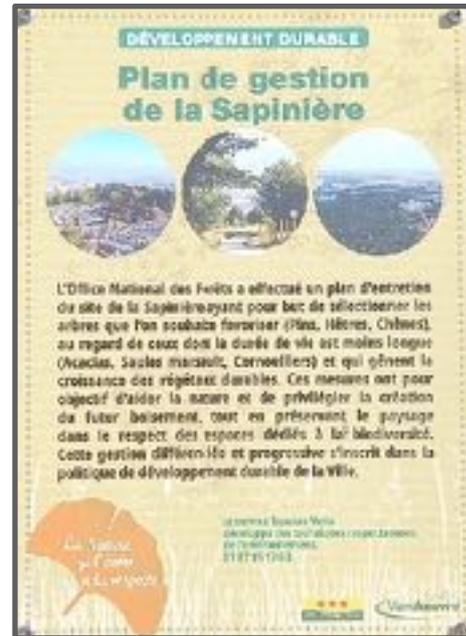
Affichages pédagogiques



Fléville



Heillecourt



Vandœuvre-lès-Nancy



Ludres



Vandœuvre-lès-Nancy

Bien utile

Des points d'eau



Heillecourt

Des sanitaires



Vandœuvre-lès-Nancy



Jarville-la-Malgrange

Jeux de plein-air

Terrain de pétanque



Laxou

Tables de ping-pong



Heillecourt



Vandœuvre-lès-Nancy

Finir le parcours de santé

Les étirements

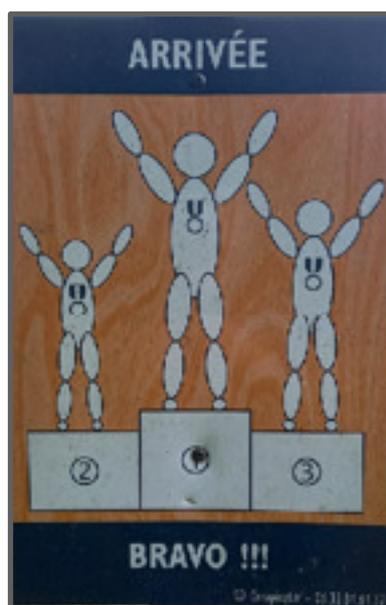


Richardménil

Les panneaux d'arrivée



Forêt de Haye



Richardménil

Respect de la nature / propreté

Des poubelles



Vandœuvre-lès-Nancy



Richardménil



Fléville

Charte du promeneur



Laxou

Déjections canines



Heillecourt



Fléville

Affichages de sécurité

Attention aux chenilles urticantes !



Vandœuvre-lès-Nancy



Messein

Attention aux tiques !



Laxou

Les "p'tits plus"



De l'humour dans les panneaux



Messein

Des souches sculptées



Heillecourt

Une table de ping-pong bombée !



Heillecourt

Une table d'orientation



Vandœuvre-lès-Nancy

Pour vous accompagner :
les vidéos conseils
de notre coach

Contact : Benjamin Vaison 07.69.70.44.94

Abdominaux pieds surélevés



tinyurl.com/2p8ze6nt

Brachiation



tinyurl.com/2a92b8rs

Enchaînement de sauts



tinyurl.com/3s8k8zmp

Enjambements de barrières



tinyurl.com/j96b2tpn

Fente



tinyurl.com/4wxdvufp

Fente bulgare



tinyurl.com/4exe6ej7

Franchissement d'obstacles



tinyurl.com/33t93yaf

Franchissement d'obstacles en rotation



tinyurl.com/2p897p7z

Passage de haies



tinyurl.com/yc8hcu32

Planche mains surélevées



tinyurl.com/mryhp6h8



Pompes excentriques



tinyurl.com/2p96ak5y



Pompes mains surélevées



tinyurl.com/2p9cf759



Pompes scapulaires



tinyurl.com/yckrrvmv



Position basse du squat



tinyurl.com/2bh4uzy7



Step up



tinyurl.com/md4nahup



Suspension à la barre fixe



tinyurl.com/3dmpxstx



Suspension pieds au sol



tinyurl.com/yanj83h5



Tractions



tinyurl.com/3s5n6j4r





Traction scapulaire



tinyurl.com/vpcb3j4v



Les obligations qui incombent aux collectivités

- **Le fascicule Afnor FD S52-903**, relatif à la sécurité (octobre 2009) s'applique aux parcours de santé en accès libre ou pas. Il concerne exclusivement des équipements sportifs de plein air et fixés de manière permanente et ne sont pas destinés aux personnes de moins de 1,40 m. Il spécifie des recommandations relatives à l'implantation des modules de parcours de santé et des informations sur leur enchaînement.

Boutique AFNOR tinyurl.com/sp4heje3

- **La norme EN 16630** (mai 2015, en remplacement de la norme XP S 52-904). Plus récente et plus exigeante en termes de sécurité, cette norme est en revanche moins spécifique aux parcours de santé, car elle traite des appareils de fitness au sens large.

- **Les panneaux d'informations**. Selon la norme FD S52-903, chaque parcours de santé doit être accompagné d'un panneau d'informations à l'entrée présentant le parcours dans son ensemble.

- **La signalisation du PdS** : À chaque entrée d'un parcours un panneau de départ avec des indications précises. Il convient qu'un panneau directionnel, indiquant le sens du parcours, soit installé à chaque sortie de l'équipement si on n'aperçoit pas le prochain. Il convient qu'un panneau d'arrivée soit installé à la fin du parcours si celui-ci ne se termine pas en boucle. *FitPark* tinyurl.com/4t2sfwue



Panneau
Départ



Panneau
directionnel



Panneau
Échauffement



Panneau
Consignes



Panneau
Étirements



Panneau
Arrivée

- **Le déroulement d'un PdS** doit être progressif et idéalement issu d'une concertation avec des professionnels. Il est généralement composé des 4 étapes suivantes : l'échauffement, la coordination / équilibre, le renforcement musculaire et les étirements avec un retour au calme. D'une manière générale, les agrès proposés (slalom, poutre d'équilibre, 'saute-mouton'...), de difficulté croissante et distancés tous les 100 à 200 m, permettent d'augmenter progressivement le rythme cardiaque du pratiquant avant qu'il entame, avec sérénité, des exercices fondamentaux de musculation à la barre fixe ou sur des échelles horizontales... Des planches romaines sont aussi proposées. Dans tous les cas, les modules disposés tout au long du parcours permettent de travailler aussi bien les membres inférieurs que supérieurs. *Place du Pro* tinyurl.com/tf3spd2v
- **Le panneau individuel de consignes** indique les mouvements à effectuer (par le biais d'un pictogramme, d'un texte ou d'un QR Code renvoyant à des vidéos), le nombre de séries conseillées, le niveau de difficulté et un code couleur qui permet de visualiser instantanément la difficulté : vert, niveau débutant ; rouge, niveau intermédiaire ; noir, niveau difficile. Enfin, il est vivement recommandé de mettre en place un panneau général d'information à l'entrée du parcours (difficulté, distance...). *Place du Pro* tinyurl.com/tf3spd2v
- Les contrôles : **Le contrôle visuel de routine** a pour but d'identifier les risques manifestes qui peuvent résulter d'acte de vandalisme, de l'utilisation ou des conditions météorologiques (1 fois par mois). / **Le contrôle fonctionnel** est un contrôle plus approfondi qui a pour but de vérifier le fonctionnement et la stabilité du module et en particulier de déceler les éventuels signes d'usure (1 fois par trimestre). / **Le contrôle annuel principal** est effectué pour constater le niveau de sûreté du module dans son ensemble, des fondations et des surfaces, la présence de pourrissement. *FitPark* tinyurl.com/m5y96mhj

L'avis des participants après chaque parcours

Ressentis concernant le parcours de

Indications d'accès
Remarques, observations, propositions ...

Cadre général
Remarques, observations, propositions ...

Facilités de parking
Remarques, observations, propositions ...

Panneau d'accueil
Remarques, observations, propositions ...

Qualité de l'entretien
Remarques, observations, propositions ...

Fléchage du parcours
Remarques, observations, propositions ...

Présentation de chaque atelier
Remarques, observations, propositions ...

Intérêt des ateliers
Remarques, observations, propositions ...

Votre avis général

Les ressentis exprimés par les participants présents

Bois-de-Haye

Points forts

- Indications d'accès : deux pancartes pour signaler le parking.
- Facilités de parking : beaucoup de places.
- Cadre général : à l'ombre / boisé / aéré.
- Qualité de l'entretien : chemin large, bien plat, dégagé.
- Fléchage du parcours : à chaque patte d'oie, un panneau indique le chemin à prendre / les panneaux de direction indiquent aussi s'il faut marcher, courir, etc. / un panneau est prévu pour l'échauffement / les ateliers sont numérotés.
- Intérêt des ateliers : les ateliers en hauteur sont accessibles même à des enfants / les difficultés sont à plusieurs niveaux.
- Remarques générales : présence d'un Fit-park à l'entrée du PdS.

Améliorations possibles

- Indications d'accès : placer un panneau routier pour indiquer le PdS.
- Qualité de l'entretien : réparer les quelques ateliers non fonctionnels / remplacer les accessoires mobiles qui semblent avoir disparu.

Fléville

Points forts

- Indications d'accès : visible quand on arrive du village.
- Facilités de parking : très bien / confortable avec marquages / suffisant.
- Cadre général : reposant / verdoyant / chemins larges / belle nature vallonnée / campagnard / très agréable.
- Panneau d'accueil : très visible et très bien fait / bonne présentation / clair.
- Qualité de l'entretien : bien accessible / pas de dégradations / ateliers correctement entretenus dans l'ensemble.
- Présentation des ateliers : certains ateliers très bien / bon descriptif / les ateliers Fit-par permettent un accès à des vidéos.
- Intérêt des ateliers : variés et sympas / ateliers diversifiés, faisant travailler tous les muscles / Fit-park très appréciable.
- Remarques générales : agréable parcours en bon état / joli parcours dans un cadre agréable.

Améliorations possibles

- Indications d'accès : ajouter une signalétique quand on arrive de Ludres.
- Panneau d'accueil : à réactualiser (certains ateliers manquent ou ont été changés).
- Fléchage du parcours : ajouter quelques indications de direction / ajouter un fléchage après le 1er exercice / incomplet.
- Présentation des ateliers : à faire pour certains ateliers.
- Intérêt des ateliers : apporter des explications sur l'intérêt des ateliers.

Heillecourt

Points forts

- Facilités de parking : plusieurs entrées possibles.
- Cadre général : magnifique ! / grande variété d'arbres / plan d'eau / ruisseau / très beau parc.
- Qualité de l'entretien : très bien entretenu / aucune trace de dégradation.
- Présentation des ateliers : schémas, niveaux de difficultés, QR code pour accéder à des vidéos, tout y est !
- Intérêt des ateliers : très agréables et variés / possibilité de se muscler à un point près de l'étang.

Améliorations possibles

- Indications d'accès : à ajouter.
- Panneau d'accueil : à ajouter.
- Fléchage du parcours : à ajouter.
- Remarques générales : parcours réduit à deux ateliers indépendants / aucune mise en avant des deux endroits dédiés à la pratique de santé / pas de parcours à proprement parler.

Jarville-la-Malgrange

Points forts

- Facilités de parking : suffisamment de places.
- Cadre général : très aéré / impression d'espace même s'il y a beaucoup d'arbres / présence d'un plan d'eau avec des canards / le château.
- Panneau d'accueil : clair, complet.
- Fléchage du parcours : les panneaux sont numérotés dans l'ordre du parcours.
- Qualité de l'entretien : très bien entretenu / pas de dégradations visibles.
- Remarques générales : présence de sanitaires.

Améliorations possibles

- Indications d'accès : à ajouter.
- Fléchage du parcours : ajouter une signalisation aux deux premières bifurcations afin de préciser s'il faut aller à droite ou à gauche.
- Qualité de l'entretien : rendre plus lisibles les tables d'informations.

Laxou

Points forts

- Facilités de parking : très bien / super / très facile.
- Cadre général : belle forêt / sentier dégagé / chemin boisé, large, plat, ombragé, agréable.
- Panneau d'accueil : lisible, complet / panneau départ et plan du parcours bien affichés / beau panneau explicatif.
- Qualité de l'entretien : bien entretenu mais manque un poteau.
- Fléchage du parcours : bien au début (avec indications des distances parcourues).
- Présentation des ateliers : sympa l'écureuil ! / bien dans l'ensemble / deux niveaux : familial et sportif.
- Intérêt des ateliers : abdos bien / bien pour les indications de difficultés.
- Remarques générales : très beau cadre / cadre forestier plutôt agréable.

Améliorations possibles (à la date du 06/2021)

- Indications d'accès : ajouter des indications avant le panneau d'accueil.
- Fléchage du parcours : compléter le fléchage pour le parcours long.
- Présentation des ateliers : améliorer les explications pour une meilleure compréhension des panneaux.
- Intérêt des ateliers : abaisser le niveau des barres qui sont trop hautes à atteindre / sauts dangereux / pas d'indication de l'utilité de l'atelier.
- Remarques générales : augmenter le nombre d'ateliers / certains sont trop difficiles / gagnerait à être développé.

Ludres

Points forts

- Facilités de parking : excellentes facilités / grand parking.
- Cadre général : bien entretenu / beau cadre avec la forêt / calme, dépaysement / nombreuses autres activités de plein-air possibles.
- Présentation des ateliers : bien pour quelqu'un d'initié / Fit Park explicité.
- Remarques générales : agréable / échange social / bien-être / détente.

Améliorations possibles

- Indications d'accès : ajouter des indications en amont, de même que sur le site internet.
- Facilités de parking : il faudrait délimiter les places pour plus de facilités.
- Panneau d'accueil : à l'entrée, un panneau d'accueil spécifique au parcours serait le bienvenu / « Fit Park » non indiqué à l'entrée du complexe.
- Qualité de l'entretien : certaines machines du Fit Park sont endommagées / des appareils sont à réparer.
- Fléchage du parcours : le parcours est délimité naturellement, un fléchage avec directions et distances serait un plus.
- Présentation des ateliers : suffisant pour un pratiquant spécialiste mais gagnerait à être plus détaillé pour les pratiquants occasionnels (gestes à ne pas faire, niveaux de difficultés) / des vidéos accessibles par un flash-code seraient les bienvenues.
- Intérêt des ateliers : certaines machines sont très limitatives en terme de progression physique / pas d'indications de niveaux de difficultés.

La Municipalité vous informe (courrier du 11/2021)

- Le panneau d'accueil va être modifié et agrémenté d'un autre panneau directionnel.
- Les machines du Fit Park ont été réparées.

Messein

Points forts

- Cadre : parcours agréablement ombragé dans un joli bois.
- Remarques générales : parcours très sympa qui mériterait plus d'entretien.

Améliorations possibles

- Indications d'accès : ajouter des indications d'accès en amont.
- Parking : ajouter des indications pour le rendre accessible depuis le centre de Messein sans franchir une ligne blanche continue.
- Fléchage du parcours : il est indispensable de photographier le panneau d'accueil pour suivre le parcours / remplacer certains panneaux / ajouter des flèches d'indications : on se perd facilement.
- Qualité de l'entretien : faucher les orties gênantes / un très joli cadre... qui manque malheureusement d'entretien.
- Présentation des ateliers : des vidéos accessibles par un flash-code seraient les bienvenues.
- Intérêt des ateliers : quelques ateliers HS / quelques ateliers ne sont pas praticables.

Richardménil

Points forts

- Indications d'accès : deux signalisations routières pour indiquer le PdS.
- Cadre général : à l'ombre / délimité donc pas de risque de se perdre.
- Panneau d'accueil : bien expliqué.
- Présentation des ateliers : des panneaux très esthétiques.
- Intérêt des ateliers : variés / différents niveaux de difficultés.

Améliorations possibles

- Facilités de parking : combler les trous dans la chaussée / ajouter un marquage au sol / un peu juste en nombre de places.
- Panneau d'accueil : à nettoyer.
- Fléchage du parcours : quelques fléchages ici et là / des flèches à remplacer / indiquer la voie à prendre dans les pattes d'oies / numéroter les panneaux / indiquer la direction à prendre à partir du panneau « Départ ».
- Qualité de l'entretien : à nettoyer / à tondre / nettoyer l'atelier rendu impraticable par des arbustes.

Vandœuvre-lès-Nancy

Points forts

- Cadre général : verdure / ombre / pins / mobilier pique-nique / joli site / sanitaires / points d'eau / jeux de plein-air / belle vue.
- Qualité de l'entretien : parcours bien entretenu.
- Remarques générales : super ! / parcours sympathique / boisé / parcours bien entretenu dans une belle nature / beau parcours, incitant à la promenade même si on n'a pas envie de pratiquer les activités. Des nichoirs installés sur des arbres, des toilettes et de l'eau potable à disposition ainsi que des jeux pour enfants.

Améliorations possibles

- Indications d'accès : refaire le référencement Google qui est inexact / quasiment rien.
- Panneau d'accueil : rendre plus lisible l'écriture du panneau.
- Fléchage du parcours : presque rien / distinguer les parcours court et long par des couleurs différentes.
- Qualité de l'entretien : panneaux à nettoyer
- Présentation des ateliers : rendre plus explicites les explications visuelles confuses / panneaux difficiles à lire.
- Intérêt des ateliers : certains ateliers doivent être détournés pour être praticables par tout le monde / difficiles au-delà d'un certain âge / certains ateliers sont faisables uniquement par de grands sportifs si on suit les indications du panneau de présentation. Mais les explications du coach nous ont permis de les détourner et de pratiquer une activité différente sur ces installations.

Nos évaluations globales

	<i>Indications d'accès</i>	<i>Facilités de parking</i>	<i>Cadre général</i>	<i>Panneau d'accueil</i>	<i>Fléchage du parcours</i>	<i>Qualité de l'entretien</i>	<i>Présentation des ateliers</i>	<i>Intérêt des ateliers</i>
Bois-de-Haye	★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★
Fléville	★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★★
Heillecourt	★★★	★★★★	★★★	★	★★	★★★★	★★★★	★★★★
Jarville-la-Malgrange	★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★
Laxou	★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★
Ludres	★★★	★★★★	★★★	★★	★★★	★★★	★★★	★★★★
Messein	★★★	★★★★	★★★	★★★	★★	★★	★★★★	★★★★
Richardménil	★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★	★★	★★★	★★★★
Vandœuvre-lès-Nancy	★★★	★★★★	★★★	★★	★★	★★★★	★★★	★★★★