



Cardio et coordination

Barre fixe, slalom... Des agrès ont été installés : vous pouvez les utiliser de manière ludique.

Continuez sur la rue Georges Le Sant puis sur la rue de la Comtesse de Ségur. Traversez la rue de Lanveur. Avant le conservatoire, dirigez-vous vers le parking et l'entrée du parc Youri Gagarine. Prenez à gauche, l'allée face à l'entrée, puis continuez sur le chemin jusqu'à la rue d'Anaba, sur votre droite, avec plusieurs bancs et un petit passage de côté **8**



Exercices sur banc

Dips

dorsaux, triceps, biceps



Escaliers

Appuis, détente

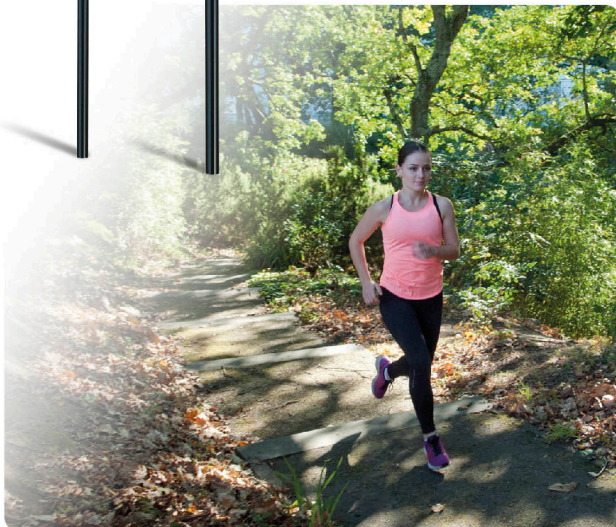
De nombreux exercices peuvent être effectués sur les marches. Pour un **travail d'appuis et de détente**, vous pouvez par exemple monter ou descendre les escaliers à cloche-pied ou bien pieds joints, en faisant des petits sauts sur la pointe des pieds entre chaque marche.

Poursuivez le chemin et passez devant la fontaine. Prenez à gauche sur la rue de Kervéanec. Après le rond-point, prenez sur votre gauche la rue Georges Le Sant. Un spot « **Cardio et coordination** » a été installé au niveau du verger partagé.



En position assise sur le banc, placez vos mains à la verticale, de part et d'autre du bassin, au bord du banc. Avancez légèrement vos pieds vers l'avant et décollez le bassin du banc. Fléchissez les coudes tout en gardant le dos près du banc. Plusieurs variantes existent, avec par exemple les jambes allongées.

Poursuivez sur l'allée, prenez à gauche avant la passerelle, avec un escalier sur votre chemin.



Suivez la signalétique pour rejoindre le pont de Kervaric. Traversez le pont et longez l'enclos des animaux jusqu'à l'entrée du parc Chevassu. Après les marches **9** et la Maison Chevassu, dirigez-vous vers l'aire de jeux et ses bancs **10**.

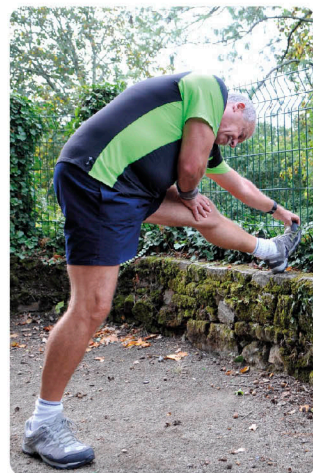


Vous trouverez ensuite dans le sous-bois un nouveau spot « **Cardio et coordination** ».



Cardio et coordination

Poutres, plateaux sur pilotis, pas japonais, slalom... Des agrès ont été installés : vous pouvez les utiliser de manière ludique.



Vous pouvez également profiter des marches **12** et du muret pour quelques assouplissements **13**. Sortez du parc Chevassu en faisant demi-tour et prenez la rue Pustoch située en face de l'entrée. Continuez sur 300 mètres environ, et récupérez le chemin à droite. Après le pont de Lanveur, tournez à droite : vous revenez vers le « Paquebot », votre point de départ.



Bougez pour rester en forme !

Avec **La boucle des parcs**, la Ville de Lorient propose un parcours **Vital'iti** pour favoriser le développement des mobilités actives (marche, vélo...).

La ville, ses parcs, ses esplanades, ses promenades piétonnes deviennent autant de terrains de jeu pour de petits exercices physiques. Coordination, renforcement musculaire... Prenez soin de votre santé et ré-inventez l'usage du mobilier urbain. Plusieurs spots de remise en forme sont également installés tout au long du parcours.



Egalement disponible : **Bois-du-Château - Rives du Scorff**

Retrouvez également une version interactive du parcours **Vital'iti** avec de nombreux conseils santé sur l'application mobile **Lorient et moi**, disponible gratuitement sur Google Play et AppStore



Promenades lorientaises

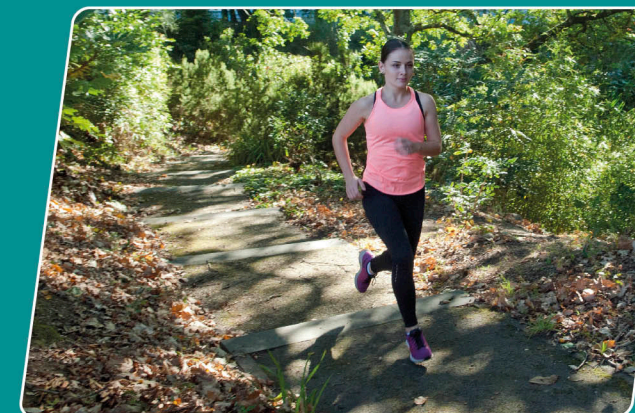
Les promenades lorientaises, **8 circuits pour découvrir Lorient !**
Ambiance maritime, champêtre ou citadine... la ville dans toute sa diversité. En version papier, sur www.lorient.fr ou sur l'appli mobile **Lorient et moi**.



www.lorient.bzh



La boucle des parcs
Gagarine - Venzu - Chevassu
Boucle de 4,2 km



La boucle des parcs

Gagarine - Venzu - Chevassu

Boucle de 4,2 km



La boucle des parcs, un parcours santé sur l'espace public, en courant ou en marchant, pour une activité physique en plein air, à tout moment, près de chez soi. Escaliers, bancs publics... le mobilier urbain devient support à des exercices de remise en forme, pour les débutants comme pour les confirmés. Vous trouverez également des « spots » spécifiques (endurance, renforcement musculaire, coordination...) tout au long du parcours.

Bougez pour rester en forme, tout en suivant ces quelques recommandations :

Avant l'effort

Il est important de préparer ses muscles... avec une petite séance d'échauffement.

Pendant l'effort

- Arrêtez-vous en cas de fatigue.
- Modifiez votre entraînement en changeant l'intensité, le temps, le rythme selon votre forme.

Après l'effort

Prenez le temps de récupérer, et étirez-vous !

Avant, pendant et après, **pensez à bien vous hydrater.**

Sur le parcours interactif accessible à partir de l'application mobile **Lorient et moi**, vous retrouverez les 10 règles d'or du club des cardiologues du sport.

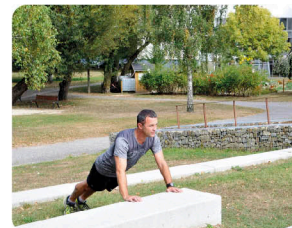
Point de départ
Parking du « Paquebot » (Université Bretagne Sud)
 4 rue Jean Zay



Votre itinéraire santé débute dans le parc Youri Gagarine, situé juste derrière le bâtiment de l'Université Bretagne Sud. Dirigez-vous vers le restaurant universitaire.

Bancs et gradins
 Souplesse, renforcement

Quelques mètres après votre point de départ, vous trouverez des bancs et des gradins. Ils peuvent servir de support à quelques exercices d'assouplissement ou de renforcement musculaire, comme les **pompes inclinées** : placez vos mains appuyées sur le gradin, en les écartant un peu plus que les épaules, et étendez les jambes. Fléchissez les coudes puis poussez sur vos bras pour remonter en position haute.



Juste au-dessus des gradins, vous trouverez une petite esplanade avec des bancs, des chaises longues... Le muret peut aussi servir d'appui à des **assouplissements**.



Reprenez la direction du restaurant universitaire, puis empruntez l'allée située sur la gauche juste avant le bâtiment. Au bout de l'allée, prenez à droite rue de Lanveur sur quelques mètres puis, en face, la rue Gaston Le Lain. Suivez la direction « école Bois-Bissonnet » pour vous rendre square du Bateau, où un espace **Renforcement musculaire** a été installé.

Espace renforcement
 Muscles

Squat Machine

Assis sur la chaise, les pieds posés à plat sur la machine, poussez sur les jambes jusqu'à ce qu'elles soient tendues. Redescendez lentement.

Combiné push-pull

Tenez-vous dos appuyé au dossier, et saisissez les poignées des deux mains. Ramenez-les vers vous ou poussez selon le côté. Pensez à bien expirer lorsque vous ramenez vers vous les poignées.



Vélo elliptique

Debout sur l'appareil, placez les mains sur les poignées et courez, tout en ramenant les poignées vers vous.



En sortant du square, continuez à gauche sur l'avenue Capitaine Marianne (trottoir partagé piétons-vélos) jusqu'à l'intersection avec la rue Maurice Thorez. Entrez dans le parc du Venzu situé sur votre droite en face de la Maison Pour Tous. Un **espace Endurance** a été installé.

Espace endurance
 Cardio

Combiné stepper twister

D'un côté, l'appareil permet de reproduire le mouvement de montée de marche. De l'autre côté, vous pouvez effectuer des mouvements de pivot, de gauche à droite.



Rameur

Assis sur l'appareil, poussez sur les jambes et ramenez les mains vers le bassin. Le siège avance et recule durant l'exercice. Revenez en position de départ et recommencez l'exercice.

Marcheur double

Debout sur l'appareil, placez les mains sur la poignée et imitez le mouvement de marche en basculant les jambes d'avant en arrière alternativement.

Continuez sur l'allée principale, avec des bancs à votre disposition.

La boucle des parcs

Gagarine - Venzu - Chevassu

Boucle de 4,2 km

Légendes

- Parcours
- - - Liaison promenade lorientaise " Traverses buissonnières "

- Etirements
- Exercices escaliers
- Equilibre
- Pompes inclinées
- Passage de côte
- Espace cardio et coordination
- Espace renforcement musculaire
- Espace endurance
- Exercices sur banc

