

[Accueil](#)

[Territoire](#)

[Mobilités](#)

[Lorient à pied](#)

Vital'iti

## Vital'iti

---

### Bougez pour rester en forme !

La Ville propose Vital'iti, des parcours santé sur l'espace public, 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 vous et réinventez l'usage du mobilier urbain. Escaliers, bancs publics, arceaux-vélo,... le mobilier urbain devient support à des exercices de remise en forme, pour les débutants comme pour les confirmés. Plusieurs spots de remise

en forme sont également installés tout au long du parcours, avec rameurs, marcheurs, vélos elliptiques...

[Mobilités actives... quelques conseils du service Prévention santé de Lorient](#) (en pdf)

**Vital'iti se décline également en version mobile sur *Lorient et moi*.**

Entre parc et rives

Premier parcours Vital'iti, au départ du parc du Bois-du-Château, qui recense sur une boucle de 4,2 kilomètres les éléments de mobilier pouvant servir de supports à de petits exercices physiques. Plusieurs spots spécifiques (fitness, endurance, renforcement musculaire...) sont également implantés tout au long du parcours, avec rameurs, marcheurs ou vélos elliptiques.

[Télécharger le dépliant](#) (en pdf)

La boucle des parcs

Gagarine, Venzu, Chevassu... Trois parcs lorientais qui se prêtent idéalement à l'activité physique ! Le

départ est prévu au niveau du  
« Paquebot » rue Jean Zay.

Les premiers agrès sont installés au  
square du bateau à Kervénanec,  
avec notamment un vélo elliptique.

Un peu plus loin, devant la Maison  
pour tous, un rameur et d'autres  
équipements pour se muscler. Au  
parc Chevassu, profitez des  
escaliers, bancs publics et pas  
japonais pour vous assouplir et  
slalomer...

[Télécharger le dépliant](#) (en pdf)