La municipalité a souhaité positionner un parcours de santé intergénérationnel sur une parcelle de 2 ha acquise en 2011 et sur laquelle nous avons implanté en 2012 une passerelle franchissant le canal qui permet de boucler le sentier de randonnée « Le circuit du canal de Goulaine ».

Ce parcours est ouvert à tous.

Parcours de santé intergénérationnel

Faites du sport à tout âge !

Ville de Basse-Goulaine

Le parcours de santé prend place dans un cadre naturel verdoyant, à proximité du canal de Goulaine. Faites du sport dans une prairie préservée, située au coeur d'un environnement boisé.

Trois niveaux de difficultés

Avec des niveaux de difficultés classés en trois catégories pour les agrès et les modules de fitness, ce parcours de santé s'adresse à tout public, jeunes et plus âgés.

Trois couleurs pour se repérer : ● faible ● moyen ● élevé

Fitness : 6 modules pour le renforcement musculaire

1 Le ski de fond ●

Pour favoriser la mobilité des membres supérieurs et inférieurs, et améliorer la flexibilité des articulations. Pour augmenter et améliorer la fonction cardio-pulmonaire. Exercice à pratiquer toujours en fonction de l'état physique de la personne. Il est recommandé de réaliser 10 minutes d'exercice à un rythme doux.

2 Le rameur ●

Renforcer les bras, les épaules et les pectoraux.

3 Entraînement du torse ●

Deux types d'entrainement pour travailler principalement les triceps et les biceps.

4 Flexion des bras ●

Pour développer, renforcer et tonifier les muscles des extrémités supérieures et les pectoraux.

5 Étirement des jambes ●

Pour développer et renforcer la musculature des jambes et de la taille, plus précisément des quadriceps, des mollets, des fesses et des abdominaux.

6 Le gouvernail ●

Renforcer la musculature des membres supérieurs ainsi que la flexibilité et l'agilité des articulations au niveau des épaules.

Parcours sportif : maintenir sa forme en 13 agrès en bois !

1. Saute-mouton ●

Fléchissez les jambes et sautez par dessus les rondins en écartant les jambes jusqu'au bout.

2. Échelle double ●

Grimpez, passez de l'autre côté puis redescendez.

3. Barres d'exercice ●

Accrochez-vous à la barre et relevez votre corps pour passer la tête au-dessus de la barre à l'aide des bras.

4. Barres parallèles ●

Appuyez-vous sur les bras en appui tendu. Balancez votre corps d'un bras sur l'autre pour avancer.

5. Mât à grimper ●

Monter en haut du poteau à l'aide des bras et des jambes et redescendez.

6. Soulevé de poutre ●

Soulevez une des poutres vers le haut sans relâcher la poignée (10 fois). Évitez de passer sous les poutres en mouvement.

7. Double escalade ●

Accrochez vos mains sur l'une des barres en fonction de votre taille et levez vos jambes à 90° pour travaillez vos abdominaux. (Attention, ne pas réaliser d'effort excessif sur cet atelier).

8. Saut de haies ●

Fléchissez les jambes et sautez par dessus la barre les pieds joints, renouvelez jusqu'au bout du parcours.

9. Mur d'escalade ●

Grimpez en haut jusqu'à la plateforme et sautez au sol (réception en fléchissant les genoux).

10. Planche abdominale ●

Asseyez-vous sur la planche et mettez les pieds sous la barre. Relevez le haut du corps. Renouvelez l'exercice plusieurs fois.

11. Slalom ●

Courez en circulant entre les poteaux de gauche à droite et de droite à gauche en slalomant.

12. Barres d'équilibre ●

Montez sur la poutre et allez au bout sans tomber.

13. Échelle horizontale ●

Suspendez-vous par les mains aux barres, levez les pieds et déplacez-vous jusqu'au bout à l'aide des bras.

Une aire de loisirs

4 tables de pique-nique

Des tables de pique-nique sont installées au fil du parcours et le long du canal pour profiter d'une belle journée ensoleillée en famille ou entre amis.

1 table de ping-pong

Envie d'une partie de ping-pong pour vous détendre ? La table est située à proximité de l'aire de fitness.

Gardons ce site propre !

Pour maintenir propre cet environnement préservé, 6 poubelles sont positionnées sur le parcours. Les animaux doivent être tenus en laisse, les véhicules à moteurs sont interdits.

Comment vous y rendre ?

En face de l'intersection entre la rue du Grignon et la rue du Pont, traversez le pont au-dessus du canal de Goulaine. Prenez ensuite immédiatement à droite. Le parcours de santé se trouve 50 mètres plus loin sur la gauche.

En bus

Prenez la ligne C9 et descendez à l'arrêt Grézillères.

En vélo

Un rack à l'entrée du parcours peut accueillir 8 vélos.

En voiture

Rue du Grignon, des places de stationnement sont à votre disposition.

© Ville de Basse-Goulaine
Hôtel de Ville - 25 rue de la Razée - 44115 BASSE-GOULAINE
Tél. 02 40 03 55 56 - www.basse-goulaine.fr - contact@basse-goulaine.fr
Janvier 2021

Ville de Basse-Goulaine