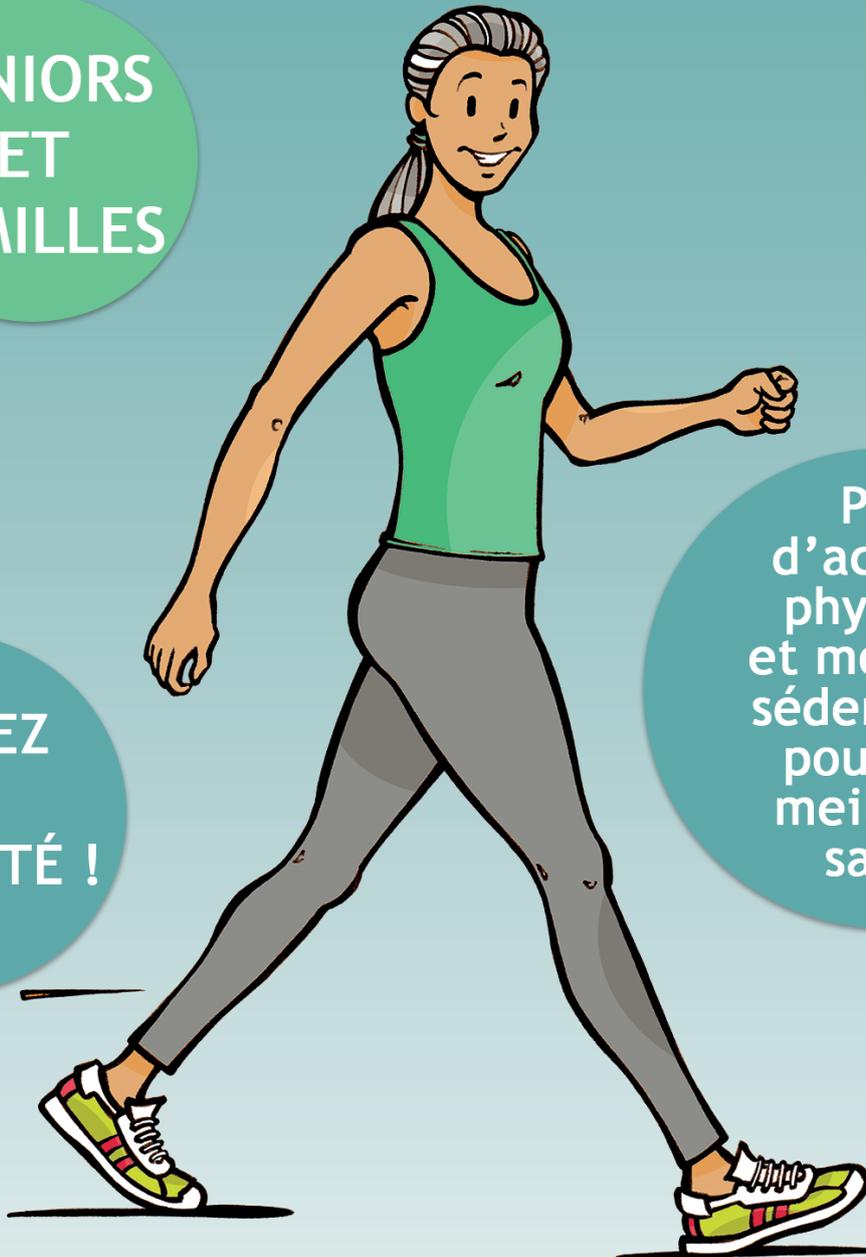


# PARCOURS URBAIN DE SAINT-ANDRÉ DE LA ROCHE

SENIORS  
ET  
FAMILLES

BOUGEZ  
À  
PROXIMITÉ !

Plus  
d'activité  
physique  
et moins de  
sédentarité  
pour une  
meilleure  
santé



ROUX · 2021

Pôle Animation du Territoire  
Service des Sports



Commune de  
Saint-André  
de la Roche



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

06

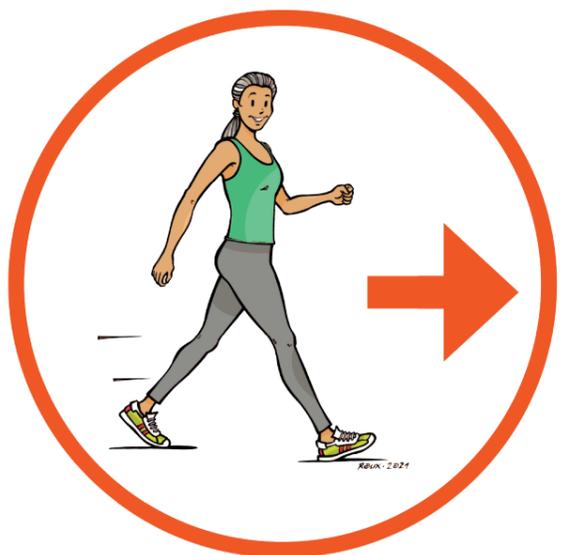


**Conférence des financeurs**  
de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées



Les Allées Victoria

Sur le parcours, suivez les flèches



**Légende :**

-  Parcours
-  Escaliers
-  Ateliers
-  Chemin de Terre

**Option !**  
 Aller / Retour  
 jusqu'au Chemin  
 des Eucalyptus  
 (+ 40 à 50 min)

Police Municipale

Résidences du Château

Stade

7

Accélération

Chemin du Souvenir

6

Domaine de la Roche

Chemin Camille Gas

Chemin de Lombardie

5

Place Musso

Arrivée  
Pergola du Ghet

8

Le Ghet

Départ  
devant l'Hôtel de Ville

1

Place Tiezzi

4

Massage

2

Echauffement dynamique

Chemin du Plan

Cours de Gaillon

Boulevard du 8 mai 1945

Place du Palladio

3

**Durée :**  
 environ 1h à 1h30  
**Distance :**  
 environ 3km

Ce parcours urbain a été créé par le service des sports afin de vous proposer à proximité de chez vous, un itinéraire de marche incluant des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre et de coordination.

Adapté à tous, il permet de pratiquer seul, en famille, ou entre amis.

En effet afin de préserver votre santé, il est recommandé de faire 30 minutes d'activité physique tous les jours.

Avant de pratiquer, il est préférable de consulter l'avis d'un professionnel de santé.

## Quelques conseils pour pratiquer en toute sécurité :

- Prévoyez une tenue et des chaussures de sport ainsi qu'une gourde d'eau
- Vous utilisez ce parcours sous votre propre responsabilité. Conformez-vous au code de la route, dans la mesure du possible empruntez les trottoirs, respectez les passages pour piétons.
- Prenez un temps pour échauffer vos articulations afin de préparer le corps à l'effort et limiter les risques de blessure.
- Sur le parcours vous trouverez des exemples d'exercices que vous pourrez adapter à vos capacités (en réduisant le nombre de répétitions, la distance...)



- N'hésitez pas à ralentir votre allure ou même à faire des pauses si vous en ressentez le besoin.
- Hydratez-vous régulièrement
- Prévoyez un temps de retour au calme en marchant lentement et en réalisant des exercices d'étirements et de relaxation en fin de séance.

**POUR TOUS RENSEIGNEMENTS :**  
**Secrétariat du Pôle animation du Territoire**  
87 Quai de la Banquière - 06730 Saint-André de la Roche  
**tél : 04 93 27 72 80**