edito

La ville de Lingolsheim est fortement engagée dans une politique de sensibilisation et de prévention dans le domaine de la santé.
Le parcours «Je marche pour garder la forme» est une nouvelle illustration de cette politique. Il vise à encourager les habitants à se déplacer à pied. L'INPES (Institut national de prévention et d'éducation à la santé) recommande à tous les adultes, la pratique d'une activité d'intensité modérée. La marche rapide en est un exemple : au moins 30 minutes chaque jour, en une ou plusieurs fois, permet de garder la forme de manière douce et accessible. L'aller-retour du quartier Molkenbronn au cœur de ville, par exemple, revient aux 30 ou 45 minutes d'activité physique préconisées. Dans ce même esprit, vous pourrez profiter de trois aires de fitness installées au Parcours de santé, dans le quartier du Molkenbronn et rue de Lorraine.

Prendre le temps de marcher, c'est prendre du temps pour soi et sa santé, non seulement dans une logique thérapeutique, mais aussi dans une logique de prévention des maladies.

C'est à vous !
Prenez votre santé en main !

Votre maire

Programme National Nutrition Santé

VILLE ACTIVE DU PNNS

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé
www.inpes.sante.fr

LINGOLSHEIM

Le Parcours de marche est constitué de 8 totems situés dans des endroits fréquentés/passants /près d'équipements publics. Ils indiquent les distances entre les différents lieux, les temps de marche normale ou rapide.

La carte au dos vous indique les cheminements.

Trouvez votre rythme de marche !

Marche dite «normale»
La vitesse du marcheur correspond à **4 km/h**. On parle d'activité d'intensité faible.

Marche dite «rapide»
La vitesse du marcheur correspond à **6 km/h.** On parle d'activité d'intensité modérée.

Par exemple, pour le trajet reliant le CSC au cœur de ville, le temps est estimé à **16 min pour une marche normale** et à **10 min pour une marche rapide.**

Les parcours proposés sont sans dangers, sécurisés. Ce ne sont pas forcément les trajets les plus courts

Marche normale

Marche rapide

Je marche pour garder la forme !

La marche : prévention et thérapie

La marche n'est pas un sport, c'est un mode de déplacement sain et actif. Douce et accessible à tous, elle peut se pratiquer tous les jours. Ses vertus sur la santé sont nombreuses.

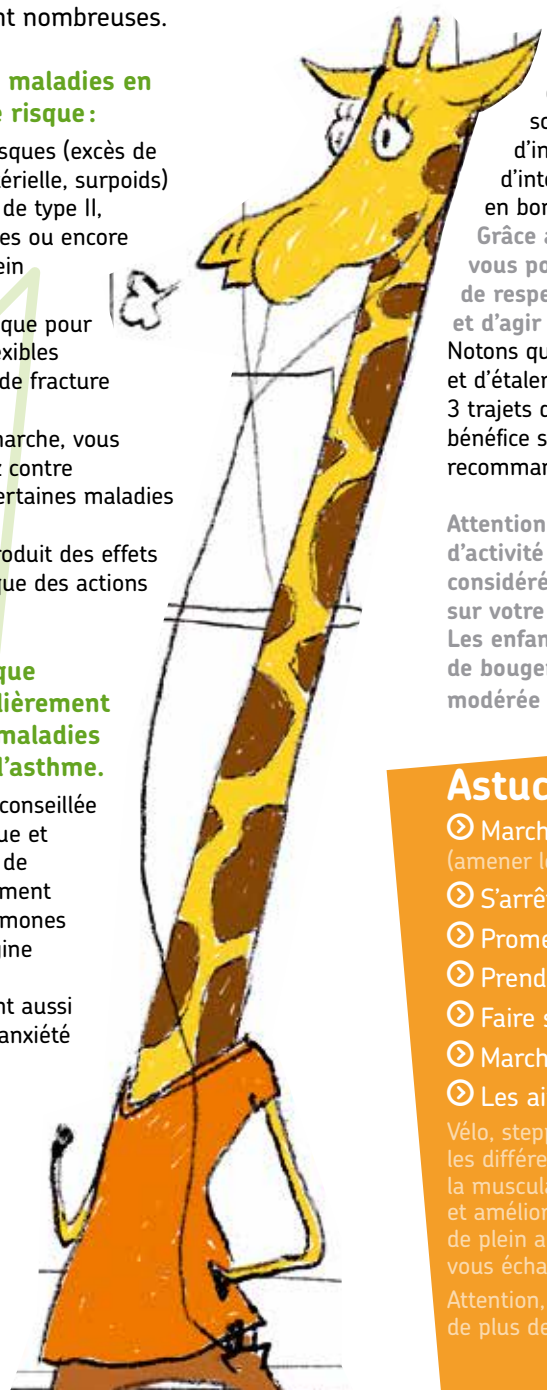
Marcher PRÉVIENT les maladies en diminuant les facteurs de risque :

L'impact sur les facteurs de risques (excès de cholestérol, hyper-tension artérielle, surpoids) permet à prévenir du diabète de type II, des maladies cardio-vasculaires ou encore des cancers (du colon et du sein particulièrement).
Marcher est également bénéfique pour maintenir des articulations flexibles et agiles et réduit les risques de fracture après 50 ans.
Vous l'avez compris, avec la marche, vous entretenez votre forme, luttez contre la sédentarité et maintenez certaines maladies à distance.
La régularité dans l'activité produit des effets plus bénéfiques sur la santé que des actions ponctuelles.

Marcher est une pratique THÉRAPEUTIQUE particulièrement recommandée en cas de maladies cardiaques, d'obésité et d'asthme.

Cette pratique est également conseillée pour le bien-être psychologique et particulièrement dans les cas de dépression. Le léger essoufflement provoque une libération d'hormones (endorphines) qui sont à l'origine du bien-être.
Les répercussions positives ont aussi été constatées sur le stress, l'anxiété et la fatigue (amélioration de la qualité du sommeil).

Marcher régulièrement permet d'améliorer ses capacités d'endurance et ainsi d'augmenter sa tolérance à l'effort.



30 minutes
pour prendre en main sa santé

Les recommandations de l'OMS l'Organisation Mondiale de la Santé en termes de pratique d'activité physique sont claires. Il faut pratiquer 30 min d'activité d'intensité modérée ou 45 min d'activité d'intensité faible par jour pour rester en bonne santé.
Grâce aux totems installés dans la ville, vous pourrez suivre des parcours permettant de respecter ces recommandations et d'agir pour votre santé.
Notons qu'il est possible de fractionner l'effort et d'étaler cette pratique sur la journée. En effet, 3 trajets d'une durée de 10 min ont le même bénéfice sur la santé et correspondent aux 30 min recommandées.

Attention, si vous effectuez moins de 3x30min d'activité physique par semaine, vous êtes considéré comme sédentaire, avec des risques sur votre santé.
Les enfants et adolescents aussi ont besoin de bouger ! L'OMS recommande 1h d'activité modérée par jour.

Astuces pour marcher plus

- Marcher pour les trajets quotidiens (amener les enfants à l'école, aller au travail...)
- S'arrêter un arrêt avant en bus ou tram
- Promener le chien plus longtemps
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Faire ses petites courses à pied
- Marcher 15 min pendant la pause du déjeuner
- Les aires de fitness

Vélo, stepper, planche abdominale, marcheur, pivoteur, les différents agrès permettent de renforcer la musculature, travailler la coordination jambe – bras et améliorer votre endurance... Une activité physique de plein air adaptée à tous, mais n'oubliez pas de vous échauffer et d'éviter tout effort violent.

Attention, cette aire est réservée aux personnes de plus de 1,40 m.

Marche normale

Marche rapide

Je marche pour garder la forme !

	Piscine	Médiathèque	Molkenbronn Arrêt train Roethig	Gare de Lingolsheim	Mairie	Albatros Tram	Collège Galilée	Centre sportif Amitié / Promenade du fort Joffre-Lefebvre	Parcours santé Stade
Piscine		20′ 13′ 1,3km	25′ 16′ 1,6km	10′ 7′ 0,7km	19′ 13′ 1,3km	30′ 20′ 2km	31′ 21′ 2,1km	31′ 21′ 2,1km	34′ 23′ 2,3km
Médiathèque	20′ 13′ 1,3km		4′ 3′ 0,3km	18′ 12′ 1,2km	18′ 12′ 1,2km	14′ 10′ 1km	27′ 18′ 1,8km	36′ 24′ 2,4km	39′ 26′ 2,6km
Molkenbronn Arrêt train Roethig	25′ 16′ 1,6km	4′ 3′ 0,3km		23′ 15′ 1,5km	23′ 15′ 1,5km	17′ 11′ 1,1km	29′ 19′ 1,9km	39′ 26′ 2,6km	41′ 27′ 2,7km
Gare de Lingolsheim	10′ 7′ 0,7km	18′ 12′ 1,2km	23′ 15′ 1,5km		10′ 7′ 0,7km	25′ 17′ 1,7km	23′ 15′ 1,5km	21′ 14′ 1,4km	26′ 17′ 1,7km
Mairie	19′ 13′ 1,3km	18′ 12′ 1,2km	23′ 15′ 1,5km	10′ 7′ 0,7km		15′ 10′ 1km	15′ 10′ 1km	18′ 12′ 1,2km	21′ 14′ 1,4km
Albatros Tram	30′ 20′ 2km	14′ 10′ 1km	17′ 11′ 1,1km	25′ 17′ 1,7km	15′ 10′ 1,1km		11′ 8′ 0,8km	27′ 18′ 1,8km	24′ 16′ 1,6km
Collège Galilée	31′ 21′ 2,1km	27′ 18′ 1,8km	29′ 19′ 1,9km	23′ 15′ 1,5km	15′ 10′ 1km	11′ 8′ 0,8km		18′ 12′ 1,2km	15′ 10′ 1km
Centre sportif Amitié / Promenade du fort Joffre-Lefebvre	31′ 21′ 2,1km	36′ 24′ 2,4km	39′ 26′ 2,6km	21′ 14′ 1,4km	18′ 12′ 1,2km	27′ 18′ 0,8km	18′ 12′ 1,2km		12′ 8′ 0,8km
Parcours santé Stade	34′ 23′ 2,3km	39′ 26′ 2,6km	41′ 27′ 2,7km	26′ 17′ 1,7km	21′ 14′ 1,4km	24′ 16′ 1,6km	15′ 10′ 1km	12′ 8′ 0,8km	