

# BOUCLE ACTI'SANTÉ AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ ET DÉCOUVREZ NICE AUTREMENT !

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN ENJEU MAJEUR

La pratique d'une activité physique joue un rôle majeur dans la prévention et le traitement de la fragilité et des risques de chutes, favorise le maintien de l'autonomie et prévient la dépendance avec l'avancée en âge. L'OMS recommande aux personnes âgées de pratiquer chaque semaine au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée, ou au moins 75 minutes d'intensité soutenue. Ces recommandations peuvent être facilement atteintes par la pratique de la marche. C'est pourquoi la ville de Nice a souhaité mettre en place des parcours urbains actifs dans chaque quartier afin d'accompagner ses seniors vers l'atteinte de ces recommandations et ainsi améliorer leur santé.

## CRÉATION DE LA PREMIÈRE BOUCLE

En janvier 2023, un groupe de travail dédié au projet a été créé. Il a identifié les quartiers propices à l'accueil d'une boucle Acti'Santé, en se basant sur le potentiel du patrimoine botanique et/ou architectural, le niveau de marchabilité, les mobiliers urbains déjà disponibles, etc. Est ensuite venue la création d'une première boucle, dans le quartier Nice nord (création théorique, tests sur site, ajustements). La boucle Acti'Santé - Nice-nord a une durée d'environ 1h30 pour 4km. Elle comporte 7 étapes actives invitant les seniors à réaliser un échauffement au début de la boucle, des exercices de renforcement musculaire et des étirements à la fin de la boucle. Elle a également 16 étapes botaniques invitant l'utilisateur à découvrir le patrimoine végétal du quartier (arbres et plantes) et 3 parcs sont traversés par la boucle. Afin de faire connaître la boucle, des visites guidées avec un guide-conférencier et un enseignant en activité physique adaptée de la Maison Sport-Santé sont prévues chaque mois jusqu'à la fin de l'année. L'utilisation autonome de la boucle reste néanmoins privilégiée. Enfin, l'accès à la boucle est pensé stratégiquement : elle se situe au niveau d'un arrêt de tramway.



## VILLE DE NICE

Nice

Ville Amie des Aînés depuis 2015

Nice (06)

## OBJECTIFS :

- Encourager et faciliter la pratique d'une activité physique régulière chez les seniors.
- Proposer des parcours de santé urbains associant marche, exercices physiques et découverte du patrimoine dans les quartiers de Nice.

## PRATIQUE :

- Construction d'une boucle selon divers critères (patrimoine, marchabilité, mobiliers urbains).
- Présentation et communication autour de la nouvelle boucle.
- Renouvellement à raison de deux boucles par an jusqu'à couverture de la totalité du territoire.

### UN PROJET DE GRANDE AMPLEUR

Ce projet regroupe un grand nombre de partenaires divers, à savoir différents services de la ville (service politique, direction des seniors, des espaces verts, de l'environnement, des territoire, atelier santé), mais aussi l'Office du tourisme et des associations de quartiers. La communication a été assurée par divers moyens (dépliants, affiches, panneaux d'information avec QR code pour téléchargement de la carte sur smartphone, page internet dédiée sur nice.fr etc.). D'autres boucles sont prévues, une seconde sera d'ailleurs livrée lors du dernier trimestre 2023 sur le quartier Fabron (Nice ouest). Il est prévu que 2 boucles Acti'Santé soient livrées chaque année, jusqu'à ce que l'entièreté du territoire soit couvert.



**BOUCLE ACTI'SANTÉ NICE NORD #1**  
Édition octobre - Octobre

Améliorez votre santé et découvrez la Ville de Nice autrement grâce aux Boucles Acti'Santé. Pensez à bien chauffer confortablement, protégez-vous du soleil et n'oubliez pas de boire régulièrement.

Des fontaines sont disponibles dans chaque parc!

**ACCÉDEZ AU CIRCUIT EN LIGNE**  
Scannez le QR code ci-contre

30 minutes de marche par jour améliorent le tonus du cœur, du corps et de l'esprit!

**NICE NORD BOUCLE ACTI'SANTÉ #1**

- DURÉE : 1h30
- DISTANCE : 4KM
- NIVEAU : MOYEN

DÉNIVELÉS

**POINTS DE REPÈRES DU PARCOURS**

- DÉPART/ARRIVÉE
- ÉTAPES ACTIVÉS
- VEGETAUX DU QUARTIER

Augmentez le niveau de difficulté en marchant vite ou en courant. Une pause gélifiée selon les arrêtés sportifs de Parc Chambrun.



### APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Nice, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)