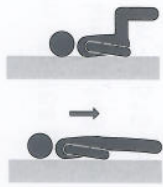


### Utilisation mobilier urbain



### POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé sont connus depuis l'Antiquité et ne sont plus à démontrer. La pratique régulière permet de renforcer le squelette, de développer la musculature et la souplesse, d'améliorer les fonctions cardiaques et respiratoires et d'aider à se relaxer. Elle contribue ainsi à prévenir de nombreuses maladies comme l'obésité, le diabète, le cancer et les maladies cardiovasculaires.

La pratique régulière d'une activité physique améliore globalement la qualité de vie, l'estime de soi et le bien-être émotionnel.

Nos modes de vies et nos activités professionnelles sédentaires ne favorisent pas une pratique régulière. Pourtant, 30 minutes par jour suffisent à se maintenir en forme.

La ville et son mobilier urbain se prêtent à merveille à la pratique d'une activité régulière et gratuite près de chez vous.

La ville d'Evry vous propose de courir, marcher activement à travers son territoire, grâce à trois circuits (2,2kms, bleu 5,1kms et rouge 7 kms) aménagés afin de retrouver la santé et de découvrir la ville à votre rythme.

Sources : Direction des Sports  
Direction de la Santé

### Comment ça marche ?

Le parcours peut se débiter à n'importe quel endroit, dans n'importe quel sens et vous pouvez passer d'un parcours à l'autre comme vous le souhaitez au rythme qui vous convient, course, marche active, marche, vélo. Vous pouvez aussi utiliser le mobilier urbain comme agrès de musculation ou d'étirement. Les parcours sont repérés avec ce symbole :



Ces parcours sont principalement des voies piétonnes, les traversées de route se font sur les passages piétons.



# COURS TA VILLE EN PLEINE SANTÉ