

QUAI DE LA TOURNETTE

Mise en forme, gym et vitalité en plein air

Pas toujours facile d'aller "à la gym" en salle, des jours et à des heures qui ne conviennent pas. Pour vous aider et dans le cadre de sa politique d'équipements sportifs à disposition du public, la municipalité vient d'ouvrir une "Aire de vitalité" sur le quai de la Tournette dont le coût s'élève à 37 000 €.

Ce plateau de 250 m² au sol soigné avec un revêtement synthétique comporte 10 appareils qui ont deux caractéristiques : ils ne nécessitent pas un encadrement pour être utilisés, et ne sont pas dangereux ne sollicitant pas dans l'effort les abdominaux et les lombaires. Ces appareils sont répartis en 4 pôles matérialisés par une marque au sol et concernent

le bas du corps, la ceinture et le dos, le haut du corps et tout le dos. Il y a 17 postes de travail, certains pouvant être utilisés à plusieurs en même temps.

Chaque appareil porte un nom (horloge, tripode, ascenseur etc) et une fiche fixée dessus avec les indications pour l'utiliser et le niveau de difficulté.

Renforcement musculaire

Le programme d'utilisation comporte les phases suivantes : échauffement, étirements, renforcement musculaire, assouplissement et cardio-training.

Cette aire présente une autre caractéristique. Elle peut être utilisée par les joggeurs ou les cyclistes qui s'arrêtent en passant pour

faire une séance de gym complète à inclure dans leur programme d'entraînement.

Sachez enfin qu'il faut faire au moins 1,40 m pour l'utiliser et que pour la tranquillité des voisins (à moins que ce ne soit pour éviter une "surconsommation"), l'aire est fermée de 22 heures à 6 heures du matin.

Il ne vous reste plus qu'à aller l'utiliser pour vous façonner un "corps de rêve". Les vacances commencent. Il est temps de vous y mettre.

Adriès CRIS

Pour l'instant, ce sont surtout les enfants qui utilisent les appareils, (sans trop de peine) d'une aire qui ressemble à une aire de jeux. (voir page 11)

