

BOUCLE ACTI'SANTÉ

NICE NORD

#1

Édition spéciale « Botanique »

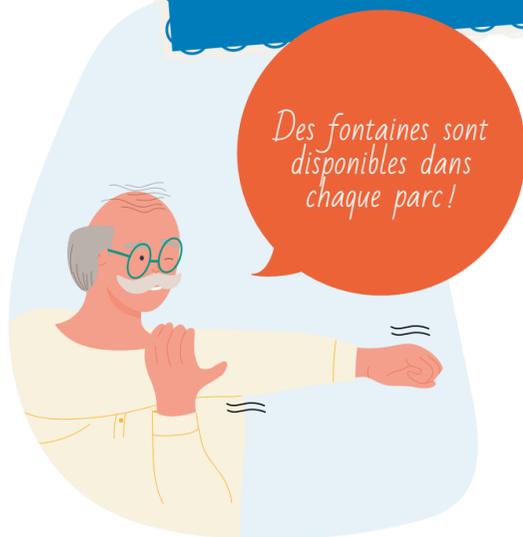


VILLE DE NICE

Ville de Nice - MP - © Julien VERON, Stock - 04/2023

Améliorez votre santé et découvrez la Ville de Nice autrement grâce aux Boucles Acti'Santé. Pensez à vous chausser 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 la santé 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 ACTIVES

Voir tous les énoncés des exercices au dos de ce document.



VÉGÉTAUX DU QUARTIER

Découvrez en détail les végétaux du quartier au dos de ce document.



Augmentez le niveau de difficulté en marchant vite ou en courant. Vous pouvez également utiliser les agrès sportifs du Parc Chambrun.

BOUCLE ACTI'SANTÉ NICE NORD

#1

À retrouver sur nice.fr





NICE NORD : LES ÉTAPES ACTIVES DE LA BOUCLE

1



ÉCHAUFFEMENT

Afin de démarrer en douceur la boucle et éviter les blessures, réalisez quelques mouvements simples sur l'ensemble de vos articulations :

- Effectuez des mouvements lents de bas en haut et de gauche à droite avec votre tête (30 s)
- Faites de petits cercles avec vos bras (15 s dans un sens et 15 s dans l'autre)
- Réalisez des mouvements de flexion / extension des coudes (30 s par coude)
- Mains entrelacées, faites des rotations avec vos poignets dans tous les sens (30 s)
- Réalisez des petites rotations du bassin (15 s dans un sens et 15 s dans l'autre)
- Levez doucement les genoux en alternant droite / gauche (30 s)
- Maintenez la pointe du pied au sol, décollez le talon puis effectuez des petites rotations (15 s par cheville)

2



ESCALIERS

Montez les marches à une allure modérée.

Pour augmenter la difficulté, montez les marches 2 par 2 ou bien montez 5 marches puis redescendez d'une.

3



CHAISE

Placez votre dos contre l'arbre et les genoux à 90°, maintenez la position pendant 30 secondes puis redressez-vous doucement.

Répétez l'exercice 2 à 3 fois.

4



ABDOMINAUX CISEAUX SUR BANC

En position assise, le dos appuyé contre le dossier du banc, levez les jambes puis réalisez des mouvements de ciseaux en croisant une jambe par-dessus l'autre et inversement pendant 30 secondes.

Répétez l'exercice 2 à 3 fois.

5



SQUATS À L'AIRE DE JEUX

Placez les mains sur la corde en hauteur, tendez les bras, placez les pieds à largeur d'épaules puis fléchissez les genoux en poussant les fessiers vers l'arrière pendant 30 secondes, et revenez en position initiale.

Répétez l'exercice 2 à 3 fois.

6



PAS CHASSÉS ENTRE LES ARCHES

Réalisez des pas chassés (pas latéraux en gardant les pieds parallèles) en zigzaguant entre les arches.

Répétez l'exercice 2 à 3 fois.

7



ÉTIREMENTS

Maintenez chaque étirement 20 secondes par groupe musculaire.

- Pour étirer les cuisses, prenez appui debout sur une surface stable (poteau par exemple), fléchissez légèrement les genoux, amenez le talon gauche vers le fessier, attrapez la cheville et orientez votre bassin vers l'avant. Idem avec le talon droit.
- Pour étirer les fessiers, prenez appui debout sur une surface stable, placez la cheville sur le genou opposé et pliez la jambe progressivement. L'exercice peut aussi être réalisé en position assise sur un banc.
- Pour étirer les mollets, debout, placez les deux mains sur un mur. Éloignez les pieds d'environ un mètre du mur, placez une jambe derrière l'autre et inclinez votre corps vers l'avant sans plier le genou arrière jusqu'à ressentir un étirement confortable dans votre mollet arrière.



ZOOM SUR LES PRINCIPALES ESPÈCES VÉGÉTALES DE LA BOUCLE

👑 Arbres remarquables



1

Le Pin de Norfolk 👑 *Araucaria heterophylla*

Ce conifère originaire de l'île de Norfolk au large de l'Australie dans le Pacifique Sud peut atteindre la taille de 65 m dans son habitat d'origine et supporte parfaitement l'air marin et ses contraintes.



2

Le Faux-Poivrier *Schinus molle*

Cet arbre originaire d'Amérique du Sud fournit la baie-rose utilisée en cuisine. Dans les pays andins, on lui prête des vertus médicinales et sa résine était même utilisée dans l'embaumement des rois Incas.



3

Les Palmiers de Californie *Washingtonia filifera* & *Washingtonia robusta*

Il n'existe que deux espèces de palmiers Washingtonia et elles se côtoient dans ce jardin ! Pour les différencier, le filifera a un tronc trapu et celui du robusta est plus fin et élancé. Saviez-vous que le palmier n'est pas un arbre mais une plante ?



3 BIS

Le Pin Colonnaire 👑 *Araucaria columnaris*

Cet arbre originaire de Nouvelle-Calédonie peut atteindre 60 m dans son habitat d'origine. Il est souvent planté par le peuple Kanak pour marquer un lieu sacré.



4

Le Cèdre du Liban 👑 *Cedrus libani*

Cet arbre aurait été planté à la fin du XVIII^e siècle et demeure sans aucun doute l'un des plus remarquables de Nice avec ses 5 m de tour. Considéré comme sacré dans les trois grandes religions monothéistes, il figure sur le drapeau du Liban.



4 BIS

L'If *Taxus baccata*

Cet arbre est doté d'une exceptionnelle longévité et d'une croissance lente. Toute la plante est toxique sauf la partie rouge du fruit. En médecine, les molécules extraites de ses feuilles sont utilisées dans les traitements anticancéreux.



5

Le Pin parasol 👑 *Pinus pinea*

Cet arbre emblématique des régions méditerranéennes est très apprécié par l'ombre qu'il procure grâce à sa forme de parasol et en cuisine pour ses pignons. Celui-ci est remarquable par la taille et la circonférence de son tronc. Certains sujets peuvent atteindre 30 m de haut !



6

Le Podocarpe à grandes aiguilles 👑 *Podocarpus macrophyllus*

Appelé parfois Pin des bouddhistes, cet arbre est le seul de son espèce sur Nice. Il est originaire du sud de la Chine, du sud du Japon ainsi que de Taïwan. En Asie, il est souvent cultivé en bonsaï et orne les jardins.



7

L'avocatier *Persea americana*

Cet arbre est originaire du Mexique et d'Amérique Centrale. Certaines variétés donnent des fruits pouvant atteindre 1 kg. Jadis, il était cultivé du côté de Menton où il produisait disaient-on, les meilleurs avocats d'Europe !



8

Le Cyprès du Cachemire & le Filao de Cunningham 👑 *Cupressus cashmeriana* & *Casuarina cunninghamiana*

Le premier, originaire de l'est de l'Himalaya, est reconnaissable par son port « pleureur ». Il s'agit de l'arbre national du Bhoutan où il est souvent planté près des monastères et des temples. Bien qu'appelé parfois « Pin australien », le second n'a rien d'un conifère puisqu'il s'agit d'un arbre à fleurs dont la famille est proche de celle de nos aulnes.



9

Le Tipuana *Tipuana tipu*

Cet arbre est originaire d'Amérique du Sud. Il appartient à la famille du pois et se couvre de très nombreuses fleurs jaunes en été. Son fruit est une « samare », une aile munie d'une graine comme celles des érables.



10

Les Plantes aromatiques

Thym, romarin, lavande, immortelle et santoline

Les plantes de cette partie du jardin sont appréciées pour leur parfum. Pour les sentir (sans les cueillir !), il suffit de frotter vos doigts sur une feuille pour découvrir les arômes.



11

La Vipérine de Madère *Echium candicans*

Originaire de l'île de Madère, cette plante se pare d'épis floraux de près de 30 cm garnis d'innombrables fleurs bleues ou roses de mars à mai. Elle est fréquemment plantée dans les jardins des pays au climat doux et même parfois naturalisée sur nos rochers côtiers.



12

Les Mûriers à papier & les Camphriers 👑 *Broussonetia papyrifera* & *Cinnamomum camphora*

Le premier fut pendant des siècles utilisé en Chine pour fabriquer du papier grâce aux fibres de la couche interne de son écorce. Le second est originaire d'Asie et appartient à la famille du laurier. On obtient le camphre par distillation de son bois. Son odeur persiste longtemps après sa coupe et possède des propriétés insectifuges.



13

Le Savonnier *Koeleruteria paniculata* & *Callistemon x laevis*

Originaire de Chine et de Corée, cet arbre est surtout ornemental : joli feuillage, beaux épis de fleurs jaune vif en été, suivis par des fruits à la forme de lampions. La « saponine » contenue dans l'écorce et les fruits servait de savon naturel dans son lieu d'origine, d'où son nom.



14

L'Eucalyptus bleu *Eucalyptus globulus*

Aussi appelé Gommier bleu, cet arbre originaire d'Australie peut parfois dépasser les 90 m de haut ! Avant la floraison, ses fleurs sont protégées par un opercule en forme de baret. Il est connu pour ses vertus médicinales.



15

Le Micocoulier *Celtis australis*

Cet arbre est un peu le « couteau suisse » végétal de nos régions tant ses usages sont nombreux : ornemental dans les jardins ou bien pour son ombrage dans les rues. Jadis, ses graines servaient à produire une huile pour les lampes.



16

Le Palmier bleu *Brahea armata*

Cet arbre aux palmes d'un vert bleuté est originaire du nord-ouest du Mexique. Il se singularise par ses longues inflorescences garnies d'une multitude de fleurs qui peuvent atteindre 5 m de long.