

La marche c'est le pied !

Il faut environ 15 min. pour effectuer un kilomètre à pied.



Pour estimer le temps du parcours à vélo : on divise par 3 ou 4 le temps de parcours à pied.

Selon l'ADEME

(Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), la marche à pied, c'est LE mode de transport universel.

- > Il ne nécessite pas de place de parking.
- > Il ne nous met pas en retard.
- > Il est gratuit, bon pour le mental, le cœur, les jambes, les artères, l'environnement...

MANGER, BOUGER, C'EST LA SANTÉ

EAU à volonté

LÉGUMES FRUITS au moins 5 par jour

FÉCULENTS à chaque repas

LAIT FROMAGE YAOURT 3 par jour

BOUEZ AU MOINS 30 MINUTES PAR JOUR

VIANDE ou POISSON ou OEUVE 1 à 2 fois par jour

MATIÈRES GRASSES PRODUITS SUCRÉS ou SALÉS à limiter

ATTENTION AUX GRAISSES, SUCRES ET SEL CACHÉS

Logos: Manger Bouger, INPES, Valenciennes Métropole, Ville de Valenciennes

Les repères activité physique

Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour pour les adultes et 1 heure pour les enfants et les adolescents.

30 minutes, c'est bien, plus c'est encore mieux. Il est possible de faire les 30 minutes en plusieurs fois, mais dans la mesure du possible il est souhaitable de les faire par périodes d'au moins 10 minutes.*

*(Recommandations du Programme National Nutrition Santé)



Quelques activités équivalentes à la marche :

INTENSITÉ	ACTIVITÉS	TEMPS MINIMUM recommandé par jour
<p>Faible (Marche lente)</p>	<p>Laver la vaisselle, repasser, dépoussiérer, bricoler, arroser le jardin, jouer à la pétanque...</p>	<p>45 min.</p>
<p>Modérée (Marche rapide)</p>	<p>Laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardiner, danser, faire du vélo, nager...</p>	<p>30 min.</p>
<p>Elevée (Marche sportive)</p>	<p>Bêcher, courir, faire du VTT, nager rapidement, sauter à la corde, jouer au basket, au football, au tennis, pratiquer un sport de combat...</p>	<p>20 min.</p>

Carte temps de parcours piétons VALENCIENNES

À deux pas, dans la ville, dans l'agglomération



Mairie de Valenciennes

BP 90339 - 59304 Valenciennes Cedex
Tél. 03 27 22 59 00

0 805 090 100 Service & appel gratuits

www.valenciennes.fr

- La Communauté d'Agglomération Valenciennes Métropole : www.valenciennes-metropole.fr
- L'office de Tourisme et des Congrès : www.tourismevalenciennes.fr
- Le Parc Naturel Régional Scarpe-Escaut : www.pnr-scarpe-escaut.fr
- Manger bouger - Programme National Nutrition Santé : www.mangerbouger.fr/pnns



Carte temps de parcours piétons VALENCIENNES



Légende

- | | | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| Hôtel de ville | Ecole | Cinéma |
| Valenciennes Métropole | Plateau multisports | Conservatoire |
| Centre hospitalier | Salle de sport | Médiathèque |
| Office du tourisme | Stade | Théâtre |
| Police | Stade de base-ball | Monument |
| Poste | Patinoire | Eglise |
| Maison des associations | Port de plaisance | Cimetière |
| Maison du Citoyen | Activités nautiques | Parking |
| Centre social et culturel ou Maison de quartier | Espace naturel | Parking relais |
| Espace enfance et jeunesse | Marche | Ligne de tramway |
| Espace municipal | Auditorium | Nom station de tramway |
| Début et fin des parcours | 1 Temps de parcours (en min.) | |



Données : © les contributeurs d'OpenStreetMap

