

Un parcours santé pour tous

Sensible à la qualité de vie de ses concitoyens, à leur santé et à leur bien-être, la commune de Wanze encourage la pratique du sport pour tous.

Elle dispose d'infrastructures sportives de qualité qui constituent autant de lieux de rencontre pour les habitants. De nombreux clubs y organisent des activités sportives variées, à destination des enfants, des adultes et même, des seniors.

Cependant, lors des réunions de consultation organisées dans le cadre de l'Opération de Développement Rural, les citoyens ont exprimé le besoin de pouvoir faire de l'exercice physique à la carte, à l'extérieur, en-dehors de ces structures organisées qui ne sont pas nécessairement accessibles à tous, en raison des tarifs, des exigences de condition physique ou des heures d'ouverture.

Mise en œuvre avec l'aide de la Wallonie, la création de ce Parcours Santé répond à ces attentes. Grâce à un tracé modulable (aller-retour à plat en bord de Meuse ou boucle plus sportive avec dénivelé à travers bois), il permet de proposer des exercices physiques à tous, quels que soient la condition physique, l'âge ou la classe sociale, et ce, dans un cadre agréable et sain.

Intégré au Programme Communal de Développement Rural, ce projet rencontre des enjeux environnementaux, économiques, sociaux et culturels.

Tout en donnant une valeur ajoutée au RAVeL existant, il met en évidence le patrimoine naturel et bâti en bord de Meuse, offrant une visibilité accrue aux points d'intérêt touristiques et à l'HoReCa dans notre localité. Il a également pour objectifs l'amélioration de la santé et du bien-être et le renforcement des liens intergénérationnels.



Départ / Arrivée
rue du Pressoir
4520 Bas-Oha



Parking
au stade de Bas-Oha



Point de contact
085/25.16.92



Pour la boucle sportive
Portez des chaussures
adaptées (parcours boisé
avec dénivelé !)

wanze

Pour vous, avec vous

WANZE 2030

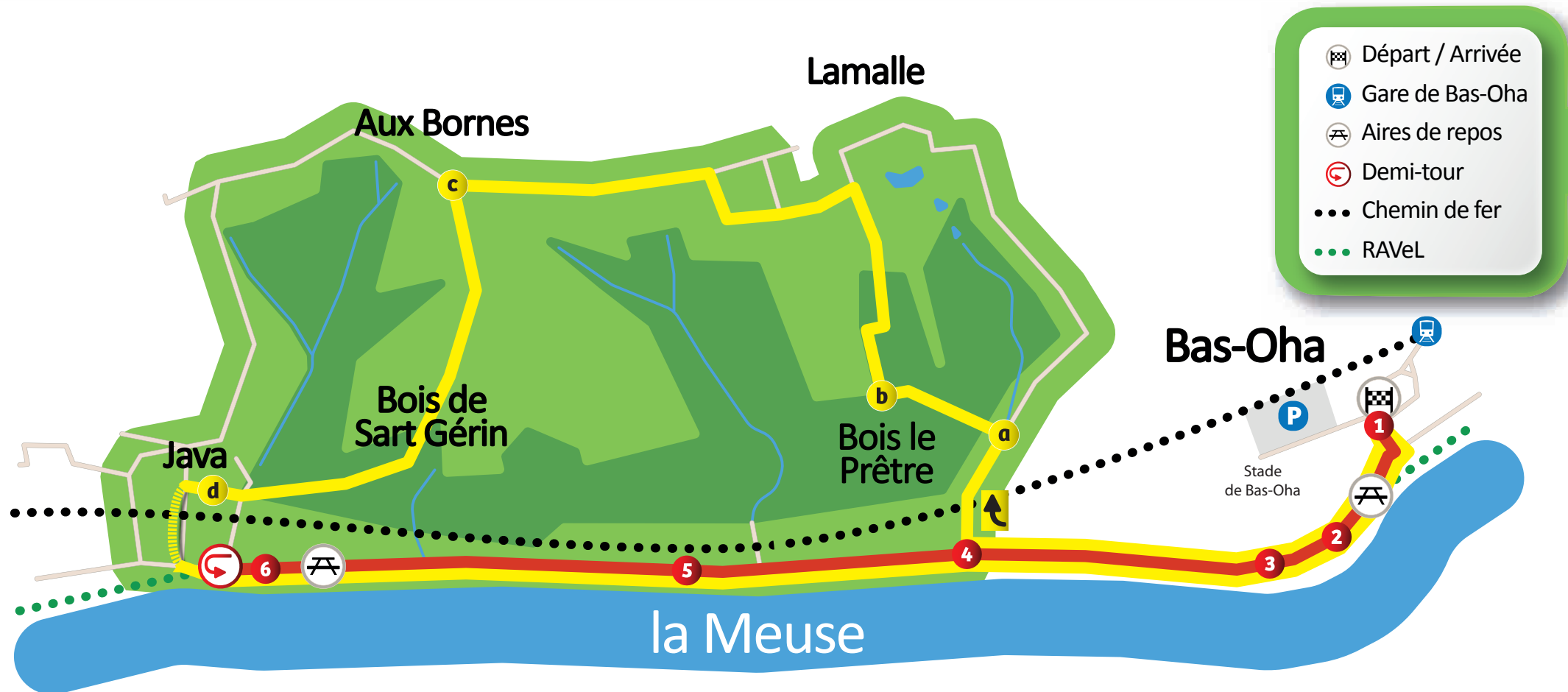
Parcours santé



Testez-le, il est accessible à tous !

visitez notre site internet
www.wanze.be

Parcours sur le RAVeL
& Boucle Sportive



6,4 KM
aller/retour

PARCOURS sur le RAVeL

Temps de parcours indicatif : 1h00 Dénivelé : + 5 m

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 Echauffement tête, chevilles, genoux et adducteurs
(Barre d'étirement au retour) | 3 Slalom & Haies |
| 2 Suspension & Barres parallèles | 4 Abdo & Barres fixes |
| | 5 Plots d'équilibre |
| | 6 Poutre & Parcours d'équilibre |

8,5 KM

BOUCLE SPORTIVE

Dénivelé : + 90 m Temps de parcours indicatif : 1h30

- Circumduction des bras a
Flexion des jambes b
Flexion du tronc c
Flexion des jambes d
Montée genou sur coude
Anneaux & Espalier