

La carte des « Bouclettes de la forme » accessible depuis Albi dans ma poche

Lors de l'inauguration de la toute dernière Bouclette de la Forme situé dans le secteur : Le Breuil/ Mazicou ce samedi 11 Mars, la Ville d'Albi a activé une nouvelle brique dans l'appli Albi dans ma poche. Elle contient la carte interactive de toutes Bouclettes de la Forme avec tous les circuits .

- Les 10 circuits des "Bouclettes de la forme" sont consultables sur la carte avec la possibilité de se géolocaliser, de télécharger le tracé et de télécharger le descriptif de toutes les bouclettes.

- Chaque exercice est aussi géolocalisé avec des marqueurs sur la carte: en appuyant sur un marqueur il est facile de consulter le descriptif des exercices et complété par une photo du lieu où réaliser l'exercice.

Les Bouclettes

Sport Santé

Dans le cadre de ses missions de prévention, notamment la lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique, **la Maison Sport Santé souhaite "faire bouger les albigeois"** et les encourager à atteindre les recommandations de l'OMS en termes d'activité physique.

C'est dans ce contexte que des "**Bouclettes**" ont vu le jour dans 8 quartiers de la ville.

La maison Sport Santé a créé des circuits de 3 à 4 kms, accessibles à tous et agrémentés d'exercices de renforcement musculaire utilisant le mobilier urbain.

Les Principes et objectifs des Bouclettes :

- Un parcours sécurisé et accessible, proche de chez soi, associant un travail cardio-respiratoire et de renforcement musculaire pour suivre au plus près les recommandations en matière d'activité physique.-
- Permettre de découvrir la ville différemment, en empruntant des zones calmes, agréables et vertes tout en utilisant le mobilier urbain existant.
- Lutter contre l'inactivité et la sédentarité et Retarder les effets du vieillissement
- Favoriser l'activité physique en extérieur car associée à des bénéfices plus importants sur le bien-être, le stress et l'anxiété par rapport à des exercices en intérieur

10 bouclettes dans différents quartiers de la ville sont pour l'instant créées : Pratgraussals, Cantepau, Cantepau/LeGo, Stadium/Lapanouse, La Renaudié, Rayssac/Veyrières, Maranel/StSalvadou, Centre ville, Castelveil/ Maladrerie et Le Breuil/Mazicou

Chaque Bouclette est accessible sur l'appli Albi dans ma poche l'objectif étant de faciliter la pratique du sport à tous partout dans notre ville.