



**POUR ÊTRE EN FORME
ET DÉCOUVRIR BIARRITZ**



EN ROUTE VERS LE BIEN ÊTRE AVEC LES CHEMINS DE LA FORME

Les **Chemins de la Forme** représentent un concept innovant de parcours sport santé urbains, adaptés à tous publics.

Tracés sur les itinéraires quotidiens de déplacement des citoyens, ils permettent à chacun, seul ou en groupe encadré, de suivre de manière originale et ludique les recommandations de santé publique qui préconisent 30 minutes d'activité physique quotidienne.

Destinés à attirer un public nouveau et non averti, ils sont intégrés de manière discrète dans l'environnement urbain et proposent des exercices physiques à la portée de chacun, validés par des experts médicaux et sportifs et utilisant le support du mobilier urbain (bancs publics, trottoirs, escaliers).

Pour ceux qui disposent d'un smartphone, des bornes équipées de flashcodes permettent de visualiser exercices et conseils, qui sont également décrits dans ce guide.

Ces bornes offrent en outre l'occasion d'une promenade culturelle dans le passé grâce à des vidéos historiques des différents lieux parcourus.

Les Chemins de la Forme sont mis en œuvre par Biarritz Sport Santé, association pilote de la démarche active de promotion de la santé et du bien-être par la pratique de l'activité physique initiée par la ville depuis 2009.

Pour plus d'informations sur les événements réguliers organisés sur ces parcours, sur l'activité physique, la santé et la nutrition ou pour évaluer votre forme, visitez notre site internet :

www.biarritzenforme.fr

Le concept des Chemins de la Forme est la propriété de l'Institut des Rencontres de la Forme :

www.irfo.fr



COMMENT ÇA MARCHE ?

Deux parcours vous sont proposés : celui du Phare et celui de la Côte des Basques.



Choisissez votre itinéraire, laissez vous guider par les clous de marquage au sol.



Des panneaux vous proposeront à intervalles réguliers des activités physiques et des informations historiques sur Biarritz .

CONSEIL

*Nous vous invitons à débiter votre parcours par des **exercices d'échauffement** et à le terminer par des **exercices de récupération**.*



AVEC SMARTPHONE



Flashez les Flashcodes présents sur les panneaux avec votre smartphone. Pour lire un flashcode, il vous faut disposer d'un lecteur approprié. Si vous n'en possédez pas, téléchargez l'application I-nigma, un lecteur performant disponible gratuitement sur les plateformes iOS, Android, Blackberry et Windows Mobile.



SANS SMARTPHONE

Ce guide vous indiquera comment pratiquer vos exercices physiques.

Reportez-vous aux cartes des parcours qui suivent pour associer les zones d'activités et les exercices correspondants selon la numérotation indiquée.

CHEMIN DE LA CÔTE DES BASQUES

ALLER

1910 M 28 MIN 14 MIN

ALLER / RETOUR

3610 M 56 MIN 28 MIN

Durée estimée sans arrêts

 ZONE D'ACTIVITÉS

 ACCESSIBLE À TOUS

 DIFFICULTÉS
escalier - dénivellation

CHEMIN DU PHARE

ALLER

1750 M 23 MIN 12 MIN

ALLER / RETOUR

3800 M 47 MIN 24 MIN

Durée estimée sans arrêts

 ZONE D'ACTIVITÉS

 ACCESSIBLE À TOUS

 DIFFICULTÉS
escalier - dénivellation



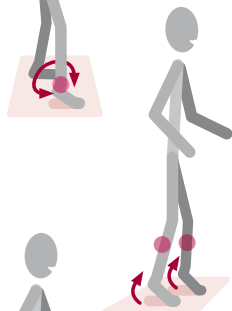
E L'ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement de 5 à 10 min permet au corps de passer progressivement d'une situation de repos à une situation d'effort en limitant les risques de blessures. Les fréquences cardiaque et respiratoire augmentent petit à petit grâce à des mouvements lents et contrôlés qui vont permettre aux muscles et aux articulations de s'échauffer progressivement.



Chevilles

Maintenez la pointe de votre pied au sol, décollez votre talon et effectuez des petites rotations pendant 10 à 15 secondes. Faites ensuite le même exercice avec l'autre pied.



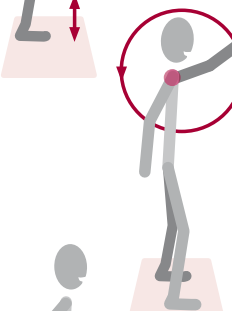
Mollets

Écartez vos pieds d'une largeur équivalente à celle de votre bassin et décollez simultanément vos talons de quelques centimètres. Répétez l'exercice entre 10 et 15 fois.



Genoux

Écartez vos pieds d'une largeur équivalente à celle de votre bassin et levez légèrement vos genoux en avant, en alternant genou droit et genou gauche, tout en restant sur place. Répétez l'exercice entre 10 et 15 fois.



Épaules

Effectuez des petits mouvements circulaires avec vos bras, en alternant bras gauche et bras droit. Pour faciliter l'exercice, vous pouvez fléchir vos coudes. Effectuez entre 10 et 15 répétitions en avant puis 10 à 15 répétitions en arrière.



Taille

Écartez vos pieds d'une largeur équivalente à celle de votre bassin, positionnez vos mains de part et d'autre de vos hanches et effectuez des petites rotations de bassin comme si vouliez faire tourner un cerceau autour de votre taille. Effectuez entre 10 et 15 répétitions de gauche à droite puis 10 à 15 répétitions de droite à gauche.

N'HÉSITEZ PAS À ÉCHAUFFER PLUS LONGTEMPS LES PARTIES LES PLUS FRAGILES DE VOTRE CORPS.

1 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES JAMBES

Le renforcement musculaire est une activité physique qui peut vous aider à développer votre force et votre capacité de résistance à l'effort, renforcer vos articulations et améliorer votre posture.



- 1 Asseyez-vous sur le banc et positionnez vos fesses au bord.
- 2 Mettez vos deux pieds à plat sur le sol, écartés de la largeur de votre bassin.
- 3 Reculez légèrement vos pieds tout en gardant vos talons au sol.
- 4 Mettez votre main droite sur votre épaule gauche et votre main gauche sur votre épaule droite.
- 5 Dans cette position, en maintenant votre tête et votre dos bien droits, vous allez vous relever et vous rasseoir sur le banc.

N'ayez crainte, le banc est fixe, si vos pieds ne bougent pas vous ne risquez pas de vous asseoir à côté.

CONSEIL

*Pensez à toujours garder votre dos droit et à bien respirer lorsque vous faites l'exercice :
- expirer lors de la montée,
- inspirer pendant la descente.*

POUR COMMENCER, NOUS VOUS PROPOSONS DE FAIRE 3 RÉPÉTITIONS TESTS.
POUR LA SUITE, ÉVALUEZ VOUS-MÊME L'INTENSITÉ DE VOTRE EFFORT SUR L'ÉCHELLE SUIVANTE.



SI VOUS ÊTES PROCHE DU 0

Nous vous proposons
1 série de 5 répétitions,
avec 15 secondes de récupération
entre chaque série.

SI VOUS ÊTES AU MILIEU

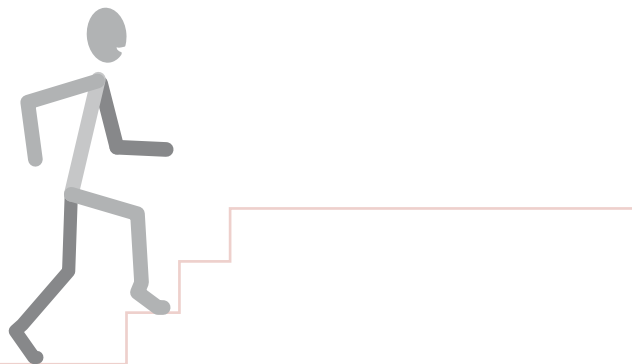
Nous vous proposons
2 séries de 10 répétitions,
avec 15 secondes de récupération
entre chaque série.

SI VOUS ÊTES PROCHE DU 10

Nous vous proposons
3 séries de 15 répétitions,
avec 20 secondes de récupération
entre chaque série.

2 - LES ESCALIERS

Monter des escaliers dans votre quotidien est une excellente activité physique qui vous permet d'accroître votre endurance et la force de vos jambes et de votre tronc. Si vous montez régulièrement des escaliers, vous ne serez rapidement plus essouffés en haut des marches. Monter un escalier est un effort 2 fois plus intense que celui de courir.



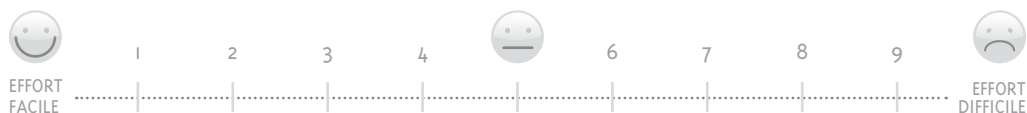
1 Il est préférable de monter les escaliers marche après marche plutôt que de les monter deux par deux. Cette technique vous permet d'avoir un meilleur travail cardio-vasculaire et vous limitez le risque de blessure.

2 Si vous êtes en forme, n'hésitez pas à monter les escaliers sur la pointe des pieds. Aidez-vous de vos bras pour aller un peu plus vite et augmenter votre dépense d'énergie.

CONSEIL

Il est très important de gérer son effort et de ne pas hésiter à faire des pauses dès que vous sentez trop essoufflé.

ADAPTEZ BIEN VOTRE RYTHME, REPORTEZ-VOUS À L'ÉCHELLE



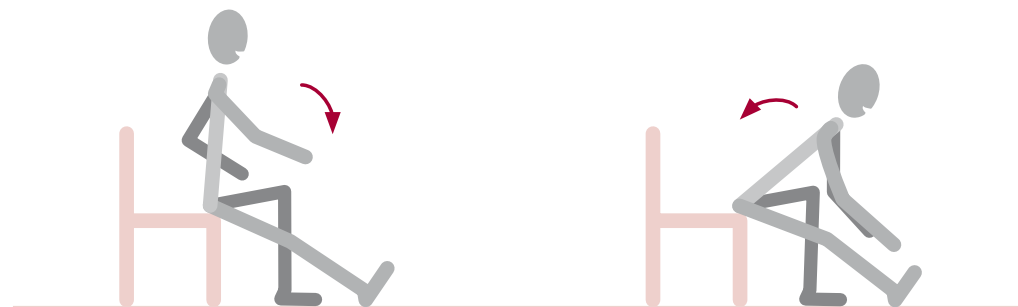
SI VOUS ÊTES PROCHE DU 0 vous pouvez aller plus vite

SI VOUS ÊTES AU MILIEU vous êtes à la bonne vitesse

SI VOUS ÊTES PROCHE DU 10 il est temps de faire une pause.

3 - LA SOUPLESSE DES JAMBES

Travailler votre souplesse devrait faire partie de votre quotidien. Un étirement a pour objectif d'aider un muscle à retrouver sa longueur initiale après un effort de contraction ou le maintien d'une mauvaise posture. S'étirer régulièrement vous permet d'être plus souple, plus à l'aise dans les gestes et les activités de votre quotidien et réduit le risque de blessures, de crampes et de courbatures.



Pour étirer l'arrière de vos jambes et le bas de votre dos :

- 1** Asseyez-vous sur le banc et positionnez vos fesses au bord.
- 2** Mettez vos deux pieds à plat sur le sol, écartés de la largeur de votre bassin.
- 3** Fléchissez vos jambes de manière à ce qu'elles forment un angle droit.
- 4** Tendez une jambe devant vous et fléchissez la pointe de votre pied vers vous.
- 5** Prenez une grande inspiration et en soufflant tout doucement rapprochez votre main de la pointe de votre pied en gardant votre dos bien droit.

L'objectif n'est pas de toucher la pointe de votre pied mais de vous en rapprocher au maximum jusqu'à ce que vous ressentiez l'étirement.

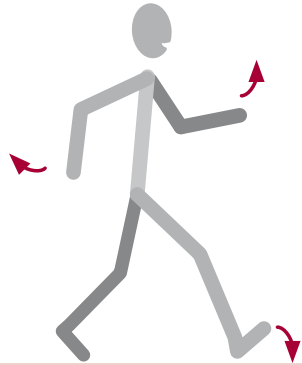
CONSEIL

Évitez absolument les mouvements trop brusques et gardez votre dos bien droit. Si vous ne touchez pas la pointe de votre pied, ce n'est pas grave, avec de l'entraînement régulier vous y arriverez. Une bonne respiration lente et contrôlée est le secret pour la réussite de cet exercice.

MAINTENEZ LA POSITION 5 SECONDES ET RELÂCHEZ TOUT DOUCEMENT LA POSITION. RÉPÉTEZ DEUX FOIS CET EXERCICE POUR CHAQUE JAMBE

4 - LA MARCHÉ RAPIDE

La marche rapide est naturellement plus intense que la marche classique tout en étant une très bonne alternative au footing. Moins traumatisante pour les articulations, elle permet de travailler en endurance. Elle favorise donc une dépense énergétique plus importante.

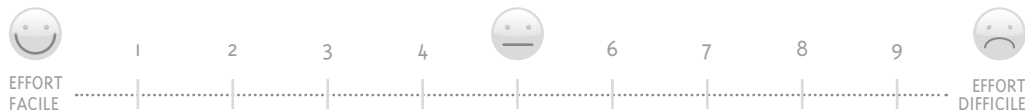


- 1 Pensez à bien poser votre talon en premier et à dérouler votre pied jusqu'au bout de vos orteils.
- 2 Essayez de maintenir votre buste bien gainé en contractant vos abdominaux.
- 3 Essayez de marcher votre poitrine légèrement gonflée en avant.
- 4 Utilisez le mouvement de balancé de vos bras légèrement fléchis, pour marcher un peu plus vite.

CONSEIL

Il est très important de gérer son effort et de ne pas hésiter à faire des pauses dès que vous sentez trop essoufflé.

ADAPTEZ BIEN VOTRE RYTHME, REPORTEZ-VOUS À L'ÉCHELLE



SI VOUS ÊTES PROCHE DU 0
vous pouvez aller plus vite

SI VOUS ÊTES AU MILIEU
vous êtes à la bonne vitesse

SI VOUS ÊTES PROCHE DU 10
il est temps de faire une pause.

5 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES BRAS

Le renforcement musculaire est une activité physique qui peut vous aider à développer votre force et votre capacité de résistance à l'effort, renforcer vos articulations et améliorer votre posture.



- 1 Positionnez vos deux mains sur le dossier du banc, en les écartant d'une distance proche de la largeur de vos épaules.
- 2 Reculez vos pieds d'environ 1m à 1,50m et maintenez les écartés d'une distance proche de la largeur de votre bassin.
- 3 Mettez-vous sur la pointe de vos pieds.
- 4 En maintenant votre buste bien droit et bien gainé, descendez vos épaules en écartant vos coudes vers l'extérieur. Lorsque votre poitrine touche le dossier du banc, poussez sur vos bras pour vous redresser.

CONSEIL

Pensez à toujours garder votre dos droit et à bien respirer lorsque vous faites l'exercice : - expirer lors de la montée, - inspirer pendant la descente.

POUR COMMENCER, NOUS VOUS PROPOSONS DE FAIRE 3 RÉPÉTITIONS TESTS.
POUR LA SUITE, ÉVALUEZ VOUS-MÊME L'INTENSITÉ DE VOTRE EFFORT SUR L'ÉCHELLE SUIVANTE.



SI VOUS ÊTES PROCHE DU 0
Nous vous proposons
1 série de 5 répétitions,
avec 15 secondes de récupération
entre chaque série.

SI VOUS ÊTES AU MILIEU
Nous vous proposons
2 séries de 10 répétitions,
avec 15 secondes de récupération
entre chaque série.

SI VOUS ÊTES PROCHE DU 10
Nous vous proposons
3 séries de 15 répétitions,
avec 20 secondes de récupération
entre chaque série.

6 - LA SOUPLESSE DES BRAS

Travailler votre souplesse devrait faire partie de votre quotidien. Un étirement a pour objectif d'aider un muscle à retrouver sa longueur initiale après un effort de contraction ou le maintien d'une mauvaise posture. S'étirer régulièrement vous permet d'être plus souple, plus à l'aise dans les gestes et les activités de votre quotidien et réduit le risque de blessures, de crampes et de courbatures.



Pour étirer vos bras, vous pouvez rester debout.

- 1 Positionnez votre main droite au niveau de votre nuque comme si vous vouliez gratter le haut de votre dos.
- 2 Positionnez ensuite votre main gauche sur le bas de votre dos.
- 3 Prenez une grande inspiration et en soufflant tout doucement essayez de rapprocher les doigts de vos deux mains.

L'objectif n'est pas de toucher la pointe des doigts de l'autre main à tout prix, mais de vous en rapprocher au maximum jusqu'à ce que vous ressentiez l'étirement.

MAINTENEZ LA POSITION 5 SECONDES ET RELÂCHEZ TOUT DOUCEMENT LA POSITION. RÉPÉTEZ DEUX FOIS CET EXERCICE POUR CHAQUE BRAS.

CONSEIL

Évitez absolument les mouvements trop brusques et gardez votre dos bien droit. Si vous ne touchez pas la pointe de vos doigts de la main, ce n'est pas grave, avec de l'entraînement régulier vous y arriverez. Une bonne respiration lente et contrôlée est le secret pour la réussite de cet exercice.

R LA RÉCUPÉRATION

La récupération est une étape incontournable après un effort. Elle permet de limiter les risques de blessures et diminue la sensation de fatigue après l'effort. C'est la phase durant laquelle le corps doit progressivement revenir à un état proche du repos : les fréquences cardiaque et respiratoire diminuent petit à petit.

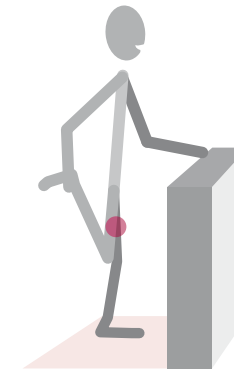
Lorsque vous finissez un effort, essayez de « reprendre le contrôle » de votre respiration en prenant de grandes inspirations et en soufflant doucement et longuement. Petit à petit l'essoufflement va diminuer et vous retrouverez un rythme normal.

Vous pouvez ensuite faire quelques exercices d'étirements.



Mollets

- 1 Relevez votre pointe de pied sur une surface verticale rigide en maintenant votre talon au sol.
- 2 Redressez ensuite votre buste pour qu'il soit le plus droit possible.
- 3 Lorsque vous sentez l'étirement, maintenez la position 10 à 15 secondes et relâchez tout doucement la position. Étirez deux fois chaque mollet.



Cuisses

- 1 Prenez appui sur le dossier d'un banc, levez votre genou devant vous et attrapez votre cheville. Essayez de maintenir vos genoux serrés et votre dos bien droit.
- 2 Lorsque vous sentez l'étirement, maintenez la position 10 à 15 secondes et relâchez tout doucement la position. Étirez deux fois chaque quadriceps.

CONSEIL

Restez droit pour favoriser votre récupération. Pensez à boire régulièrement des petites gorgées d'eau pour réhydrater votre corps.

CONSEIL

Il est important de ne pas s'arrêter « d'un coup » après un effort. Pensez par exemple à marcher 5 à 10 min, à vitesse décroissante pour finir votre effort. Lorsque vous décidez de terminer un effort et que vous entrez en phase de récupération, évitez de faire des exercices supplémentaires.

UN PEU D'HISTOIRE

Les Chemins de la Forme, c'est aussi se déplacer dans une ville que le temps et les talents des bâtisseurs ont façonnée... Comment pratiquer une activité physique tout en découvrant en une minute les secrets d'un lieu chargé d'histoire et doté d'un patrimoine culturel exceptionnel ?

*Nous remercions le fonds Georges Ancely
www.georgesancely.com
et les archives municipales
pour les crédits photographiques.*



LE BASTA

Un rocher battu par les flots avec une vue imprenable sur le Bellevue et le Port des pêcheurs.



LE PHARE

La promenade à ne pas rater vers le point culminant de Biarritz.



LA PLAGE DU MIRAMAR

Aux premières loges pour assister au déséchouage du Frans Hals (1996).



LE PORT DES PÊCHEURS

Fermez les yeux et imaginez à la fin du XIX^{ème} siècle 300 pêcheurs occupant le port...



LE PLATEAU DE L'ATALAYE

Vue sur le rocher de la Vierge avec sa statue érigée par des baleiniers reconnaissants...



LE SQUARE EDOUARD VII

Le jardin de Napoléon III et de son épouse Eugénie de Montijo.



LA GRANDE PLACE

Au cœur d'une station balnéaire réputée dès le XIX^{ème} siècle.



LE PORT VIEUX

Autrefois dédié à la pêche à la baleine, le premier établissement des bains s'y installe au XIX^{ème} siècle.



LA CÔTE DES BASQUES

Le berceau du surf en Europe depuis les années 50.



Pour toutes informations :
Biarritz Sport Santé
2 rue Darrichon
64200 Biarritz
biarritzenforme@gmail.com

