

## Les parcours, mode d'emploi

Chaque parcours peut être commencé là où vous le souhaitez. Certaines boucles sont également reliées entre elles et forment de grands circuits. Choisissez votre parcours en fonction de votre forme et adaptez son intensité en utilisant le mobilier urbain (banc, escalier, potelet, grille...) ou les agrès de fitness et street workout installés tout au long des circuits. Vous disposez d'un terrain de fitness gratuit et à ciel ouvert !

### Comment utiliser les agrès

Les modules de fitness et street workout favorisent le sport urbain grâce à la pratique d'exercices de stretching, de cardio-training et de musculation. Les conseils d'utilisation sont mentionnés sur chaque agrès ou disponibles sur [toulouse.fr](http://toulouse.fr).

### Et le mobilier urbain

Chaque élément de l'aménagement urbain peut servir de terrain d'entraînement. Les bancs publics, les chaises, les escaliers ou les trottoirs deviennent des équipements de musculation, de cardio-training, d'assouplissement et d'étirement.

## QUEL SPORTIF ÊTES-VOUS ?



**DÉBUTANT** : pensez à vous entraîner de manière progressive (votre corps doit s'habituer à l'effort).

**CONFIRMÉ** : diversifiez les exercices.

**COMPÉTITEUR** : spécifiez les séances, variez le travail et fixez-vous un objectif pour progresser.

### LES CONSEILS DU COACH

Votre séance doit se composer de 3 phases :

1 - l'échauffement : 10' afin d'amener votre organisme progressivement à l'intensité de la séance envisagée.

2 - le corps de la séance : durée et intensité choisies au préalable.

3 - le retour au calme : 5' afin de retourner progressivement à l'intensité de la vie quotidienne.

Accessibilité PMR • Cardio-Training • Stretching • Musculation

### 1 ARGOULETS

Distance : 3,8 km



↗ Dénivelé : plat  
⌚ Difficulté : +  
📍 Accès : métro ligne A, station Argoulets

**Mobilier urbain** : bancs

**Modules fitness**

↔ Barres parallèles quadriseat  
🛷 Skieur de fond  
🚲 Vélo  
🌀 Parapente tourniquet  
🌀 Demi-cylindre  
🌀 Twister debout

### 2 LA PLAINE MARCAISSONNE

Distance : 11,3 km



↗ Dénivelé : plat  
⌚ Difficulté : +

**Mobilier urbain** : bancs, murets

### 3 PECH DAVID

Distance : 8,1 km



Parcours Nord : 4,3 km  
↗ Dénivelé : 91 m positif  
Parcours Sud : 3,8 km  
↗ Dénivelé : 26 m positif  
⌚ Difficulté : ++++  
📍 Parking : stade Barran et base de loisirs

**Mobilier urbain** : bancs

### 4 SESQUIÈRES

Distance : 12,4 km

Parcours Tour du lac : 1,8 km  
Parcours Petit boucle : 7,3 km

↗ Dénivelé : plat  
⌚ Difficulté : +++  
📍 Accès : parking

**Mobilier urbain** : bancs

**Modules fitness**

🚲 Vélo elliptique  
🛷 Cavalier  
↔ Rameur  
🛷 Dips Stepper  
🛷 Porteur Pousseur

**Ensembles Street-Workout**



### 5 LA RAMÉE

Distance : 3,7 km

↗ Dénivelé : plat  
⌚ Difficulté : +  
📍 Accès : parking

**Mobilier urbain** : bancs



### 6 BASSO-CAMBO

Distance : 3,8 km

↗ Dénivelé : plat  
⌚ Difficulté : +  
📍 Accès : métro ligne A, station Basso Cambo

**Mobilier urbain** : bancs, marches, barrières



### 7 REYNERIE

Distance : 2 km



↗ Dénivelé : plat  
⌚ Difficulté : +  
📍 Accès : métro ligne A, station Reynerie

**Mobilier urbain** : bancs, marches, barrières

### 8 LAFORGUETTE

Distance : 4,4 km

↗ Dénivelé : plat  
⌚ Difficulté : ++  
📍 Accès : métro ligne A, station Bellefontaine

**Mobilier urbain** : bancs, marches, barrières

**Parcours de santé Parc de Gironis**



### 9 GARONNE CENTRE-VILLE

Distance : 11,2 km



↗ Dénivelé : plat  
⌚ Difficulté : +++

**Mobilier urbain** : bancs, marches, barrières

**Modules fitness**

🚲 Vélo  
🛷 Porteur Pousseur  
🚲 Vélo elliptique  
🛷 Cavalier  
🌀 Barreur double  
🛷 Tourniquet traction  
🛷 Stepper Twister  
🌀 Parapente  
↔ Rameur  
🌀 Demi-cylindre  
🛷 Stepper vélo  
🛷 Barreur volant  
🌀 Twister assis simple

### 10 SAINT MICHEL-EMPALOT

Distance : 7,5 km

Parcours Saint-Michel : 4,9 km  
Parcours Empalot : 2,6 km

↗ Dénivelé : plat  
⌚ Difficulté : ++  
📍 Accès : métro ligne B, station Saint-Michel, Empalot, Palais de Justice ; tram arrêt Palais de Justice.

**Mobilier urbain** : bancs, marches, potelets, barrières

**Modules fitness**

↔ Rameur  
🚲 Vélo  
🛷 Porteur Pousseur  
🚲 Vélo elliptique  
🛷 Cavalier  
🌀 Barreur double  
🛷 Tourniquet traction  
🛷 Stepper twister  
🌀 Parapente  
🌀 Demi cylindre  
🛷 Stepper vélo  
🛷 Barreur volant  
🌀 Twister assis simple

**Ensemble Street-Workout**



### 11 CANAL SUD

Distance : 6,5 km



↗ Dénivelé : plat  
⌚ Difficulté : ++  
📍 Accès : métro ligne B, station Rangueil

**Mobilier urbain** : bancs

### 12 CANAL NORD AMIDONNIERS

Distance : 9,9 km

↗ Dénivelé : plat  
⌚ Difficulté : +++  
📍 Accès : métro ligne B, station Canal du Midi et Compans-Caffarelli

**Mobilier urbain** : bancs, marches, potelets, barrières

**Modules fitness**

🛷 Marcheur  
🚲 Vélo elliptique  
🌀 Twister assis simple  
↔ Rameur  
🌀 Parapente double  
🛷 Porteur pousseur  
↔ Trio dips-gainage-quadri  
↔ Traction bras  
🚲 Vélo  
🌀 Demi-cylindre  
🛷 Tourniquet traction

### 13 PARC MONLONG

Distance : 6,6 km

↗ Dénivelé : plat  
⌚ Difficulté : +++  
📍 Accès : métro ligne A, station Bellefontaine

**Mobilier urbain** : bancs, marches, potelets, barrières

**Modules fitness**

↔ Planche abdo  
🛷 Skieur de fond  
↔ Barres parallèles  
🌀 Espalier  
🚲 Vélo



### 14 42 KM

↗ Dénivelé : plat  
⌚ Difficulté : ++++  
📍 Accès : parking

**Mobilier urbain** : bancs

**Modules fitness**

↔ Barres parallèles quadriseat  
🛷 Skieur de fond  
🚲 Vélo  
🌀 Parapente tourniquet  
🌀 Demi-cylindre  
🌀 Twister debout double



Crédit photo : Ville de Toulouse : P. Nin - B. Alach - J. Hocine

## PARCOURS FORME DE TOULOUSE GUIDE 2018



Toulouse, Ville sportive par excellence ! Volontariste et innovant, le territoire toulousain se distingue : création de parcours forme au service de la santé de tous ! De la simple marche cadencée, agrémentée de la découverte de notre riche patrimoine architectural et urbain, au rythme plus soutenu d'un effort permettant l'accès à des modules fitness exigeants, des parcours gratuits s'offrent à tous. Les choix s'avèrent multiples, à la mesure du désir et des capacités de chacun : des circuits proposés « à la carte » ; des conseils pédagogiques, techniques et où le mobilier urbain (bancs publics, potelets, escaliers...) peut servir de terrain d'entraînement. En tout, 14 parcours forme de 1,8 à 42 km sont à découvrir à pied ou à vélo, dans différents lieux de Toulouse.

Jean-Luc MOUDENC

Maire de Toulouse  
Président de Toulouse Métropole

Vous souhaitez pratiquer une activité physique et sportive gratuitement, librement, simplement et selon votre niveau ?

C'est désormais possible grâce à la ville de Toulouse avec le lancement de 14 parcours forme, boucles d'activités de 1,8 à 42 km à découvrir à pied ou à vélo. Ces parcours proposent une promenade sportive dans un cadre naturel, rythmés de modules en libre accès. Une nouvelle façon d'explorer les recoins de Toulouse et une autre manière de découvrir le patrimoine architectural et urbain de votre ville.



LE SPORT ET LA SANTÉ À LA PORTÉE DE TOUS !



# MODULES FITNESS DANS LES PARCS ET JARDINS

## JARDINS DU BARRY

Voie du TOEC, rue Gaston Ramon

- Porteur Pousseur
- Stepper Twister
- Stepper Vélo
- Skieur de fond
- Abdos
- Parapente
- Cavalier
- Duo Barreur double

## JARDIN SACARIN

Rue Firmin Larroque

- Twister assis
- Volants
- Stepper

## JARDIN DU CENTRE

Rue de l'Ukraine

- Parapente
- Twister assis
- Vélo elliptique
- Tourniquet Traction bras
- Quadriceps
- Stepper

## JARDIN LAPUJADE

33, chemin Lapujade

- Marcheur
- Twister debout

## PARC DE BAGATELLE

Rue de la Gironde

- Stepper vélo
- Quadriceps
- Porteur Pousseur
- Rameur

## PARC FONTAINE LESTANG

4, rue de la Meurthe

- Tourniquet Traction bras
- Parapente Volants
- Vélo elliptique
- Vélo
- Marcheur

## JARDIN DE LA COQUILLE

Rue Claude Auge

- Vélo elliptique
- Stepper Twister

## JARDIN DU SÉMINAIRE

Route de Fronton

Ensemble Street-Workout

## Légende

- Parcours forme
- Modules Fitness
- Ensemble Street-Workout
- Parkings
- Parkings Relais
- Jardins publics
- Office du tourisme
- Métro Ligne A
- Métro Ligne B
- Tramway Lignes T1 et T2

Nord

# EXEMPLES DE MODULES FITNESS



Twister Stepper



Cavalier



Barreur Double



Barres Parallèles Quadriseat



Pousseur Porteur



Skieur de fond



Demi-cylindre



Twister Assis



Parapente Tourniquet

LE SPORT ET LA SANTÉ  
À LA PORTÉE DE TOUS !



Retrouvez tous les  
parcours sur [toulouse.fr](http://toulouse.fr)

MAIRIE DE TOULOUSE

[www.toulouse.fr](http://www.toulouse.fr)

Toulouse en grand !