

Sylvie ECLACHE & Jean-Paul ECLACHE

# Guide Self-coach de Bio-training©-Marche

Sélection de Circuits Merci-astb© du Rhône

Guide 2025 d'entraînement-réadaptation foncier aérobie pour tous  
sur circuit MeRCI-astb© expertisé et labellisable 100T-senior©



*COLLECTION PERFORMANCE & SANTE*  
*EDITIONS ASTB-2025*

## INFORMATION

Avec cette synthèse des derniers **guides Self-coach 2025\*** édités par l'ASTB, vous pouvez dorénavant mettre en place **en autonomie** et **sans frais** avec un simple **chronomètre**, vos séances de **Bio-training©** d'entraînement-rééducation foncier aérobie à la marche (1)(2) sur les cinq circuits MeRCI-astb© sélectionnés dans des Parcs urbains du Rhône : le Parc Joly, le Parc de Parilly, le Parc de Gerland, le Chemin de Biézin, la Voie Verte de la Dombes.

Vous y trouverez la méthode de détermination des **seuils respiratoires** permettant d'en cibler l'intensité idéale, méthode validée par la **communauté scientifique internationale** (3) ainsi que le programme Self-coach© récompensé en France par un **Défi d'Argent** attribué par le jury du dix-septième salon du **Défi Autonomie** (4).

*\*NB\* : les éditions originales des 5 guides Self-coach spécifiques de chaque circuit comportant les photos en couleur des repères au format 21 x 29.7 sont disponibles auprès de l'ASTB.*

## TABLE DES MATIERES

<b>Avertissement et Remerciements</b>	<b>2</b>
<b>Test de mesure de la vitesse idéale de marche d'entraînement <math>V_{fit}</math></b>	<b>3</b>
<b>Tableaux des vitesses de Marche à partir des temps et distances</b>	<b>5</b>
<b>Protocole de réalisation d'une séance de Bio-training©-Marche</b>	<b>7</b>
<b>Bibliographie et Circuits MeRCI-astb© en Rhône-Alpes-Auvergne</b>	<b>8</b>
<b>Présentation, plan, repères séquençage, photo-guide du Parc Joly</b>	<b>9</b>
<b>Présentation, plan, repères séquençage, photo-guide du Parc de Parilly</b>	<b>13</b>
<b>Présentation, plan, repères séquençage, photo-guide du Parc de Gerland</b>	<b>17</b>
<b>Présentation, plan, repères séquençage, photo-guide du Chemin de Biézin</b>	<b>21</b>
<b>Présentation, plan, repères séquençage, photo-guide de la Voie Verte de la Dombes</b>	<b>25</b>

### Avertissement

Tous droits de reproduction, traduction, d'adaptation et d'exécution réservés pour tous pays.

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part que « les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à un usage collectif » et, d'autre part que les analyses et courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant-droit ou ayant-cause, est « illicite » (alinéa 1<sup>er</sup>, article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal.

Par dérogation spéciale à la loi du 11 mars 1957, une utilisation non commerciale des documents fournis par l'ASTB peut être autorisée aux responsables des CSTB actifs dont les membres sont à jour de leur cotisation et aux CSTB promotionnels dont l'organisme de tutelle bénéficie d'une convention régulièrement enregistrée. Cette autorisation ne pourra être accordée que sous réserve du respect des règles édictées par le Comité Scientifique et d'Éthique enregistrées au RI de l'ASTB et en particulier :

« L'utilisation non commerciale, la modification, l'intégration partielle ou totale des documents faisant l'objet de ce prêt dans d'autres documents sous quelque forme que ce soit, éditions, publications, diffusions, sites, réseaux sociaux, diapositives, films, fascicules, imprimés, revues, livres, émissions radios ou télévisées, etc., doit obligatoirement faire l'objet pour les CSTB en règle d'une déclaration écrite signée du bénéficiaire adressée à l'ASTB 15 jours avant toute publication et accompagnée au minimum de :

- l'objet de l'utilisation et les modalités de diffusion des documents de référence, (conférence, diaporama, poster, etc.)

- une copie ou un exemplaire de l'édition rendue publique,

- la liste nominative des participants et bénéficiaires de cette diffusion assortie de leurs adresses postales et mails.

Un compte-rendu écrit sur la pertinence de la diffusion réalisée, l'intérêt manifesté par les bénéficiaires et les résultats obtenus, est à adresser à l'ASTB dans le mois suivant la diffusion réalisée ».

ASTB, 10 rue des tulipes 69680 CHASSIEU

Email: [sport.trav.biol@gmail.com](mailto:sport.trav.biol@gmail.com)

Site Web: [sport-travail-biologie.com](http://sport-travail-biologie.com)

### Remerciements

A tous les membres des départements Médical, Enseignement, Recherche, Technique de l'Association Sport-Travail-Biologie, et à tous ceux des organismes publics ou privés, français ou étrangers, ayant participé de près ou de loin à la conception et à la réalisation de ce nouveau Guide « **Self-coach** » comme à la plupart des articles et ouvrages scientifiques et de vulgarisation scientifique publiés par l'ASTB sur le thème de "Performance et Santé pour Tous", issus des travaux de recherche fondamentale de Physiologie de l'exercice, nous adressons nos vifs remerciements, et en particulier pour leurs conseils et leur aide active dans leurs multiples domaines de compétences spécialisées :

- infographique, informatique et photographique, Miigal et son Président Mylène et Michel Gallego,

- technique et scientifique, le CSE (Conseil Scientifique et d'Éthique) de l'ASTB et ses membres et sympathisants, en particulier Christian et Criss Bichat, Michel Forest et Danielle Pichon, Didier Durand et Sylvie Baumstark, Patrick et Hélène Gauthier,

- médical et recherche scientifique, Le CEIMD de Navarre, son Directeur le Pr Esteban Gorostiaga et Ibaï Garcia-Tabar, le Laboratoire de Biologie de l'Exercice du CRSSA et son Directeur le Pr et MCS Bruno Melin, le CMS d'Antibes et son Directeur le Dr Alain Tor, la Fédération Française de la Retraite Sportive, son Président Gérard Deshayes et son Médecin Conseil François Renaudie, le SDIS et son Médecin-chef Micheline Colin,

- matérielle ou financière, la Municipalité de Chassieu et son Maire Jean-Jacques Selles, le 17ième Défi Autonomie et son Secrétaire Général Alain Poulet, le Crédit Agricole Sud Rhône-Alpes et sa Directrice de Groupe Pascale Ulloa.

Jean-Paul et Sylvie ECLACHE



## **TEST DE FORME PCV-MARCHE EN AUTONOMIE**

### **Mesure ou vérification de la vitesse d'entraînement aérobique optimal $V_{fit}$**

Lors de l'expertise du **circuit MeRCI-astb©** (5)(6) réalisée dans ce parc urbain (7), une **zone de test** (page 9) a été spécifiquement repérée, soit une boucle de 150m environ, soit une séquence de 75m environ, pour y réaliser les exercices de marche de type échauffement à vitesse progressivement croissante, dont la durée totale T(min) est de 20 à 30 minutes en fonction de l'âge et pour des vitesses allant de 2 à 7 km/h environ (cf. **Tableau 1**, page 4).

$$T(\text{min}) = 10 + 0.2 \times \text{âge}(\text{ans}) \quad (8)$$

Au repos, puis sur chaque deuxième moitié de boucle ou de séquence aller-retour sélectionnée, déclenchez votre chronomètre au début d'une inspiration, puis comptez-en 10 et arrêtez-le au début de la dixième. Reportez-vous au **Tableau 2**, page 4, et notez, en regard du temps lu en secondes, votre fréquence, en nombre de respirations par minute (rpm), au repos  $FR_0$  et à chaque palier  $FR_1$ ,  $FR_2$ , etc.

Quand vous atteignez la fréquence respiratoire idéale  $FR_{fit}$ , soit celle prescrite médicalement, soit une fréquence double de celle de repos  $FR_{fit} \approx 2 \times FR_0$  (a), réalisez une séquence complémentaire à même vitesse (b) et chronométrez le temps de parcours en secondes. Reportez-vous au **Tableau 3**, pages 5 & 6, pour lire la vitesse d'entraînement idéale  $V_{fit}$  en km/h (c). Inscrivez sur les pages 13 à 40 de votre guide « Self-coach » cette vitesse d'entraînement-rééducation idéale ainsi que les temps-cibles de parcours correspondants.

Si, du fait d'une aptitude aérobique supérieure à la moyenne de celle du Français de même âge (9) (d), vous étiez dans l'obligation de passer de la marche à la course pour atteindre votre fréquence respiratoire idéale  $FR_{fit}$ , il sera nécessaire de renouveler votre test en augmentant votre poids équipé grâce à une charge additionnelle représentant 10% de votre poids total, puis exceptionnellement 20%, etc. (10).

*(a) Des techniques plus précises, e.g. détermination de rupture de pente de la relation fréquence respiratoire-fréquence cardiaque (3) (11), peuvent être mises en œuvre sur le terrain par l'équipe médicale de l'ASTB (tel : 06 14 39 85 51, mail : [sport.trav.biol@gmail.com](mailto:sport.trav.biol@gmail.com)).*

*(b) Votre vitesse de marche étant directement liée à votre cadence de pas vous pouvez vous aider d'un métronome électronique sonore calé sur la cadence correspondante.*

*(c) Si vous possédez un cardiofréquence-mètre, personnel ou prêté par l'ASTB, vous arrêterez votre test à l'atteinte de la fréquence cardiaque qui vous a été médicalement prescrite ou à celle de la moyenne statistique du Français de même âge pour le premier seuil respiratoire :*

$$FC_{fit} = (300 - \text{âge}) / 2 \quad (5)$$

*(d) La moyenne de consommation maximale d'oxygène du Français en fonction de l'âge est :*

$$56 \text{ ml} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1} - 0.4 \times \text{âge} \quad (5)$$

2,3				2,3			
V (km/h)		âge	D (m)	V (km/h)		âge	D (m)
2,45		50	150	1,97		75	150
Paliers	Vitesse km/h	Durée sec	Durée mm:ss,c	Paliers	Vitesse km/h	Durée sec	Durée mm:ss,c
1	2,45	220	03:40,1	1	1,97	275	04:34,8
2	3,32	163	02:42,9	2	2,66	203	03:23,3
3	3,95	137	02:16,5	3	3,17	170	02:50,4
4	4,48	120	02:00,5	4	3,59	150	02:30,4
5	4,94	109	01:49,3	5	3,96	136	02:16,5
6	5,35	101	01:41,0	6	4,28	126	02:06,1
7	5,72	94	01:34,5	7	4,58	118	01:57,9
8	6,06	89	01:29,1	8	4,85	111	01:51,3
9	6,38	85	01:24,7	9	5,11	106	01:45,7
10	6,68	81	01:20,9	10	5,35	101	01:41,0
Durée totale		min	mm:ss,c	Durée totale		min	mm:ss,c
Test triangulaire		20,0	00:20,0	Test triangulaire		25,0	00:25,0

**Tableau 1 :** exemples de protocoles de vitesse de marche sur une zone test de 150 mètres, imposant 10 paliers et une astreinte énergétique triangulaire croissante, d'une durée de 20 min pour un senior de 50 ans, et de 25 min pour un senior de 75 ans. Pour une séquence de longueur différente **D(m)**, il suffit de multiplier les colonnes « **Durée** » par le rapport « **D/150** ».

**Tableau 2**

La Fréquence respiratoire s'obtient en lisant dans la colonne FR, en respirations par minute, la valeur en regard du temps chronométré T en secondes de 10 cycles respiratoires complets.

Tab 2							
Equivalence entre T(sec) mesuré sur 10 cycles respiratoires complets et FR (rpm)							
T sec	FR rpm	T sec	FR rpm	T sec	FR rpm	T sec	FR rpm
10	60,0	40	15,0	70	8,6	100	6,0
11	54,5	41	14,6	71	8,5	101	5,9
12	50,0	42	14,3	72	8,3	102	5,9
13	46,2	43	14,0	73	8,2	103	5,8
14	42,9	44	13,6	74	8,1	104	5,8
15	40,0	45	13,3	75	8,0	105	5,7
16	37,5	46	13,0	76	7,9	106	5,7
17	35,3	47	12,8	77	7,8	107	5,6
18	33,3	48	12,5	78	7,7	108	5,6
19	31,6	49	12,2	79	7,6	109	5,5
20	30,0	50	12,0	80	7,5	110	5,5
21	28,6	51	11,8	81	7,4	111	5,4
22	27,3	52	11,5	82	7,3	112	5,4
23	26,1	53	11,3	83	7,2	113	5,3
24	25,0	54	11,1	84	7,1	114	5,3
25	24,0	55	10,9	85	7,1	115	5,2
26	23,1	56	10,7	86	7,0	116	5,2
27	22,2	57	10,5	87	6,9	117	5,1
28	21,4	58	10,3	88	6,8	118	5,1
29	20,7	59	10,2	89	6,7	119	5,0
30	20,0	60	10,0	90	6,7	120	5,0
31	19,4	61	9,8	91	6,6	121	5,0
32	18,8	62	9,7	92	6,5	122	4,9
33	18,2	63	9,5	93	6,5	123	4,9
34	17,6	64	9,4	94	6,4	124	4,8
35	17,1	65	9,2	95	6,3	125	4,8
36	16,7	66	9,1	96	6,3	126	4,8
37	16,2	67	9,0	97	6,2	127	4,7
38	15,8	68	8,8	98	6,1	128	4,7
39	15,4	69	8,7	99	6,1	129	4,7
40	15,0	70	8,6	100	6,0	130	4,6

**Tableau 3**

Repérez dans la colonne distance D(m) bleue le temps de parcours T(sec) et lisez sur la même ligne dans la colonne de gauche rouge la vitesse V(km/h). Pour les valeurs intermédiaires appliquer le calcul simple suivant :  $V(\text{km/h}) = 3.6 \times D(\text{m}) / T(\text{sec})$ .

VITESSE DE MARCHÉ V (km/h) = 3,6 x D(m)/T(sec)																
1 Choisir la colonne correspondant à la distance D en mètres du parcours imposé																
2 Choisir la ligne correspondant au temps T en min:sec pour réaliser le parcours D																
3 Lire dans la colonne à gauche ou à droite la vitesse moyenne réalisée V en km/h																
V	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	V
2,0	1:21	1:30	1:39	1:48	1:57	2:06	2:15	2:24	2:33	2:42	2:51	3:00	3:09	3:18	3:27	2,0
2,1	1:17	1:26	1:34	1:43	1:51	2:00	2:09	2:17	2:26	2:34	2:43	2:52	3:00	3:09	3:17	2,1
2,2	1:13	1:22	1:30	1:38	1:46	1:55	2:03	2:11	2:19	2:27	2:36	2:44	2:52	3:00	3:08	2,2
2,3	1:10	1:18	1:26	1:34	1:42	1:50	1:57	2:05	2:13	2:21	2:29	2:37	2:45	2:52	3:00	2,3
2,4	1:07	1:15	1:22	1:30	1:37	1:45	1:52	2:00	2:08	2:15	2:23	2:30	2:38	2:45	2:53	2,4
2,5	1:05	1:12	1:19	1:26	1:33	1:41	1:48	1:55	2:02	2:10	2:17	2:24	2:31	2:39	2:46	2,5
2,6	1:02	1:09	1:16	1:23	1:30	1:37	1:44	1:51	1:58	2:05	2:12	2:19	2:25	2:32	2:39	2,6
2,7	1:00	1:06	1:13	1:20	1:27	1:33	1:40	1:47	1:53	2:00	2:07	2:13	2:20	2:27	2:33	2,7
2,8	0:58	1:04	1:11	1:17	1:23	1:30	1:36	1:43	1:49	1:56	2:02	2:09	2:15	2:22	2:28	2,8
2,9	0:56	1:02	1:08	1:14	1:21	1:27	1:33	1:39	1:45	1:52	1:58	2:04	2:10	2:17	2:23	2,9
3,0	0:54	1:00	1:06	1:12	1:18	1:24	1:30	1:36	1:42	1:48	1:54	2:00	2:06	2:12	2:18	3,0
3,1	0:52	0:58	1:04	1:09	1:15	1:21	1:27	1:33	1:39	1:44	1:50	1:56	2:02	2:08	2:14	3,1
3,2	0:50	0:56	1:02	1:07	1:13	1:19	1:24	1:30	1:36	1:41	1:47	1:52	1:58	2:04	2:09	3,2
3,3	0:49	0:54	1:00	1:05	1:11	1:16	1:22	1:27	1:33	1:38	1:44	1:49	1:55	2:00	2:05	3,3
3,4	0:47	0:53	0:58	1:03	1:09	1:14	1:19	1:25	1:30	1:35	1:40	1:46	1:51	1:56	2:02	3,4
3,5	0:46	0:51	0:56	1:01	1:07	1:12	1:17	1:22	1:27	1:32	1:38	1:43	1:48	1:53	1:58	3,5
3,6	0:45	0:50	0:55	1:00	1:05	1:10	1:15	1:20	1:25	1:30	1:35	1:40	1:45	1:50	1:55	3,6
3,7	0:43	0:48	0:53	0:58	1:03	1:08	1:13	1:18	1:23	1:27	1:32	1:37	1:42	1:47	1:52	3,7
3,8	0:42	0:47	0:52	0:57	1:01	1:06	1:11	1:16	1:20	1:25	1:30	1:35	1:39	1:44	1:49	3,8
3,9	0:41	0:46	0:50	0:55	1:00	1:04	1:09	1:14	1:18	1:23	1:28	1:32	1:37	1:41	1:46	3,9
4,0	0:40	0:45	0:49	0:54	0:58	1:03	1:07	1:12	1:16	1:21	1:25	1:30	1:34	1:39	1:43	4,0
4,1	0:39	0:44	0:48	0:52	0:57	1:01	1:06	1:10	1:14	1:19	1:23	1:28	1:32	1:36	1:41	4,1
4,2	0:38	0:43	0:47	0:51	0:55	1:00	1:04	1:08	1:13	1:17	1:21	1:26	1:30	1:34	1:38	4,2
4,3	0:37	0:42	0:46	0:50	0:54	0:58	1:03	1:07	1:11	1:15	1:19	1:24	1:28	1:32	1:36	4,3
4,4	0:36	0:41	0:45	0:49	0:53	0:57	1:01	1:05	1:09	1:13	1:18	1:22	1:26	1:30	1:34	4,4
4,5	0:36	0:40	0:44	0:48	0:52	0:56	1:00	1:04	1:08	1:12	1:16	1:20	1:24	1:28	1:32	4,5
4,6	0:35	0:39	0:43	0:47	0:51	0:55	0:58	1:02	1:06	1:10	1:14	1:18	1:22	1:26	1:30	4,6
4,7	0:34	0:38	0:42	0:46	0:49	0:53	0:57	1:01	1:05	1:09	1:13	1:16	1:20	1:24	1:28	4,7
4,8	0:33	0:37	0:41	0:45	0:48	0:52	0:56	1:00	1:04	1:07	1:11	1:15	1:19	1:22	1:26	4,8
4,9	0:33	0:36	0:40	0:44	0:47	0:51	0:55	0:59	1:02	1:06	1:10	1:13	1:17	1:21	1:24	4,9
5,0	0:32	0:36	0:39	0:43	0:46	0:50	0:54	0:57	1:01	1:05	1:08	1:12	1:15	1:19	1:23	5,0
5,1	0:31	0:35	0:38	0:42	0:46	0:49	0:53	0:56	1:00	1:03	1:07	1:10	1:14	1:17	1:21	5,1
5,2	0:31	0:34	0:38	0:41	0:45	0:48	0:52	0:55	0:59	1:02	1:06	1:09	1:12	1:16	1:19	5,2
5,3	0:30	0:34	0:37	0:40	0:44	0:47	0:51	0:54	0:57	1:01	1:04	1:08	1:11	1:15	1:18	5,3
5,4	0:30	0:33	0:36	0:40	0:43	0:46	0:50	0:53	0:56	1:00	1:03	1:06	1:10	1:13	1:16	5,4
5,5	0:29	0:32	0:36	0:39	0:42	0:46	0:49	0:52	0:55	0:59	1:02	1:05	1:09	1:12	1:15	5,5
5,6	0:29	0:32	0:35	0:38	0:41	0:45	0:48	0:51	0:54	0:58	1:01	1:04	1:07	1:11	1:14	5,6
5,7	0:28	0:31	0:34	0:38	0:41	0:44	0:47	0:50	0:53	0:57	1:00	1:03	1:06	1:09	1:12	5,7
5,8	0:28	0:31	0:34	0:37	0:40	0:43	0:46	0:49	0:52	0:56	0:59	1:02	1:05	1:08	1:11	5,8
5,9	0:27	0:30	0:33	0:36	0:39	0:42	0:45	0:49	0:52	0:55	0:58	1:01	1:04	1:07	1:10	5,9
6,0	0:27	0:30	0:33	0:36	0:39	0:42	0:45	0:48	0:51	0:54	0:57	1:00	1:03	1:06	1:09	6,0
6,1	0:26	0:29	0:32	0:35	0:38	0:41	0:44	0:47	0:50	0:53	0:56	0:59	1:02	1:05	1:08	6,1
6,2	0:26	0:29	0:32	0:34	0:37	0:40	0:43	0:46	0:49	0:52	0:55	0:58	1:01	1:04	1:07	6,2
6,3	0:25	0:28	0:31	0:34	0:37	0:40	0:43	0:45	0:48	0:51	0:54	0:57	1:00	1:03	1:05	6,3
6,4	0:25	0:28	0:31	0:33	0:36	0:39	0:42	0:45	0:48	0:50	0:53	0:56	0:59	1:02	1:04	6,4
6,5	0:25	0:27	0:30	0:33	0:36	0:38	0:41	0:44	0:47	0:50	0:52	0:55	0:58	1:01	1:03	6,5
6,6	0:24	0:27	0:30	0:32	0:35	0:38	0:41	0:43	0:46	0:49	0:52	0:54	0:57	1:00	1:02	6,6
6,7	0:24	0:26	0:29	0:32	0:35	0:37	0:40	0:43	0:45	0:48	0:51	0:53	0:56	0:59	1:02	6,7
6,8	0:23	0:26	0:29	0:31	0:34	0:37	0:39	0:42	0:45	0:47	0:50	0:53	0:55	0:58	1:01	6,8
6,9	0:23	0:26	0:28	0:31	0:34	0:36	0:39	0:41	0:44	0:47	0:49	0:52	0:55	0:57	1:00	6,9
7,0	0:23	0:25	0:28	0:30	0:33	0:36	0:38	0:41	0:43	0:46	0:49	0:51	0:54	0:56	0:59	7,0

VITESSE DE MARCHÉ V (km/h) = 3,6 x D(m)/T(sec)																
1 Choisir la colonne correspondant à la distance D en mètres du parcours imposé																
2 Choisir la ligne correspondant au temps T en min:sec pour réaliser le parcours D																
V	3 Lire dans la colonne à gauche ou à droite la vitesse moyenne réalisée V en km/h													V		
	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	
2,0	3:36	3:45	3:54	4:03	4:12	4:21	4:30	4:39	4:48	4:57	5:06	5:15	5:24	5:33	5:42	2,0
2,1	3:25	3:34	3:42	3:51	4:00	4:08	4:17	4:25	4:34	4:42	4:51	5:00	5:08	5:17	5:25	2,1
2,2	3:16	3:24	3:32	3:40	3:49	3:57	4:05	4:13	4:21	4:30	4:38	4:46	4:54	5:02	5:10	2,2
2,3	3:07	3:15	3:23	3:31	3:39	3:46	3:54	4:02	4:10	4:18	4:26	4:33	4:41	4:49	4:57	2,3
2,4	3:00	3:07	3:15	3:22	3:30	3:37	3:45	3:52	4:00	4:07	4:15	4:22	4:30	4:37	4:45	2,4
2,5	2:52	3:00	3:07	3:14	3:21	3:28	3:36	3:43	3:50	3:57	4:04	4:12	4:19	4:26	4:33	2,5
2,6	2:46	2:53	3:00	3:06	3:13	3:20	3:27	3:34	3:41	3:48	3:55	4:02	4:09	4:16	4:23	2,6
2,7	2:40	2:46	2:53	3:00	3:06	3:13	3:20	3:26	3:33	3:40	3:46	3:53	4:00	4:06	4:13	2,7
2,8	2:34	2:40	2:47	2:53	3:00	3:06	3:12	3:19	3:25	3:32	3:38	3:45	3:51	3:57	4:04	2,8
2,9	2:28	2:35	2:41	2:47	2:53	3:00	3:06	3:12	3:18	3:24	3:31	3:37	3:43	3:49	3:55	2,9
3,0	2:24	2:30	2:36	2:42	2:48	2:54	3:00	3:06	3:12	3:18	3:24	3:30	3:36	3:42	3:48	3,0
3,1	2:19	2:25	2:30	2:36	2:42	2:48	2:54	3:00	3:05	3:11	3:17	3:23	3:29	3:34	3:40	3,1
3,2	2:15	2:20	2:26	2:31	2:37	2:43	2:48	2:54	3:00	3:05	3:11	3:16	3:22	3:28	3:33	3,2
3,3	2:10	2:16	2:21	2:27	2:32	2:38	2:43	2:49	2:54	3:00	3:05	3:10	3:16	3:21	3:27	3,3
3,4	2:07	2:12	2:17	2:22	2:28	2:33	2:38	2:44	2:49	2:54	3:00	3:05	3:10	3:15	3:21	3,4
3,5	2:03	2:08	2:13	2:18	2:24	2:29	2:34	2:39	2:44	2:49	2:54	3:00	3:05	3:10	3:15	3,5
3,6	2:00	2:05	2:10	2:15	2:20	2:25	2:30	2:35	2:40	2:45	2:50	2:55	3:00	3:05	3:10	3,6
3,7	1:56	2:01	2:06	2:11	2:16	2:21	2:25	2:30	2:35	2:40	2:45	2:50	2:55	3:00	3:04	3,7
3,8	1:53	1:58	2:03	2:07	2:12	2:17	2:22	2:26	2:31	2:36	2:41	2:45	2:50	2:55	3:00	3,8
3,9	1:50	1:55	2:00	2:04	2:09	2:13	2:18	2:23	2:27	2:32	2:36	2:41	2:46	2:50	2:55	3,9
4,0	1:48	1:52	1:57	2:01	2:06	2:10	2:15	2:19	2:24	2:28	2:33	2:37	2:42	2:46	2:51	4,0
4,1	1:45	1:49	1:54	1:58	2:02	2:07	2:11	2:16	2:20	2:24	2:29	2:33	2:38	2:42	2:46	4,1
4,2	1:42	1:47	1:51	1:55	2:00	2:04	2:08	2:12	2:17	2:21	2:25	2:30	2:34	2:38	2:42	4,2
4,3	1:40	1:44	1:48	1:53	1:57	2:01	2:05	2:09	2:13	2:18	2:22	2:26	2:30	2:34	2:39	4,3
4,4	1:38	1:42	1:46	1:50	1:54	1:58	2:02	2:06	2:10	2:15	2:19	2:23	2:27	2:31	2:35	4,4
4,5	1:36	1:40	1:44	1:48	1:52	1:56	2:00	2:04	2:08	2:12	2:16	2:20	2:24	2:28	2:32	4,5
4,6	1:33	1:37	1:41	1:45	1:49	1:53	1:57	2:01	2:05	2:09	2:13	2:16	2:20	2:24	2:28	4,6
4,7	1:31	1:35	1:39	1:43	1:47	1:51	1:54	1:58	2:02	2:06	2:10	2:14	2:17	2:21	2:25	4,7
4,8	1:30	1:33	1:37	1:41	1:45	1:48	1:52	1:56	2:00	2:03	2:07	2:11	2:15	2:18	2:22	4,8
4,9	1:28	1:31	1:35	1:39	1:42	1:46	1:50	1:53	1:57	2:01	2:04	2:08	2:12	2:15	2:19	4,9
5,0	1:26	1:30	1:33	1:37	1:40	1:44	1:48	1:51	1:55	1:58	2:02	2:06	2:09	2:13	2:16	5,0
5,1	1:24	1:28	1:31	1:35	1:38	1:42	1:45	1:49	1:52	1:56	2:00	2:03	2:07	2:10	2:14	5,1
5,2	1:23	1:26	1:30	1:33	1:36	1:40	1:43	1:47	1:50	1:54	1:57	2:01	2:04	2:08	2:11	5,2
5,3	1:21	1:24	1:28	1:31	1:35	1:38	1:41	1:45	1:48	1:52	1:55	1:58	2:02	2:05	2:09	5,3
5,4	1:20	1:23	1:26	1:30	1:33	1:36	1:40	1:43	1:46	1:50	1:53	1:56	2:00	2:03	2:06	5,4
5,5	1:18	1:21	1:25	1:28	1:31	1:34	1:38	1:41	1:44	1:48	1:51	1:54	1:57	2:01	2:04	5,5
5,6	1:17	1:20	1:23	1:26	1:30	1:33	1:36	1:39	1:42	1:46	1:49	1:52	1:55	1:58	2:02	5,6
5,7	1:15	1:18	1:22	1:25	1:28	1:31	1:34	1:37	1:41	1:44	1:47	1:50	1:53	1:56	2:00	5,7
5,8	1:14	1:17	1:20	1:23	1:26	1:30	1:33	1:36	1:39	1:42	1:45	1:48	1:51	1:54	1:57	5,8
5,9	1:13	1:16	1:19	1:22	1:25	1:28	1:31	1:34	1:37	1:40	1:43	1:46	1:49	1:52	1:55	5,9
6,0	1:12	1:15	1:18	1:21	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	1:42	1:45	1:48	1:51	1:54	6,0
6,1	1:10	1:13	1:16	1:19	1:22	1:25	1:28	1:31	1:34	1:37	1:40	1:43	1:46	1:49	1:52	6,1
6,2	1:09	1:12	1:15	1:18	1:21	1:24	1:27	1:30	1:32	1:35	1:38	1:41	1:44	1:47	1:50	6,2
6,3	1:08	1:11	1:14	1:17	1:20	1:22	1:25	1:28	1:31	1:34	1:37	1:40	1:42	1:45	1:48	6,3
6,4	1:07	1:10	1:13	1:15	1:18	1:21	1:24	1:27	1:30	1:32	1:35	1:38	1:41	1:44	1:46	6,4
6,5	1:06	1:09	1:12	1:14	1:17	1:20	1:23	1:25	1:28	1:31	1:34	1:36	1:39	1:42	1:45	6,5
6,6	1:05	1:08	1:10	1:13	1:16	1:19	1:21	1:24	1:27	1:30	1:32	1:35	1:38	1:40	1:43	6,6
6,7	1:04	1:07	1:09	1:12	1:15	1:17	1:20	1:23	1:25	1:28	1:31	1:34	1:36	1:39	1:42	6,7
6,8	1:03	1:06	1:08	1:11	1:14	1:16	1:19	1:22	1:24	1:27	1:30	1:32	1:35	1:37	1:40	6,8
6,9	1:02	1:05	1:07	1:10	1:13	1:15	1:18	1:20	1:23	1:26	1:28	1:31	1:33	1:36	1:39	6,9
7,0	1:01	1:04	1:06	1:09	1:12	1:14	1:17	1:19	1:22	1:24	1:27	1:30	1:32	1:35	1:37	7,0

## SEANCE DE BIO-TRAINING© EN AUTONOMIE

### Séance d'entraînement-rééducation foncier aérobie à vitesse de marche optimale

Débutez votre séance de Bio-training© par l'échauffement précédemment décrit jusqu'à atteindre votre vitesse optimale  $V_{fit}$  inscrite sur votre guide « self-coach » en vous aidant de votre **chronomètre** et du **Tableau 1**. Lorsque le circuit MeRCI-astb© de ce parc a été labellisé 100T-senior© (12), aidez-vous des inscriptions des étiquettes de balises et/ou des codes couleurs qui respectent la charte graphique imposée par le CSE de l'ASTB **Tableau 4**. Maintenez cette vitesse pendant une vingtaine de minutes à une heure en fonction de votre niveau et des prescriptions de votre conseiller médical. Renouvelez cette séance deux à trois fois par semaine, en laissant entre deux séances consécutives un minimum de 48 heures (13).

Vérifiez le maintien ou l'amélioration de votre aptitude aérobie, environ une fois par mois, en contrôlant, au repos et lors des exercices d'échauffement et d'entraînement, l'évolution de votre fréquence respiratoire. Sa diminution pour la même vitesse de progression traduira une amélioration de l'aptitude cardio-respiratoire et métabolique et une progression de la zone de transition aéro-anaérobie (e). Il pourra alors être utile d'augmenter sensiblement la vitesse de marche idéale ou, pour une même vitesse, d'augmenter le poids transporté (14).

*(e) une réduction simultanée de la fréquence cardiaque peut signifier une amélioration complémentaire du maximum aérobie.*

DEPART : 0 m				14 - 15 : 61 m	
0 1				1 5	
4 km/h	5 km/h			55"	44"
3 km/h	6 km/h			1' 13"	37"
2 km/h	7 km/h			1' 50"	31"

**Tableau 4** : exemples d'étiquettes fixées sur les balises : elles comportent en haut, en noir sur fond blanc, le numéro chronologique du repère, e.g. le N°15, en-dessous en noir sur fond gris la distance en mètres séparant cette balise 15 de la précédente 14, e.g. 61m, et en noir sur fond coloré, les temps de parcours en minutes et secondes pour respecter 7km/h sur fond violet, 6km/h sur fond rouge, 5km/h fond orange, 4km/h jaune, 3km/h vert, 2km/h bleu.

La balise de départ N°1 comporte en noir sur fond gris l'unité de vitesse, e.g. km/h, et le rappel des correspondances entre vitesse de marche en noir sur fond coloré respectant la charte colorimétrique décidée par le Conseil Scientifique et d'Ethique de l'ASTB, i.e. : violet 7km/h, rouge 6km/h, orange 5km/h, jaune 4km/h, vert 3km/h, bleu 2km/h.

## **BIBLIOGRAPHIE**

- (1) JP Eclache (1999). L'entraînement scientifique individuel. *Collection Performance et Santé, ASTB éd.* : 207p.
- (2) JP Eclache (2019). Le Guide 100T-senior©, guide de Bio-training© aérobie à la marche pour seniors et seniors fragilisés. *Bull. Sport Trav. Biol.*, 1 : 95p.
- (3) JP Eclache, I Garcia-Tabar, EM Gorostiaga (2024). A new objective method for determining Exercise Gas Exchange Thresholds by Respiratory Frequency in middle-aged men. *Eur. J. Appl. Physiol.* : 14p. & <https://doi.org/10.1007/s00421-024-05520-4>
- (4) JP Eclache (2023). Le projet « Self-coach » de l'ASTB aux 17<sup>ème</sup> Défi Autonomie. *Bull. Sport Trav. Biol.*, 4: 1-6.
- (5) JP Eclache (2024). Comment installer et utiliser un circuit Merci-astb© de Bio-training©. *Bull. Sport Trav. Biol.*, 1: 15p.
- (6) S Eclache & JP Eclache (2024). Installer et utiliser un circuit de Bio-training©. Présentation de l'ASTB. <http://www.sport-travail-biologie.com>, *Collection Performance et Santé, Bull. Sport Trav. Biol.*, 1, 15p.
- (7) S Eclache & JP Eclache (2023). Guide Self-coach de Bio-training©-Marche, Parc Joly - 69680 Chassieu. Guide d'entraînement-réadaptation foncier aérobie pour tous sur circuit MeRCI-astb© expertisé et labellisé 100T-senior©. *Bull. Sport Trav. Biol.*, 4: 40p.
- (8) E Gorostiaga, JM Ferret, JP Eclache (1984). Influence de trois types d'échauffement progressif sur un exercice sous-maximal. *Cinésiologie*, 23 : 131-140.
- (9) S Eclache & JP Eclache (2018-2019). Circuits 100T-senior©. Présentations, Plan-Guides et Photo-Guides. Evaluation. Entraînement-rééducation et Suivi Seniors et Seniors fragilisés. *Collection Performance et Santé, ASTB éd.*, 6-7-8 : 65p.
- (10) JP Eclache (2023). Le Bio-training© des fragilisés et des seniors. Guide d'entraînement-rééducation scientifique individuel répondant au principe de Performance et Santé pour Tous. *Collection Performance et Santé, ASTB éd.* : 11, 37p.
- (11) S Eclache, JN Trenteseaux, JM Auclair, EM Gorostiaga, JP Eclache (2018). Respiratory threshold determination in a 50-60 years old population by one-function Astrabio© model versus multi-function models. Future prospects for senior aerobic training and fitness evaluation. *In: site: <http://www.sport-travail-biologie.com>. ASTB éd.:* 22p.
- (12) S Eclache & JP Eclache (2019-2020). Circuits 100T-senior©. Présentations, Plan-Guides et Photo-Guides. Evaluation. Entraînement-rééducation et Suivi Seniors et Seniors fragilisés. *Collection Performance et Santé, ASTB éd.*, 9-10 : 85p.
- (13) JP Eclache. Astrabio© : Modélisation des cinétiques d'activité et de récupération des substrats et des déchets du métabolisme. Application au suivi des activités physiques et à l'entraînement. *Collection Performance et Santé, ASTB éd.* : 77p.
- (14) JP Eclache (1989). Analyse des modifications du coût énergétique liées au type de conteneur utilisé et au portage. *R.Tech.COURLY, Lyon.*

## **CIRCUITS «MERCi-astb©» Rhône-Alpes-Auvergne**

### **1- Candidats à expertise et labellisation « 100T-Senior© »**

- 01-BOURG EN BRESSE : Lac de Bouvent
- 03-VICHY : Esplanade Napoléon
- 07-PRIVAS : Voie douce La Payre
- 15-AURILLAC : Parc Hélicas
- 26-VALENCE : Parc Jovet
- 38-SASSENAGE : Le Furon
- 38-VIENNE : Ballade de Pont Evêque
- 38-VIZILLE : Parc du Château
- 42-LA TALAUDIÈRE : Lac de La Talaudière
- 42-ROANNE : Port de Plaisance
- 43-LE PUY EN VELAY : Jardin Henri Vinay
- 63-CLERMONT-FERRAND : Parc de Montjuzet
- 69-LYON : Parc Sergent Blandan
- 69-LYON : Parc de la Tête d'Or
- 69-VILLEURBANNE : Parc de la Feysine
- 69-St PRIEST : Sentier de la forêt de Feuilly
- 69-LYON : Parc du Vallon
- 73-AIX LES BAINS : Au Fil de l'eau
- 74-ANNECY : Promenade Jacquet
- 74-ANNECY : Parc Charles Bosson

### **2-Sélection des Parcs du 69 pour Guides « Self-coach© » et « Bull. ASTB 2-2025 »**

- 69-CHASSIEU : Parc Joly
- 69-BRON : Parc de Parilly
- 69-LYON : Parc de Gerland
- 69-DECINES : Chemin de Biézin
- 69-LYON : Voie verte de la Dombes

## **PARC JOLY : 69680 - CHASSIEU**

2 rue du Maréchal Lyautey

### **Caractéristiques générales**

#### **Topographie & sol**

*Altitude* : 205m. Dénivelé : maximum 6m.

*Allée centrale et Boucle « B »* : en béton coloré rosé d'excellente qualité.

*Allée périphérique et Boucles « A » et « C »* : bien stabilisées en gravier de chaux compacté.

*Allées annexes* : en herbe tondue bordées de rondins de bois implantés verticalement.

#### **Accès des véhicules et accès piétonnier**

Venant de Lyon par la Route de Lyon, prendre au feu à droite l'avenue du Progrès sur 300 mètres ; puis au feu prendre à gauche la rue du Maréchal Lyautey sur 200m. Stationnement gratuit le long de cette avenue, ou à gauche en amont et en aval de l'entrée Sud du Parc, ou sur le Parking des Jardins familiaux à droite en face de l'entrée Sud du Parc. Barres d'appuis et d'attaches pour vélos disponibles aux deux entrées.

#### **Equipements généraux**

*Panneaux explicatifs et plans* : à l'entrée sud du Parc.

*Parc arboré* : nombreuses essences d'arbres et arbustes à fleurs.

*WC* : cabine automatique autonettoyante accessible aux fauteuils roulants à l'entrée sud du parc.

*Eau potable* : deux points disponibles, WC et au croisement de l'allée centrale et de la boucle « A ».

*Eclairage* : lampadaires le long de l'allée centrale et bornes lumineuses en bordure de la boucle « A ».

*Tables* : plusieurs grandes tables de pique-nique.

*Bancs* : nombreux bancs le long des allées et autour des tables.

*Jeux* : pour enfants de tous âges, balançoires, tobogans, parcours d'équilibre, boîtes à livres, etc.

#### **Equipements de « Bio-training©-marche »**

***Panneaux*** : explicatifs des protocoles pour les séances « d'entraînement-rééducation » à l'entrée du parc et du circuit, et pour le test « PCV » d'évaluation de l'aptitude et de la vitesse de Bio-training© en début de zone de test, Boucle C.

***Balises*** : 28 numérotées de 1 à 28, supports en bois de 16 x 6 x 30 cm, à pan coupé à 45°, implantées au niveau des repères décidés lors de l'expertise. Distance inter-balises en moyenne environ 46m.

***Kit signalétique*** : fixation des affichettes de numérotation chronologique des repères de séquençage avec indication de distance et temps de parcours inter-balises pour 4 vitesses de 3 à 6 km/h respectant le code couleur du Conseil Scientifique et d'Éthique de l'ASTB : 3 - vert, 4 - jaune, 5 - orange, 6 - rouge.

***Circuits*** : pour séances d'entraînement-rééducation aérobie de Bio-training©-marche

- Allée centrale + 1 x (Allée périphérique + Boucles A, B, C) + Allée centrale = 1360m.

- Allée centrale + 2 x (Allée périphérique + Boucles A, B, C) + Allée centrale = 2430m.

- Allée centrale + 3 x (Allée périphérique + Boucles A, B, C) + Allée centrale = 3500m

- Allée centrale + 4 x (Allée périphérique + Boucles A, B, C) + Allée centrale = 4570m.

- Allée centrale + 5 x (Allée périphérique + Boucles A, B, C) + Allée centrale = 5670m.

***Zone de test*** : pour détermination de la vitesse idéale de Bio-training©,  $V_{fit}$ , et estimation de la transition aéro-anaérobie avec deux possibilités :

- Boucle C : circulaire en gravier de chaux compacté de 145m.

- Boucle B : circulaire en béton de 180m.

***Descriptif du circuit de 1360m*** : traverser la rue du Maréchal Lyautey et franchir le portail pour prendre tout droit en direction du nord l'allée centrale bétonnée au niveau du croisement avec l'allée périphérique (1). Passer devant une deuxième colonne d'éclairage à droite juste avant un banc (2), puis après un léger virage à gauche une colonne à gauche (3) et enfin, 30m avant la sortie nord, le croisement avec l'allée périphérique en gravier de chaux et sur la gauche une bouche d'arrosage (4).

Prendre à gauche l'allée périphérique pour faire le tour du parc. Cette allée effectue un large virage à gauche pour descendre vers le Sud. Laisser sur la gauche le départ d'une petite allée avec à droite un banc (5) ; poursuivre tout droit et passer devant un banc à gauche (6). L'allée tourne à gauche passe devant un poteau (7) et s'oriente à l'est, croise l'entrée et l'allée centrale (1 & 8) jusqu'au repère marqué par des poteaux (9). Puis elle remonte vers le nord-est, passe devant une table à gauche (10), puis au nord jusqu'à un poteau à droite en regard d'un passage herbeux (11). Après un banc à droite (12) elle rejoint la boucle nord « A » au niveau d'un banc à gauche (13). Poursuivre tout droit et par un large virage à gauche rejoindre l'allée centrale en béton et le repère (14 & 4). Poursuivre sur la section de périphérique jusqu'au repère (15 & 5) où l'on quitte l'allée périphérique à gauche jusqu'à rejoindre la boucle « B » en béton (16). Croiser l'allée centrale en béton et rejoindre la boucle «C» et un banc à gauche (17). Faire le tour de la boucle «C», passer devant les jeux d'enfant, coccinelles et escargots sur ressort et une chenille à gauche (18) puis la table pique-nique à gauche (19) et revenir à l'embranchement et le banc à droite (20 & 17). Poursuivre au sud sur la boucle « B » en béton en croisant l'allée centrale (21), puis la sixième borne d'éclairage à droite (22) en regard d'un banc à gauche. Rejoindre la boucle «A» en tournant à gauche devant la fontaine sur l'allée centrale bétonnée en direction de l'allée en gravier (23). Remonter la boucle « A » au Nord jusqu'au repère (24 & 13), puis (25 & 14). Redescendre plein Sud par l'allée centrale vers l'entrée initiale, les repères (26 & 3), puis (27 & 2) et enfin l'entrée Sud (28, 8 & 1).

### **Labellisation 100T-senior©**

#### ***Synthèse de candidature***

Circuit intéressant par sa situation en pleine **ville, ombragé** sur la partie Est du parcours, ne présentant que de **faibles dénivelés** et des pentes maximales de l'ordre de 1%. Présence d'**éclairages** colonnes sur l'allée centrale et éclairages bornes sur la circulaire « B », de **bancs**, de **tables**, de **poubelles** et de **point d'eau**, de **jeux** pour enfants et d'équipements permettant un travail de la motricité, de la coordination et de l'équilibre. Des **toilettes** automatiques modernes sont disponibles près de l'entrée. La qualité des sols et les pentes faibles permettent un accès aux **fauteuils roulants** et aux personnes encadrées présentant des troubles moteurs et de l'équilibre. Deux **zones tests « PCV »** sont très favorables pour réaliser les mesures de **V<sub>fit</sub>** et contrôler l'aptitude. Par ailleurs ont été réalisées une **conférence** grand public et une **formation** d'animateurs et de moniteurs d'encadrement pour les séances de Biotraining© et la réalisation des tests d'aptitude, en particulier pour les seniors fragilisés.

#### ***Avis du CSE***

Circuit référent « **MeRCI-astb©** » et label « **100T-senior©** » enregistrables pour tous, y compris pour les personnes fragilisées ou présentant des troubles moteurs et de l'équilibre, sous réserve d'utilisation dans les conditions définies par la charte du CSE (Conseil Scientifique et d'Éthique) et le contrat type MSM (Médecin-Senior-Moniteur) permettant de réaliser en **sécurité** les tests d'évaluation de l'aptitude et les séquences de marche à une vitesse optimale pour bénéficier ainsi de séances idéales d'entraînement-rééducation aérobie. Les réserves et/ou remarques concernent en particulier :

- **les équipements de « Bio-training©-marche »** : les balises en bois à pan coupé à 45° sont trop basses et peuvent être cachées par des herbes et la végétation ; elles présentent aussi un risque de détérioration par les engins d'entretien et un risque traumatique pour les personnes en cas de chute.

- **les moniteurs d'encadrement** : les animateurs doivent être agréés et détenteurs du diplôme de Moniteur «PS1» et «PS2» ou d'une attestation de formation équivalente.

- **les utilisateurs en autonomie** : les seniors fragilisés doivent être détenteurs de :

1) *Une ordonnance médicale* de prescription « de vitesse cible » **V<sub>fit</sub>**,

2) *De ce Guide « Self-coach » personnalisé* comportant la prescription individuelle de **vitesse cible** d'entraînement et le report des **temps** de parcours séquentiels correspondants extraits du **Tab 3**, tableau des équivalences temps-vitesse présentés en début de guide pages 5 & 6.

3) *D'un chronomètre ou montre, smartphone, etc.*, affichant les secondes.

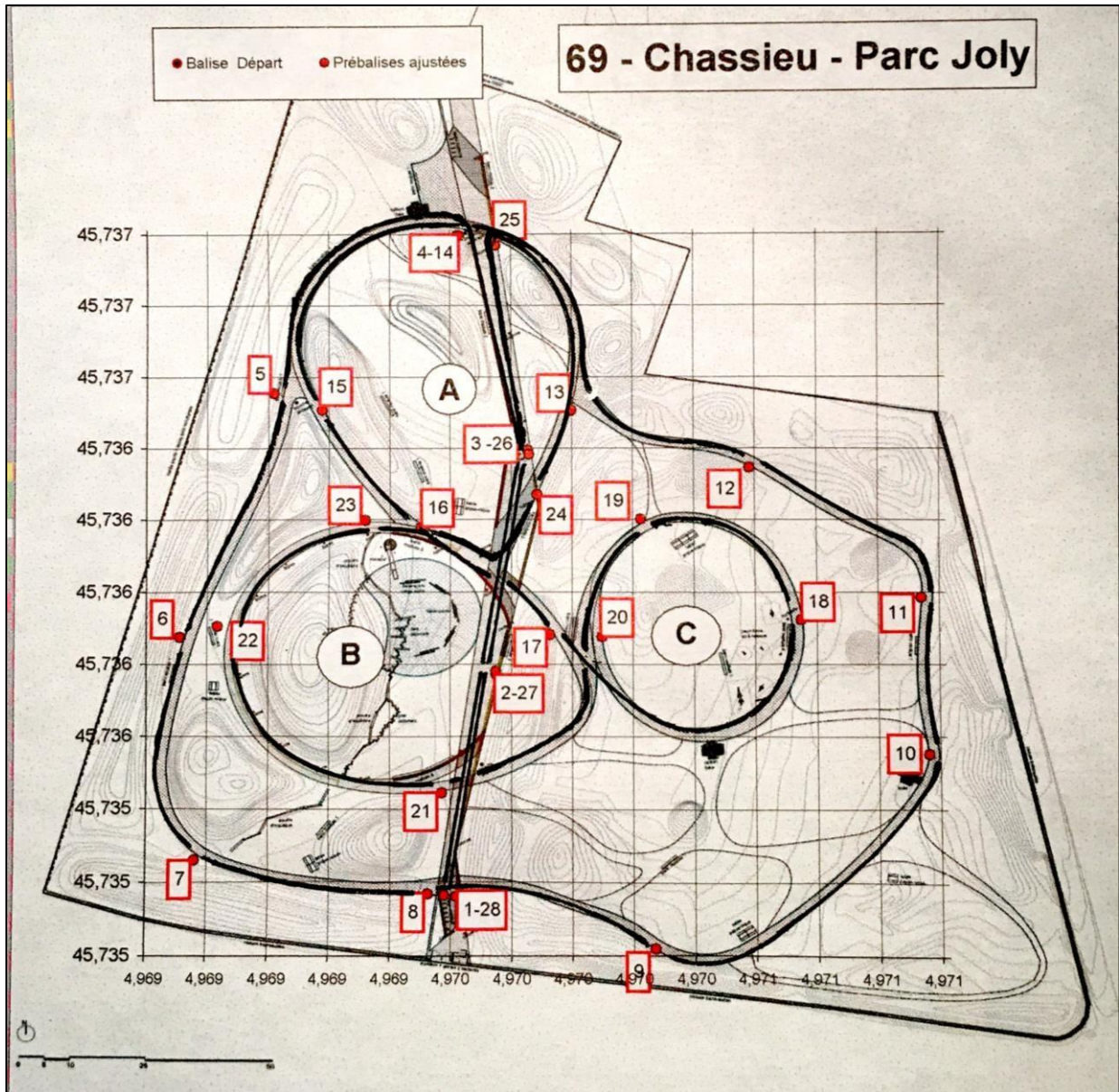
#### ***Décision finale***

Ce circuit, à l'exception des balises à remplacer par des poteaux carrés 8cm x 8cm de 1m à 1.20m de hauteur, peut être utilisé comme **modèle référent** pour les prochaines publications et formations ASTB sur le thème de la **lutte contre la perte d'autonomie**, en particulier celle des seniors fragilisés, et plus généralement, pour **l'entretien et la réadaptation et contre la sédentarité, les maladies dégénératives, métaboliques et cardio-respiratoires, et contre les coûts de santé.**

## PLAN DES CIRCUITS DE BIO-TRAINING©

Les déplacements sur ce plan sont matérialisés par un trait noir épais.

Les repères topographiques, croisements, mobilier, etc., ainsi que les balises sont matérialisées par un point rouge assorti d'une numérotation chronologique encadrée de rouge.



- Allée centrale + 1 x (Allée périphérique + Boucles A, B, C) + Allée centrale = 1360m.
- Allée centrale + 2 x (Allée périphérique + Boucles A, B, C) + Allée centrale = 2430m.
- Allée centrale + 3 x (Allée périphérique + Boucles A, B, C) + Allée centrale = 3500m
- Allée centrale + 4 x (Allée périphérique + Boucles A, B, C) + Allée centrale = 4570m.
- Allée centrale + 5 x (Allée périphérique + Boucles A, B, C) + Allée centrale = 5670m.

**PHOTOSYNTHÈSE DES 28 REPÈRES DE SÉQUENÇAGE**

69	Chassieu	-	Parc Joly			-	Photo Guide
1	0:00:00	2		3		4	
5		6		7		8	
9		10		11		12	
13		14		15		16	
17		18		19		20	
21		22		23		24	
25		26		27		28	

## **PARC DE PARILLY : 69500-BRON**

36 Boulevard Emile Bollaert

### **Caractéristiques générales**

#### **Topographie & sol**

*Altitude* : 195m. Dénivelé : maximum 20m.

*Allées du Circuit expertisé* : en enrobé de très bonne qualité.

#### **Accès des véhicules et accès piétonnier**

Par l'autoroute A43, en venant de Lyon, et allant en direction de Chambéry,

-prendre la sortie à droite : Le Champ du Pont,

-prendre la première rue à droite Boulevard de l'Université,

-prendre au rond-point la 3<sup>e</sup> sortie à gauche avenue Pierre Mendès-France,

-prendre la 1<sup>e</sup> entrée à droite : Parc départemental de Parilly entrée Est.

-Parking en épi pour les véhicules.

#### **Equipements généraux**

*Panneaux explicatifs et plans* : aux entrées de parc.

*Parc arboré* : nombreuses essences d'arbres et arbustes à fleurs.

*WC* : cabines accessibles aux fauteuils roulants.

*Eau potable* : plusieurs points disponibles.

*Tables* : plusieurs grandes tables de pique-nique.

*Bancs* : nombreux bancs le long des allées et autour des tables.

*Jeux* : pour enfants de tous âges.

*Agrès* : nombreux équipements pour gymnastique et renforcement musculaire

### **Equipements de « Bio-training©-marche »**

***Panneaux*** : absence de panneaux explicatifs des protocoles pour les séances « d'entraînement-rééducation » ou pour le test « PCV » d'évaluation de l'aptitude et de la vitesse de Bio-training©. Se reporter aux indications de ce guide self-coach.

***Balises*** : repères photographiques naturels 1 à 28 non matérialisés. Distance inter-repères photographiques variables, en moyenne environ 180m. Se reporter aux indications de ce guide self-coach.

***Kit signalétique*** : absence de balises et d'affichettes de numérotation chronologique des repères de séquençage. Se reporter aux indications de ce guide self-coach pour lire les indications de distance et temps de parcours inter-repères.

***Circuit*** : 4950 mètres pour séances d'entraînement-rééducation aérobie de Bio-training©-marche.

***Zone de test*** : pour détermination de la vitesse idéale de Bio-training©,  $V_{fit}$ , et estimation de la transition aéro-anaérobie. Vous avez plusieurs possibilités : soit utiliser la séquence entre les repères 23 et 24 espacés de 63 mètres, donc pour un aller et retour 126 mètres, soit plusieurs zones dégagées et plates à baliser avec des cocottes pour réaliser une boucle d'environ 150 mètres dont il faudra préciser la longueur.

### **Descriptif du circuit de 4950m** : rotation dans le sens horaire.

Partir sous le grand portique supportant la pancarte « Parc Métropolitain de Parilly » (1). La voie piétonne mixte, accessible aux vélos est limitée à gauche par une barrière de protection métallique blanche. Aller en direction du Sud-ouest comme l'indique la grande flèche blanche tracée au sol sur la voie de droite. La voie est bordée à droite par le parc et à gauche par des parkings. Passer devant un portail vert (2) puis croiser un poteau blanc situé au milieu de cette voie (3). Après avoir longé à distance l'avenue Pierre Mendès France à gauche et l'hippodrome à droite rentrer à droite dans le parc dans une large allée en enrobé en passant sous un deuxième portique identique au premier (4). Poursuivre sur cette allée centrale 221m en direction de l'ouest. La Voie Verte quitte cette large allée en partant sur la gauche (6). Après avoir contourné une zone technique tourner à gauche (7). La Voie verte balisée au sol de flèches blanches se dirige vers le sud-ouest, tourne à gauche (8), puis vire à droite passe devant une poubelle à droite (9) et serpente entre les arbres. Elle se rapproche de nouveau de l'avenue Pierre Mendès-France et se poursuit jusqu'au coin du parc (10). Elle tourne ensuite à 90° à droite et se poursuit tout droit en direction du nord-ouest, passe devant une deuxième table-plan « Les Bassins artificiels » à gauche (11), longe les parkings à gauche pour rejoindre la voie très large qui borde la plaine des jeux (12). Suivre

cette voie large en direction de l'est, sur environ 131m et passer devant le coin de la bordure de trottoir à droite (13). Poursuivre cette « Allée de la Jeunesse » en direction du nord, passer devant un panneau de Voie Verte à gauche (14), puis longer tous les terrains de sport de la plaine sur près de 900m à gauche en passant devant le coin des lisses blanches du stade de rugby à gauche (15), puis une poubelle à droite (16) et rejoindre enfin un virage à angle droit à droite entre bandes blanches en pointillés et poteaux blancs (17). Remonter « l'Allée des Garennes » (pente de 3%) sur un peu plus d'une centaine de mètres puis tourner de nouveau à droite en laissant à gauche le départ d'une allée en terre et d'une poubelle servant de repère (18). La voie se poursuit entre les arbres en direction de l'est, passe à droite devant une balise de Voie Verte (19) puis un arbre (20), et enfin deux balises de Voie Verte à droite, « Allée du renard », (21) puis (22), avant de monter sur le talus de gauche par une pente assez marquée (7%). Arrivé en haut traversez la route en face et descendre après le poteau situé à l'angle à droite (23), « Allée des Erables ». Longer le parking à droite, la maison familiale et de l'enfance à gauche. Prenez ensuite la première route à droite marquée par un arbre (24) et orientée à l'est. Passez devant une poubelle à droite (25) juste après le départ d'une allée en terre puis devant un banc à gauche (26). L'allée tourne à droite puis rejoint la route principale. Au niveau d'un panneau à gauche (27), prenez à gauche la route pour redescendre par une pente d'environ -4% en direction du repère de départ-arrivée (1 & 28).

### **Synthèse de candidature**

Circuit intéressant par la proximité de **l'agglomération lyonnaise** et des transports en commun, bus, tramways, et la présence de nombreux **parkings**. la distance offerte de près de 5km.

**Ombragé** : variété environnementale, prairies, terrains de jeux, équipements sportifs, hippodrome, bois

**Bancs, tables, poubelles.**

**Points d'eau.**

**Jeux et agrès.**

**Toilettes**, équipements sanitaires.

**Fauteuils roulants** : L'accessibilité aux vélos et aux rollers rend l'accessibilité possible aussi aux fauteuils.

**Zones de tests PCV** : favorables pour réaliser les mesures de  $V_{fit}$  et contrôler l'aptitude.

### ***Avis du CSE***

Circuit « **MeRCI-astb©** » enregistrables pour tous, y compris pour les personnes fragilisées ou présentant des troubles moteurs et de l'équilibre, sous réserve d'utilisation dans les conditions définies par la charte du CSE (Conseil Scientifique et d'Ethique) et le contrat type MSM (Médecin-Senior-Moniteur) permettant de réaliser en **sécurité** les tests d'évaluation de l'aptitude et les séquences de marche à une vitesse optimale pour bénéficier ainsi de séances idéales d'entraînement-rééducation aérobie.

Cependant quelques réserves et/ou remarques ont été formulées. Elles concernent en particulier :

- **l'accessibilité** : la contrepartie de l'accessibilité mixte aux vélos et aux rollers est le risque que fait courir à certaines heures une circulation trop importante d'engins à des vitesses supérieures à celles de la marche.

- **les équipements de « Bio-training©-marche »** : leur absence ne permet pas d'indiquer les vitesses de marche corrigées en fonction des séquences caractérisées par plusieurs séquences de pentes montantes.

- **les moniteurs d'encadrement** : les animateurs doivent être agréés et détenteurs du diplôme de Moniteur «PS1» et «PS2» ou d'une attestation de formation équivalente.

- **les utilisateurs en autonomie** : les seniors fragilisés doivent être détenteurs de :

1) *Une ordonnance médicale* de prescription « de vitesse cible »  $V_{fit}$ ,

2) *Un Guide « Self-coach » personnalisé* comportant la prescription individuelle de **vitesse cible** d'entraînement et le report des **temps** de parcours séquentiels correspondants extraits du **Tab 3**, tableau des équivalences temps-vitesse présentés en début de guide pages 5 & 6.

3) *Un chronomètre ou montre, smartphone, etc.*, affichant les secondes.

### ***Décision finale***

Ce circuit, peut être utilisé pour les prochaines publications et formations ASTB sur le thème de la **lutte contre la perte d'autonomie**, en particulier celle des seniors fragilisés, et plus généralement pour l'entretien et la réadaptation, et **contre la sédentarité**, les maladies dégénératives, métaboliques et cardio-respiratoires, et **contre les coûts de santé**. En revanche il ne peut être utilisé comme modèle compte tenu des réserves signalées par le CSE. Le label « **100T-senior©** ne pourra donc être décerné que lorsque ces réserves auront été levées, en particulier celles sur les équipements de « **Bio-training©-marche** » prenant en compte le surcoût de dépense énergétique lié aux séquences comportant des pentes positives.

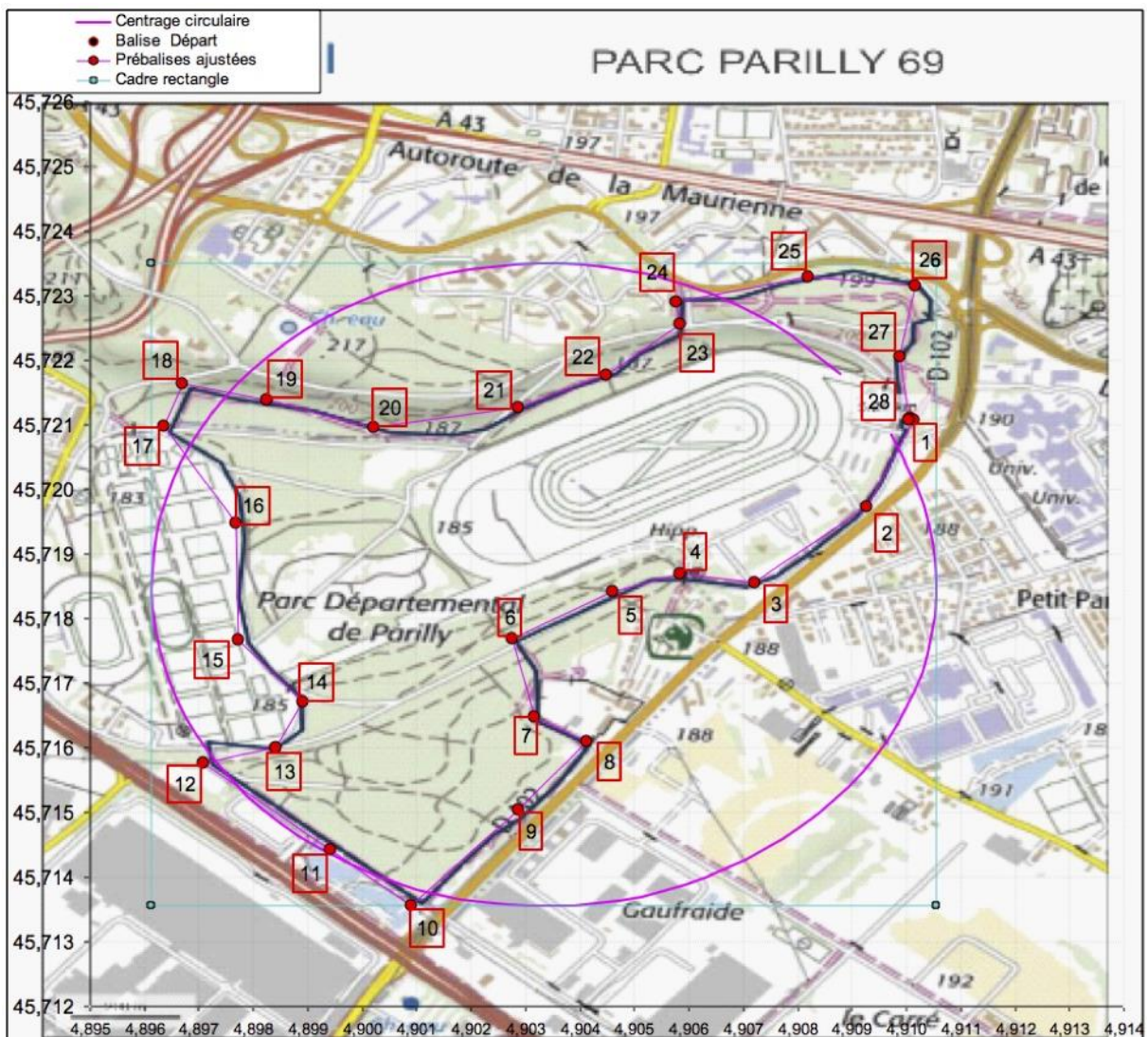
## PLAN DU CIRCUIT EXPERTISÉ

### Le circuit de Bio-training©












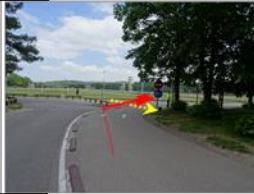


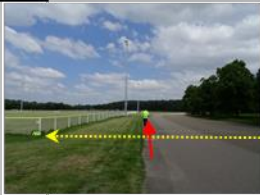













Les repères topographiques, croisements, mobilier, etc., ainsi que les balises, sont matérialisés par un point rouge cerclé noir, assorti d'une numérotation chronologique encadrée de rouge, reliés par un trait fin bleu.

### La zone de test de mesure de la vitesse $V_{fit}$

Utilisez soit directement le terrain situé entre le repère 23 et 24 en réalisant des allers et retours de 63 mètres représentant à chaque fois une boucle de 126 mètres, soit n'importe quelle autre zone dégagée et plate à baliser temporairement pour réaliser une boucle d'environ 150 mètres à mesurer.



**PHOTOSYNTÈSE DES 28 REPÈRES DE SÉQUENÇAGE**

69 - Le Parc de Parilly - Photo Guide			
			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
			
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
			
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
			
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
			
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
			
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
			
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>

## **PARC DE GERLAND : 69007 LYON**

24 Allée Pierre de Coubertin

### **Caractéristiques générales**

#### ***Topographie & sol***

*Altitude* : 165m. Dénivelé : environ 5m.

*Qualité du sol* : excellente à bonne selon les séquences :

- Chemin large en enrobé d'excellente qualité,
- Chemin large en mélange de terre et de sable compacté de bonne qualité sauf en temps de pluie.

#### ***Accès des véhicules et accès piétonnier***

*Quartier de Gerland.*

- Venant de la rocade, avenue Tony Garnier.
- Tourner à gauche après le stade de Gerland.
- Prendre la rue Jean-Pierre Chevrot, passant près de la salle des sports,
- Stationner allée Pierre de Coubertin près de l'entrée du Parc.
- Entrée entre les jardins potagers et le Centre Tola Vologe.

#### ***Equipements généraux***

*Panneaux explicatifs et plans* : à l'entrée du Parc.

*Parc arboré* : nombreuses essences d'arbres et arbustes à fleurs.

*WC* : cabines accessibles aux fauteuils roulants à l'entrée sud du parc.

*Eau potable* : plusieurs points d'eau sont disponibles.

*Eclairage* : lampadaires le long des allées principales.

*Tables* : plusieurs tables de pique-nique.

*Bancs* : nombreux bancs le long des allées et autour des tables.

*Jeux* : pour enfants de tous âges.

*Agrès* : nombreux équipements pour gymnastique et renforcement musculaire

### **Equipements de « Bio-training©-marche »**

***Panneaux*** : absence de panneaux explicatifs des protocoles pour les séances « d'entraînement-rééducation » ou pour le test « PCV » d'évaluation de l'aptitude et de la vitesse de Bio-training©. Se reporter aux indications de ce guide self-coach.

***Balises*** : repères photographiques naturels 1 à 28 non matérialisés. Distance inter-repères photographiques variables. Se reporter aux indications de ce guide self-coach.

***Kit signalétique*** : absence de balises et d'affichettes de numérotation chronologique des repères de séquençage. Se reporter aux indications de ce guide self-coach pour lire les indications de distance et temps de parcours inter-repères.

***Circuit*** : 4753 mètres pour séances d'entraînement-rééducation aérobie de Bio-training©-marche.

***Zone de test*** : pour détermination de la vitesse idéale de Bio-training©,  $V_{fit}$ , et estimation de la transition aéro-anaérobie. Vous avez plusieurs possibilités : soit utiliser la séquence entre les repères 22 et 23 espacés de 81 mètres, donc pour un aller et retour 162 mètres, soit plusieurs zones dégagées et plates à baliser avec des cocottes pour réaliser une boucle d'environ 150 mètres dont il faudra préciser la longueur.

**Descriptif du circuit de 4753m** : rotation dans le sens horaire.

Franchir le portail d'entrée (1) et prendre en direction de l'Ouest l'allée principale en enrobé bordée à droite par les jardins et à gauche par les terrains d'entraînement. Passer près de la rambarde en rondin de bois (2) et devant le bâtiment du Skate Park à droite. En arrivant devant la vaste prairie bordée d'un muret en bout d'allée et marquée par un grand poteau muni de projecteurs (3), tourner à droite en direction du Nord-ouest. Longer les bassins à droite, passer devant un panneau explicatif à gauche (4). Poursuivre tout droit jusqu'à rejoindre l'allée sablonneuse, passer devant un banc à droite (5), des réverbères et atteindre la grille de la Cité scolaire internationale (6). Continuer toujours tout droit. La voie principale fait le tour des installations techniques de la CNR. Passer entre deux socles de piliers (7) jouxtant des sanitaires à gauche, puis prendre l'allée de gauche au croisement (8) et rejoindre après une grande courbe au croisement (9) une petite descente en enrobé et le quai

du Rhône. Remonter l'allée qui borde le quai, passer sous l'arche du nouveau pont puis le tunnel (10) sous le pont Pasteur. Après un quai à gauche et une large esplanade à droite (11), aller jusqu'à un rétrécissement marqué par la présence d'une barrière à droite et à gauche (12). Faire demi-tour et reprendre en sens inverse le même chemin. Arriver sur l'esplanade avec la poubelle à gauche (13) et le quai à droite. Poursuivre jusqu'au tunnel (14). Au premier croisement (15) prendre à droite, passer devant le poteau à hauteur du croisement à gauche (16), puis entre les deux socles de piliers (17) à hauteur des WC à droite. Le chemin est bordé à gauche par le lycée international. A la sortie du terrain de la Cité scolaire internationale passer le portail (18) prendre au croisement à droite (19). le chemin qui suit la berge du Rhône. Poursuivre tout droit en direction du Sud et passer successivement devant deux pancartes d'interdiction d'accès aux berges à droite (20) puis (21). Après avoir longé sur la gauche une barrière en rondins et 3 poubelles (22), au niveau du carrefour prendre immédiatement à gauche en direction du Nord-est le chemin en enrobé faisant un angle d'environ 20°. Celui-ci effectue ensuite un large virage à gauche en direction du Nord puis du Nord-ouest, passant successivement devant deux robinets d'eau (23) puis (24) et rejoint au croisement (25) le circuit initial et l'allée longeant les bassins. Tourner à droite et longer les bassins à gauche jusqu'au croisement (26) avec l'allée rectiligne menant à l'entrée. Tourner à gauche en direction de l'Est à hauteur du robinet d'eau et du grand poteau muni de projecteurs, passer devant le skate Park à gauche et la rambarde en rondin de bois (27) et rejoindre le portail à l'entrée du Parc (28 & 1).

### Synthèse de candidature

Circuit intéressant par sa situation en pleine **ville**, en bordure du Rhône, ne présentant que de **faibles dénivelés** et des pentes maximales de l'ordre de 1% à l'exception d'une seule rampe de -4% entre les repères (8) et (9) ou +4% de (15) à (16). Présence d'**éclairages** sur la plupart des allées, des **bancs**, des **tables**, des **poubelles** et des points d'**eau**, de **jeux** pour enfants et d'équipements permettant un travail de la motricité, de la coordination et de l'équilibre. Des **toilettes** sont disponibles à plusieurs endroits. L'accès aux **fauteuils roulants** et aux personnes encadrées présentant des troubles moteurs et de l'équilibre est possible sur les séquences en enrobé. Une **zone de tests « PCV »** entre les repères 22 et 23 séparés de 81 mètres est très favorable pour réaliser les mesures de **V<sub>fit</sub>** et contrôler l'aptitude : sol en très bon enrobé, de dénivelé faible, et distance aller et retour de 162 mètres.

### Avis du CSE

Circuit « **MeRCI-astb©** » enregistrable pour tous, y compris pour les personnes fragilisées ou présentant des troubles moteurs et de l'équilibre, sous réserve d'utilisation dans les conditions définies par la charte du CSE (Conseil Scientifique et d'Ethique) et le contrat type MSM (Médecin-Senior-Moniteur) permettant de réaliser en **sécurité** les tests d'évaluation de l'aptitude et les séquences de marche à une vitesse optimale pour bénéficier ainsi de séances idéales d'entraînement-rééducation aérobie.

Pendant quelques réserves et/ou remarques ont été formulées. Elles concernent en particulier :

- **l'accessibilité** : par temps de pluie les séquences comprises à l'aller entre les repères (3) à (8) ou au retour (16) à (22) en terre et sable compactés peuvent présenter quelques flaques et zones boueuses. Par ailleurs la contrepartie de l'accessibilité mixte aux vélos et aux rollers est le risque que fait courir à certaines heures une circulation trop importante d'engins à des vitesses supérieures à celles de la marche.

- **les équipements de « Bio-training©-marche »** : leur absence ne permet pas d'indiquer les vitesses de marche corrigées en fonction d'une séquence caractérisée par une pente montante de 4% entre les repères 15 et 16.

- **les moniteurs d'encadrement** : les animateurs doivent être agréés et détenteurs du diplôme de Moniteur «PS1» et «PS2» ou d'une attestation de formation équivalente.

- **les utilisateurs en autonomie** : les seniors fragilisés doivent être détenteurs de :

1) *Une ordonnance médicale* de prescription « de vitesse cible » **V<sub>fit</sub>**,

2) *Un Guide « Self-coach » personnalisé* comportant la prescription individuelle de **vitesse cible** d'entraînement et le report des **temps** de parcours séquentiels correspondants extraits du **Tab 3**, tableau des équivalences temps-vitesse présentés en début de guide pages 5 & 6.

3) *Un chronomètre ou montre, smartphone, etc.*, affichant les secondes.

### Décision finale du CD

Ce circuit, peut être utilisé pour les prochaines publications et formations ASTB sur le thème de la **lutte contre la perte d'autonomie**, en particulier celle des seniors fragilisés, et plus généralement pour l'entretien et la réadaptation, et **contre la sédentarité**, les maladies dégénératives, métaboliques et cardio-respiratoires, et **contre les coûts de santé**. En revanche il ne peut être utilisé comme modèle compte tenu des réserves signalées par le CSE. Le label « **100T-senior©** ne pourra donc être décerné que lorsque ces réserves auront été levées, en particulier celles sur les équipements de « **Bio-training©-marche** » prenant en compte le surcoût de dépense énergétique lié aux séquences comportant des pentes positives.

## PLAN DES CIRCUITS EXPERTISES

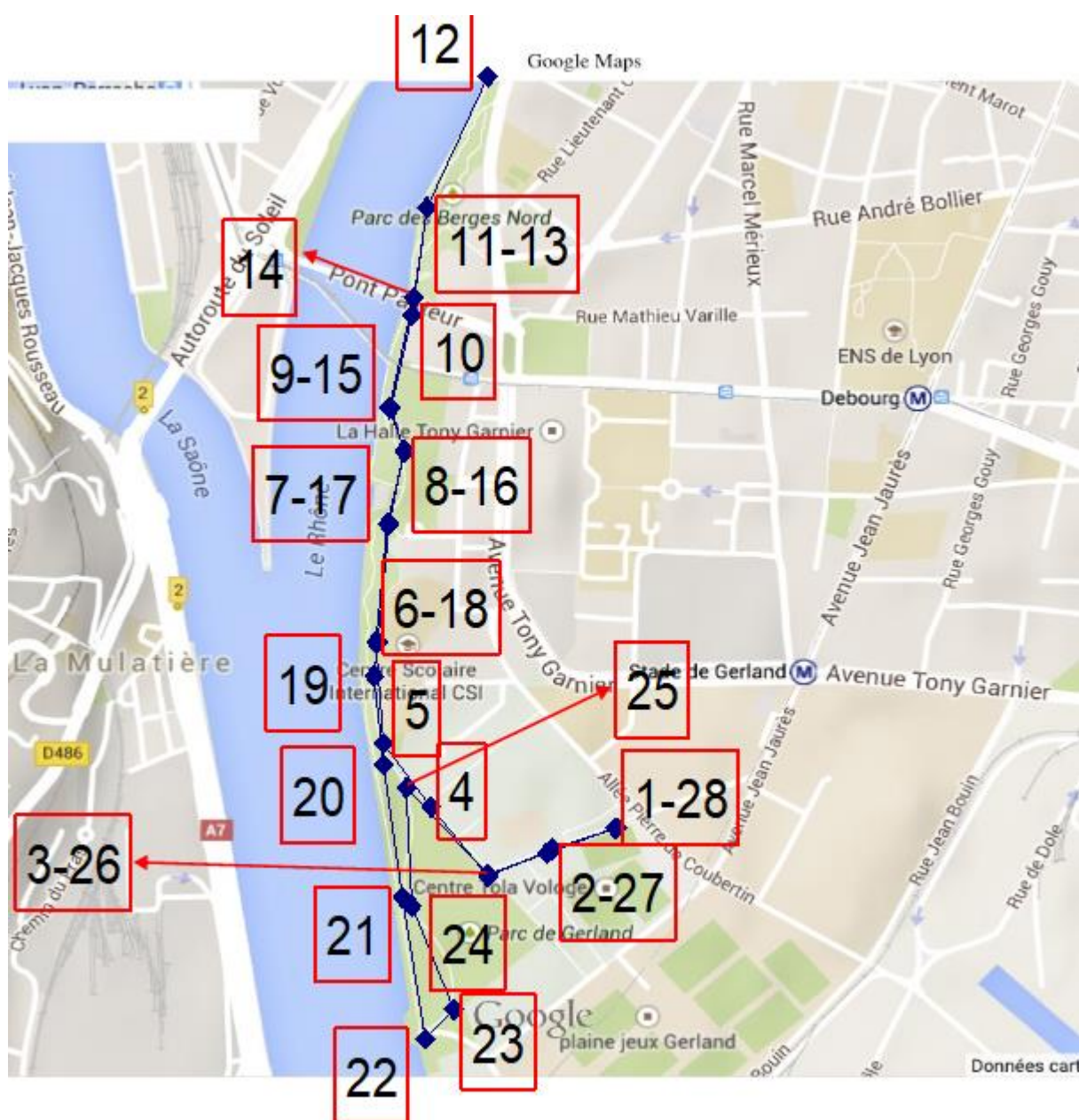
### Circuit de Bio-training©

Les déplacements sur ce plan sont matérialisés par un trait bleu.

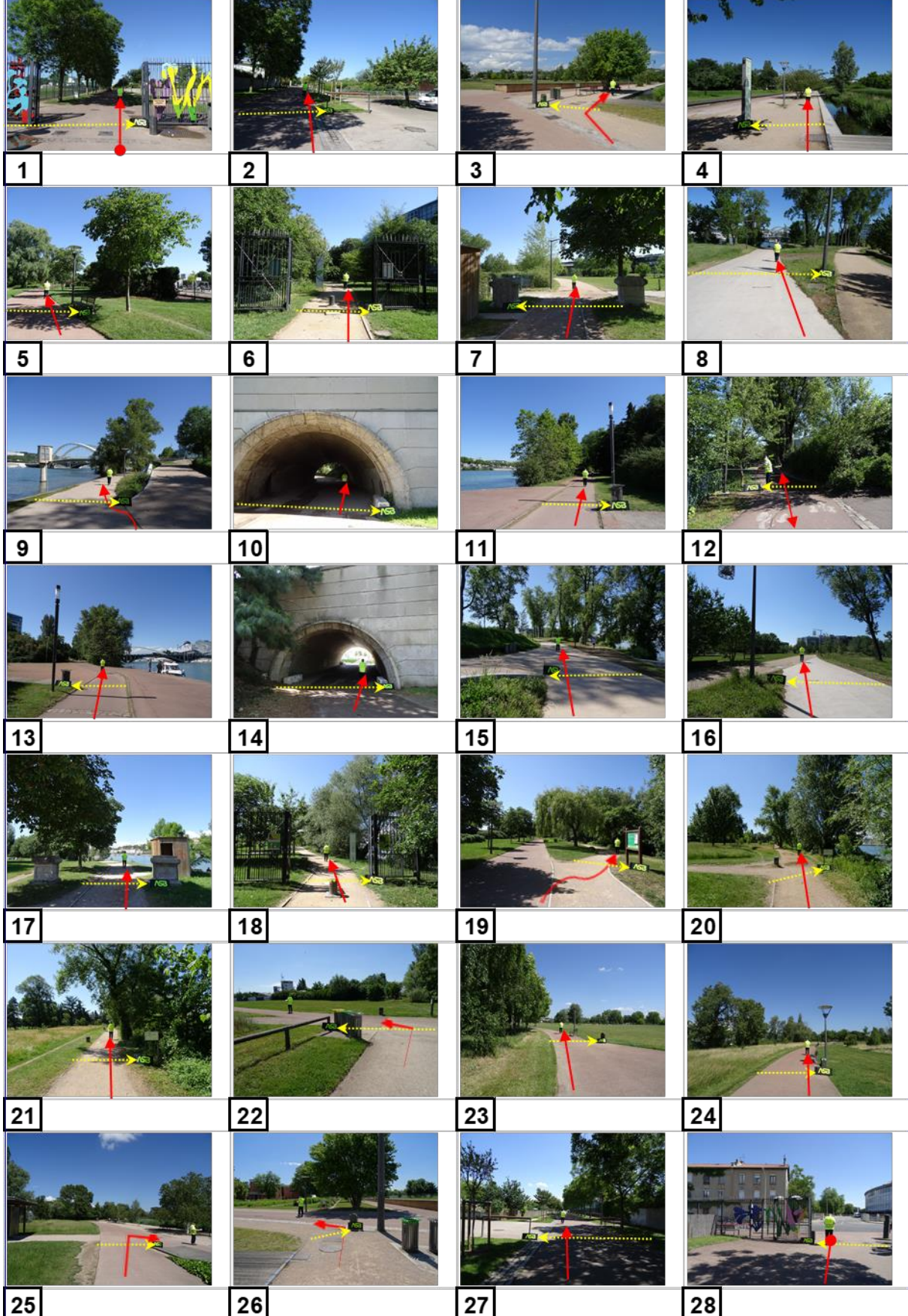
Les repères topographiques, croisements, mobilier, etc., et/ou l'emplacement de balises sont matérialisés par un petit losange bleu assorti d'une numérotation chronologique encadrée de rouge.

### Zones de tests PCV

Pour détermination de la vitesse optimale  $V_{fit}$  d'entraînement foncier aérobie à la marche, la séquence quasiment plate en enrobé de très bonne qualité de 81 mètres entre les repères 22 et 23 est très favorable, soit 162 mètres pour un aller et retour. Par ailleurs toutes les zones plates et dégagées en enrobé sont utilisables sous réserve de baliser avec des cocottes un circuit d'environ 150 mètres.



## 69 - Le Parc de Gerland - Photo Guide



## **CHEMIN DU BIEZIN : 69680 CHASSIEU-69275 DECINES**

*Boulevard des Belges*

### **Topographie & sol**

*Altitude* : 210m. Dénivelé maximum de 30mètres.

*Qualité du sol* : variable avec séquences de chemin en terre et gravillons très bonnes, portions d'enrobé correctes à très bonnes, séquences de chemin en terre et cailloux médiocres.

### **Accès des véhicules et accès piétonnier**

*Accès des véhicules*

-côté Chassieu par la rue des Roberdières, rue Frédéric Chopin, mais Parking privé.

-côté Décines par la rue Elisée Reclus et la route amenant au Parking du terrain Léo Lagrange et chemin de Biézin.

*Accès piétonnier*

-côté Chassieu : passage vers le chemin de Biézin du côté nord du parking. Et accès au repère N°1.

-côté Décines : le circuit emprunte le côté du parking et sa route d'accès des repères N°5 au N°7.

### **Equipements généraux**

*Circuit campagnard semi-urbain* : ne comportant ni plan, ni WC, ni points d'eau ni éclairage sauf le long de l'avenue de France. Les équipements se situent essentiellement du côté de Chassieu.

*Tables* : plusieurs tables de pique-nique.

*Bancs* : nombreux bancs le long des allées et autour des tables.

*Jeux* : pour enfants de tous âges.

*Agrès* : équipements pour gymnastique et renforcement musculaire.

### **Equipements de « Bio-training©-marche »**

*Panneaux* : absence de panneaux explicatifs des protocoles pour les séances « d'entraînement-rééducation » ou pour le test « PCV » d'évaluation de l'aptitude et de la vitesse de Bio-training©. Se reporter aux indications de ce guide self-coach.

*Balises* : repères photographiques naturels 1 à 28 non matérialisés. Distance inter-repères photographiques variables. Se reporter aux indications de ce guide self-coach.

*Kit signalétique* : absence de balises et d'affichettes de numérotation chronologique des repères de séquençage. Se reporter aux indications de ce guide self-coach pour lire les indications de distance et temps de parcours inter-repères.

*Circuit* : environ 5300 mètres pour séances d'entraînement-rééducation aérobie de Bio-training©-marche.

*Zone de test* : pour détermination de la vitesse idéale de Bio-training©,  $V_{fit}$ , et estimation de la transition aéro-anaérobie. Vous avez plusieurs possibilités : soit utiliser entre les repères 25 et 26, le tour de l'esplanade et de l'observatoire offrant une boucle de 122 mètres environ, soit différentes zones dégagées et plates à baliser avec des cocottes pour réaliser une boucle d'environ 150 mètres dont il faudra préciser la longueur.

### **Descriptif du circuit d'environ 5530m rotation dans le sens horaire.**

Départ au niveau du croisement à 90° entre le chemin doux entourant au Nord-ouest Chassieu, longé par la route des bus Eurexpo-Groupama Stadium, et le chemin de Biézin en terre balisé par un poteau à droite (1). Aller tout droit, direction Nord-ouest. Passer devant un premier bosquet à droite en bordure de chemin (2). Poursuivre tout droit en direction du Nord sur ce chemin sableux-caillouteux. Passer devant une haie sur la gauche avec un tas de cailloux au pied (3), puis atteindre le début d'une haie à gauche (4). Après un zig-zag entrer sur le parking donnant accès au terrain Léo Lagrange des avions miniature, entre un gros rocher à gauche (5) et la barrière d'accès à droite. Poursuivre tout droit sur le parking puis le chemin en terre au Nord. Ce chemin après une centaine de mètres s'infléchit à droite avec sur le bas-côté à droite un gros caillou portant des croix bleues (6). Arrivé au carrefour traverser l'avenue de France vers le début du chemin piéton en enrobé (7) qui la longe. Partir à droite sur cette voie piétonne légèrement montante (2%) en direction de l'Est. Repérer à partir du rond-point à droite, le 5° réverbère (8). Continuer sur cette allée montante (2,6%) et passer devant un portail vert à gauche (9) entre le 9° et 10° réverbère à droite. Continuer tout droit sur cette allée dont la pente montante puis descendante est modérée. Passer devant un poteau (10) à gauche au coin d'une balustrade après un portail. Continuer tout droit en direction de l'Est jusqu'au premier passage clouté à droite (11) avant la rue Servet. Traverser l'avenue de France et reprendre à gauche vers l'Est sur ce large trottoir bordé à droite d'un haut mur jusqu'au carrefour de la rue de Chassieu. Deux poteaux en métal (12) balisent le passage piéton. Traverser la rue de Chassieu sur ce passage vers l'Est et continuer sur la voie mixte cycles-piétons légèrement montante (0,4%) jusqu'au premier carrefour marqué par deux poteaux métalliques balisant le passage de ce chemin (13). Prendre légèrement à droite son entrée alors que l'avenue de France part à gauche. Poursuivre ce chemin descendant (-0,4%) qui croise une route venant de gauche avec à l'angle plusieurs panneaux indicateurs (14). Continuer en face en direction du Sud-est sur ce chemin parfois un peu herbeux ou caillouteux. A droite en bordure d'une large entrée dans un champ repérer un monticule avec poteau et pavé à croix bleues (15). Poursuivre tout droit sur ce chemin montant (0,8%) qui s'oriente en direction du Sud-est, passe devant le poteau de coin (16) d'un parc à mouton grillagé. Ce chemin légèrement descendant (-0,3%) et caillouteux longe à gauche un bassin de rétention entouré d'un grillage vert. Passer devant son portail d'entrée et son panneau à gauche (17). Continuer tout droit en direction de la route de Meyzieu jusqu'à la voie mixte piétonne et cycliste avec son panneau indicateur à droite (18) et une poubelle. Partir à droite sur cette excellente allée en enrobé qui monte vers

Chassieu (3,4%) parallèle à la route de Meyzieu. Repérer à droite un poteau portant des croix bleues en bordure d'une entrée de champ condamnée. Poursuivre le chemin en enrobé qui monte (3.3%) et tourne légèrement du Sud-ouest vers l'Ouest. Franchir les poteaux (20) balisant le croisement d'un chemin caillouteux à croiser en direction de l'Ouest vers un grand bassin de rétention d'eau. Prendre le chemin de gauche légèrement montant (1.3%) bordé à droite par le bassin de rétention. Passer devant la petite allée de bois (21) descendant vers le pont surplombant le bassin jusqu'à rejoindre l'allée initiale venant de la droite (22). Tourner à 90° à gauche sur cette allée en direction de l'Ouest jusqu'à la route de Chassieu à Décines. Franchir la chicane de poteaux en bois (23) et appuyer sur le bouton rouge déclenchant le feu vert de traversée des piétons. Suivre en face cette voie en enrobé bordée à droite par un champ et à gauche par la route, jusqu'au croisement d'un chemin marqué à droite par un poteau (24). Poursuivre tout droit l'allée en excellent enrobé dont la descente (-1,4%) en direction de l'Ouest s'accroît (-4,1%), passe devant un poteau et un pavé portant des croix bleues à droite (25) et se termine par un croisement avec la route à gauche, puis longe ensuite la route située maintenant à sa droite. A la fin de l'esplanade de gauche repérer les supports en bois pour vélos (26). Poursuivre sur cette allée qui descend (-3.1%) en direction du Sud-ouest jusqu'à une balustrade en bois (27) juste avant le croisement d'un chemin. Traverser et poursuivre l'allée vers le départ en direction de l'Ouest jusqu'au croisement entre cette allée et le chemin du Biézin, la balustrade, les poteaux indicateurs et la poubelle à gauche (28 & 1).

### Synthèse de candidature

Circuit intéressant par sa situation entre **Décines et Chassieu**, proche de Lyon. En revanche si toute la portion de retour sur Chassieu dont le sol est de très bonne qualité a bénéficié de nombreux aménagements, **agrès, jeux**, plantation de très nombreux **arbres** et arbustes, **sièges, tables, poubelles**, la portion côté Décines est parfois à utilisation mixte, avec engins motorisés sur environ 200m, ou avec vélos. Elle est aussi caractérisée par plusieurs **franchissements de routes** à trafic automobile important. Enfin les sols des chemins empruntés sont par endroit de **qualité médiocre** rendant l'accès difficile aux **fauteuils roulants** et aux personnes présentant des troubles moteurs et de l'équilibre. L'**absence de toilettes** et de **points d'eau** nécessitent de prendre certaines précautions et de s'équiper en conséquence. Une **zone de tests « PCV »** entre les repères 25 et 26 est favorable pour réaliser les mesures de **V<sub>fit</sub>** et contrôler l'aptitude. La route de jonction en excellent enrobé entre le Groupama stadium et le parking d'Eurexpo qui jouxte ce circuit est généralement inutilisée en journée. Elle offre aussi de très bonnes facilités de balisage pour effectuer des aller et retour d'environ 150 mètres et réaliser les tests PCV.

### Avis du CSE

Circuit assez long pour une séance d'entraînement ou de rééducation aérobie de type « ESI » (Entraînement Scientifique Individuel). A noter la présence de plusieurs séquences caillouteuses ou des flaques d'eau par temps de pluie ainsi que des montées nécessitant de bien respecter pour les personnes fragilisées le timing des fiches personnalisées fournies par le département médical de l'ASTB.

Circuit « **MeRCI-astb©** » enregistrable **sous réserves** pour les personnes fragilisées ou présentant des troubles moteurs et de l'équilibre, avec obligation d'utilisation dans les conditions définies par la **charte du CSE** (Conseil Scientifique et d'Ethique) et le **contrat type MSM** (Médecin-Senior-Moniteur) permettant de réaliser en **sécurité** les tests d'évaluation de l'aptitude et les séquences de marche à une vitesse optimale pour bénéficier ainsi de séances idéales d'entraînement-rééducation aérobie.

Les réserves et/ou remarques formulées concernent en particulier :

- **l'accessibilité** : par temps de pluie les allées en terre peuvent présenter quelques flaques et zones boueuses.

- **les équipements de « Bio-training©-marche »** : leur absence ne permet pas d'indiquer les vitesses de marche corrigées en fonction des pentes montantes en particulier entre les repères 7 à 9 et 18 à 20

- **les moniteurs d'encadrement** : les animateurs doivent être agréés et détenteurs du diplôme de Moniteur «PS1» et «PS2» ou d'une attestation de formation équivalente.

- **les utilisateurs en autonomie** : les seniors fragilisés doivent être détenteurs de :

1) *Une ordonnance médicale* de prescription « de vitesse cible » **V<sub>fit</sub>**,







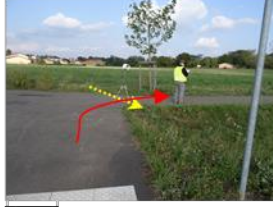


















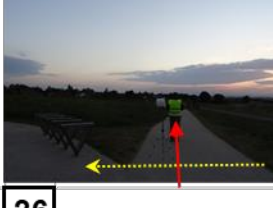


2) *Un Guide « Self-coach » personnalisé* comportant la prescription individuelle de **vitesse cible** d'entraînement et le report des **temps** de parcours séquentiels correspondants extraits du **Tab 3**, tableau des équivalences temps-vitesse présentés en début de guide pages 5 & 6.

3) *Un chronomètre ou montre*, ou smartphone, affichant les secondes.

### Décision finale

Ce circuit, peut être utilisé pour les prochaines publications et formations ASTB sur le thème de la **lutte contre la perte d'autonomie**, en particulier celle des seniors fragilisés, et plus généralement pour l'entretien et la réadaptation, et **contre la sédentarité**, les maladies dégénératives, métaboliques et cardio-respiratoires, et **contre les coûts de santé**. En revanche il ne peut être utilisé comme modèle compte tenu des réserves signalées par le CSE. Le label « **100T-senior©** ne pourra donc être décerné que lorsque ces réserves auront été levées, en particulier celles sur l'aménagement des sols des séquences entre les repères 14 à 18 et celles sur les équipements de « **Bio-training©-marche** » prenant en compte le surcoût de dépense énergétique lié aux séquences 7-9 et 18-20 comportant des pentes positives.



69 - Chemin de Biézin			Photo Guide
			
<b>1</b>	<b>0:00:00</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
			
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
			
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
			
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
			
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
			
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
			
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>

## **VOIE VERTE DE LA DOMBES : 69300 Caluire-et-Cuire**

30-40 avenue Marc Sangnier

### **Topographie & sol**

*Altitude* : 250m. Dénivelé faible inférieur à 20m.

*Qualité du sol* : très bonne à bonne selon les séquences :

-Chemin large en gravier de chaux compacté de très bonne qualité.

-Rares zones d'apparition de cailloux sous-jacents ou de zones glissantes en cas de pluie ou de dégel.

### **Accès des véhicules et accès piétonnier**

*Accès des véhicules*

-En venant de Lyon par le Périphérique puis la Montée des Soldats, prendre à gauche la rue Pasteur et dans Caluire rejoindre la avenue Marc Sangnier.

-Parking vers les N° 30 à 40 ou sur le Parking de la Voie Verte.

*Accès piétonnier*

-En direction du nord-est rejoindre le fond du parking où démarre à une dizaine de mètres le chemin en graviers de chaux compactés caractérisé sur sa droite par la présence d'un robinet d'alimentation en eau et un poteau de balisage « Voie Verte » « 1KM ».

-A signaler que cette voie verte est accessible aussi aux vélos, VTT et fauteuils roulants et qu'elle présente un croisement avec une route au km « 1,900 KM », au voisinage de « la Maison de la Voie Verte », bien balisé, avec double chicane sur la voie verte, passage piétons & vélos surélevé et bien matérialisé sur la chaussée.

### **Equipements généraux**

*Panneaux explicatifs et plans* : au niveau de la « Maison de la Voie Verte » et de son jardin.

*Plages herbeuses et talus arborés.*

*Poubelles* : nombreuses et réparties tout au long du circuit.

*WC* : autonettoyants proches de la Maison de la Voie verte. WC pour chien et points de distribution de sacs.

*Eau potable* : plusieurs points d'eau sont disponibles.

*Eclairage* : réverbères environ tous les 20 mètres.

*Sièges* : nombreux fauteuils métalliques sur aires cimentées.

*Jeux* : plusieurs aires pour enfants de différents âges.

*Agrès* : site équipé de quelques appareils à visée gymnique et de renforcement musculaire.

### **Equipements de « Bio-training©-marche »**

*Panneaux* : absence de panneaux de protocoles pour les séances « d'entraînement-rééducation » ou pour le test « PCV » d'évaluation de l'aptitude et de la vitesse de Bio-training©. Suivre les indications de ce guide self-coach.

*Balises* : repères photographiques 1 à 28 confondus avec les balises kilométriques paires séparées de 200 mètres.

*Kit signalétique* : absence d'affichettes de numérotation chronologique des repères de séquençage respectant les indications et les codes couleur normalisés. Se reporter aux indications de ce guide self-coach pour lire les indications de temps de parcours inter-repères.

*Circuit* : 5400 mètres pour séances d'entraînement-rééducation aérobie de Bio-training©-marche.

*Zone de test* : pour détermination de la vitesse idéale de Bio-training©,  $V_{fit}$ , et estimation de la transition aéro-anaérobie. Différentes possibilités : soit utiliser la séquence de 70m entre le repère « 1.3KM » à partir duquel il faudra compter 4 réverbères sur la gauche, donc 140 mètres pour un aller et retour, soit utiliser toute autre zone dégagée et plate à baliser avec des cocottes pour réaliser un aller et retour d'environ 150 mètres.

### **Descriptif du circuit de 5400m** : aller et retour de 2700m chacun

Le DEPART se situe quelques dizaines de mètres après le début de la voie verte en partant du Parking, au niveau (1) de la balise « 1KM » située à droite du chemin en gravier de chaux compacté, à proximité d'un gros arbre juste après un robinet d'eau. Poursuivre sur ce chemin de très bonne qualité quasiment rectiligne dont les balises paires sont séparées de 200 mètres : (2) « 1.2KM » à droite sur la pelouse en bordure du chemin à distance d'une barre d'immeuble, (3) « 1.4KM » une dizaine de mètres avant une aire cimentée et un banc métallique à droite et un réverbère à gauche, (4) « 1.6KM » en bordure de talus à droite et à une vingtaine de mètres d'un rétrécissement empruntant un pont surplombant la route, (5) « 1.8KM » à droite devant un talus d'environ 5 mètres de hauteur et à une cinquantaine de mètres du croisement balisé de la rue de Crépieux, (6) « 2.0KM » toujours à droite chemin bordé de hauts talus plantés de quelques arbres, (7) « 2.2KM » chemin bordé de talus surmontés de grillages laissant apparaître à distance des constructions à droite et à gauche, (8) « 2.4KM » balise à droite avec à proximité derrière le talus la structure en béton du grand parking à étage d'un super marché, (9)

« 2.6KM » balise quelques dizaines de mètres avant la jonction avec une allée venant de droite et bordée de réverbères, (10) « 2.8KM » avec quelques immeubles à distance à gauche, (11) « 3.0KM » une cinquantaine de mètres avant de tourner légèrement à gauche et de passer sous une passerelle, (12) « 3.2KM » toujours quelques constructions à distance à gauche, (13) « 3.4KM » une vingtaine de mètres avant un gros pylône métallique supportant plusieurs lignes électriques, (14) « 3.6KM » longeant les lignes électriques et en face du départ d'un accès à une prairie, le départ d'un chemin à droite et à distance une passerelle surplombant le chemin. Faire demi-tour à hauteur de la balise « 3.7KM » pour repasser en sens inverse devant les repères initiaux de l'aller : (15 & 14) « 3.6KM » à distance un banc sur la gauche et des constructions à droite, (16 & 13) « 3.4KM », (17 & 12) « 3.2KM » à une cinquantaine de mètres la passerelle, (18 & 11) « 3.0KM », (19 & 10) « 2.8KM » le chemin venant de gauche, (20 & 9) « 2.6KM » juste avant un pont en pierre passant au-dessus du chemin, (21 & 8) « 2.4KM » à gauche le parking en béton du supermarché, (22 & 7) « 2.2KM » une vingtaine de mètres à gauche une poubelle, (23 & 6) « 2.0KM » avec à une cinquantaine de mètres la Maison de la Voie Verte et le croisement avec la rue de Crépieux (24 & 5) « 1.8KM » une dizaine de mètres avant l'aire bétonnée et un banc métallique, (25 & 4) « 1.6KM » talus à gauche et surplombant la ville, (26 & 3) « 1.4KM » à gauche la ville et à droite une barre d'immeuble, (27 & 2) « 1.2KM » juste avant une jonction en dalles bétonnées venant de droite, (28 & 1) « 1.0KM » balise initiale à gauche près de l'arbre et du robinet.

### Synthèse de candidature

Circuit intéressant par sa situation en pleine **ville**, qui comporte de nombreux parkings Le circuit proposé est excessivement simple et pratique puisqu'il s'agit d'un aller et retour sur une voie verte en gravier de chaux compacté de bonne qualité balisée par des poteaux en bois tous les 100 mètres et dont l'implantation a fait l'objet d'une vérification topographique par deux méthodes : roulette métrique et relevé satellitaire.

bien isolé des engins motorisés, à distance des routes ; bordée de plages herbeuses et de talus arborés. Tous les croisements de route à l'exception d'un seul s'effectuent par des ponts métalliques de niveau équipés de planches de bois de bonne qualité. Circuit ne présentant que de **faibles dénivelés** et des pentes maximales de l'ordre de 4%. Présence d'**éclairages** sur la plupart des allées, des **bancs**, des **tables**, des **poubelles** et des points d'**eau**, de **jeux** pour enfants et d'équipements permettant un travail de la motricité, de la coordination et de l'équilibre. Des **toilettes** sont disponibles. L'accès aux **fauteuils roulants** et aux personnes encadrées présentant des troubles moteurs et de l'équilibre est possible. Une **zone de tests « PCV »** est accessible directement par une rampe en face du 16 de la avenue Marc Sangnier pour réaliser les mesures de **V<sub>fit</sub>** et contrôler l'aptitude.

### Avis du CSE

Circuit « **MeRCI-astb©** » enregistrable pour tous, y compris pour les personnes fragilisées ou présentant des troubles moteurs et de l'équilibre, sous réserve d'utilisation dans les conditions définies par la charte du CSE (Conseil Scientifique et d'Ethique) et le contrat type MSM (Médecin-Senior-Moniteur) permettant de réaliser en **sécurité** les tests d'évaluation de l'aptitude et les séquences de marche à une vitesse optimale pour bénéficier ainsi de séances idéales d'entraînement-rééducation aérobie.

Cependant quelques réserves et/ou remarques ont été formulées. Elles concernent en particulier :

- **l'accessibilité** : par temps de pluie les allées en gravier de chaux compacté peuvent présenter quelques flaques. Par ailleurs l'accessibilité aux vélos et trottinettes peut être source de conflit et de danger pour les piétons.

- **les équipements de « Bio-training@-marche »** : leur absence ne permet pas d'indiquer les vitesses de marche.

- **les moniteurs d'encadrement** : les animateurs doivent être agréés et détenteurs du diplôme de Moniteur «PS1» et «PS2» ou d'une attestation de formation équivalente.

- **les utilisateurs en autonomie** : les seniors fragilisés doivent être détenteurs de :

1) *Une ordonnance médicale* de prescription « de vitesse cible » **V<sub>fit</sub>**,

2) *Un Guide « Self-coach » personnalisé* comportant la prescription individuelle de **vitesse cible** d'entraînement et le report des **temps** de parcours séquentiels correspondants extraits du **Tab 3**, tableau des équivalences temps-vitesse présentés en début de guide pages 5 & 6.

3) *Un chronomètre ou montre*, ou smartphone, affichant les secondes.

### Décision finale

Ce circuit, peut être utilisé pour les prochaines publications et formations ASTB sur le thème de la **lutte contre la perte d'autonomie**, en particulier celle des seniors fragilisés, et plus généralement pour l'entretien et la réadaptation, et **contre la sédentarité**, les maladies dégénératives, métaboliques et cardio-respiratoires, et **contre les coûts de santé**. En revanche il ne peut être utilisé comme modèle compte tenu des réserves signalées par le CSE. Le label « **100T-senior©** » ne pourra donc être décerné que lorsque ces réserves auront été levées, en particulier celles sur les équipements de « **Bio-training@-marche** ».

## PLAN DES CIRCUITS EXPERTISES

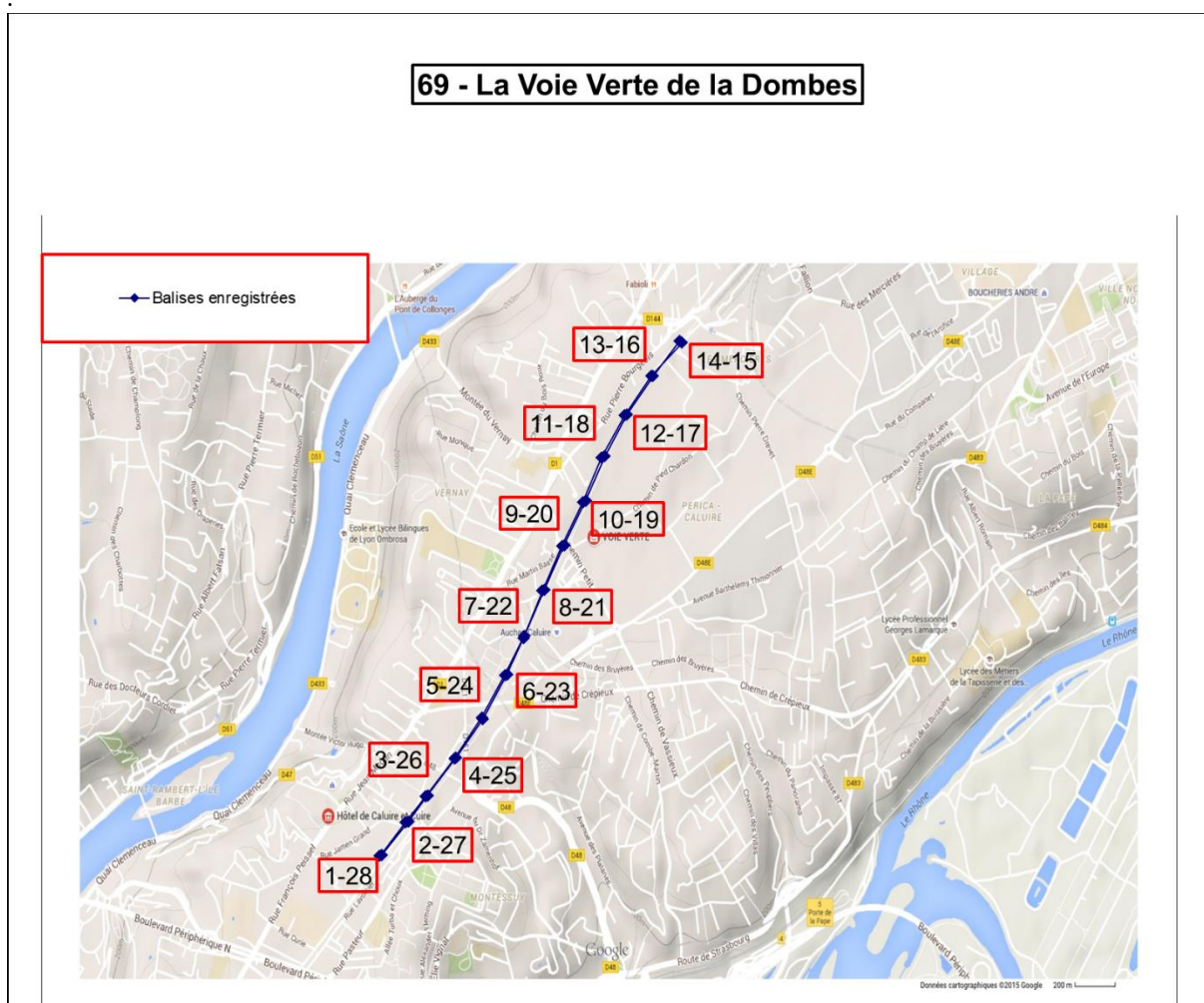
### Circuit de Bio-training®

Les déplacements sur ce plan sont matérialisés par un trait bleu.

Les repères topographiques et l'emplacement des balises hectométriques paires sont matérialisés par un petit losange bleu assorti d'une numérotation chronologique encadrée de rouge.

### Zones de tests PCV

Pour détermination de la vitesse optimale  $V_{fit}$  d'entraînement foncier aérobie à la marche : la séquence quasiment plate en gravier de chaux compacté de bonne qualité de 70 mètres entre le repère « 1.3KM » à partir duquel il faudra compter 4 réverbères sur la gauche pour faire demi-tour au 4<sup>ième</sup> et effectuer un aller et retour complet de 140 mètres. Une rampe d'accès directe en face du 16 de l'avenue Marc Sangnier, ainsi que la présence de sièges en face du repère « 1.3KM » peuvent faciliter le contrôle et l'enregistrement des résultats de ce test.



# 69 - La Voie Verte de la Dombes - Photo Guide



Vous pouvez dorénavant mettre en place en **autonomie et sans frais** avec ce **guide Self-coach** édité par l'ASTB et un simple **chronomètre**, vos séances de **Bio-training©** d'entraînement-rééducation foncier aérobie à la marche (1)(2). La détermination des seuils respiratoires permettant d'en cibler l'intensité idéale a été validée par la **communauté scientifique internationale** (3) et le programme Self-coach© récompensé en France par un **Défi d'Argent** attribué par le jury du dix-septième salon du **Défi Autonomie** (4).

Ce guide comporte l'indication de la **zone de test** réservée à la détermination de la vitesse idéale **d'entraînement foncier aérobie  $V_{fit}$** , éventuellement du poids additionnel à transporter, ainsi que le **protocole** permettant de réaliser ce test. Les pages suivantes sont consacrées au protocole de réalisation des **séances de Bio-training©-marche**. Il comporte donc le **descriptif textuel** précis du circuit expertisé et de son environnement, son **plan détaillé** et l'indication des **28 limites des 27 séquences** qui y ont été référencées. Ces repères topographiques font l'objet d'un **photo-guide** qui comporte une **page synthèse**.

Les **photos couleur en grand format** qui permettent aux mal-voyants un repérage plus aisé des séquences expertisées et des limites sont disponibles à la demande auprès du secrétariat de l'ASTB. Ces photos sont assorties de l'inscription en gros caractères de leur **numéro chronologique**, de la **distance inter-limites** et de deux cartouches dans lesquelles l'utilisateur peut inscrire la **vitesse de marche** qui a été prescrite, vérifiée et/ou déterminée, et le **temps de parcours inter-limites** correspondant en minutes et secondes, calculé ou extrait du **Tableau Vitesse de Marche VDT** joint qui en facilite l'utilisation.

Ce guide « **Synthèse** » est consacré à 5 guides de **Bio-training©-Marche d'entraînement foncier en autonomie** sélectionnés sur le département du Rhône dans le cadre d'un projet coordonné de développement des moyens de lutte contre les **maladies de société**, métaboliques, cardio-respiratoires, diabètes, hypertension, cancers, etc., liées à l'inactivité et au surpoids, et contre **la perte d'autonomie et les coûts de santé**. Il fait partie de la **liste des 20 Parcs** urbains sélectionnés et expertisés sur la Région Auvergne-Rhône-Alpes bénéficiant du traçage d'un circuit d'entraînement-réadaptation **Métabolique, Respiratoire, Cardiocirculatoire Individuel** à la Marche, **MeRCI-astb©**.

Ce guide référent de 28 pages fait partie de la collection « **Performance et Santé** ». Les circuits MeRCI-astb© qui y sont présentés, grâce à la qualité de leur structure, de leurs équipements et de leur accès, pourra obtenir après nouvelle expertise le **label « 100T-senior© »** leur permettant une large **utilisation par tous** en toute sécurité et à bas coût, y compris par les seniors, les fragilisés et les handicapés. Dans un contexte d'accroissement rapide des déserts médicaux, cet outil pallie à l'un des déficits majeurs de nos sociétés dans l'incapacité d'assurer une transition indispensable entre une immobilisation ou une hospitalisation et un retour à une activité physiologique normale, professionnelle ou de loisir. Il répond donc à un besoin et une **demande croissante** des Municipalités, des dirigeants de Clubs, d'animateurs ou d'aidants, confrontés à une population vieillissante souvent porteuse de pathologies invalidantes.