

**BULLETIN SCIENTIFIQUE ASTB N°01/2026**

Sylvie ECLACHE & Jean-Paul ECLACHE

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

Parc Joly - 69680 CHASSIEU

Guide 2026 d'entraînement-réadaptation foncier aérobie pour tous  
sur circuit MeRCI-astb© expertisé et labellisé 100T-senior©



**COLLECTION PERFORMANCE & SANTE**

**EDITIONS ASTB**

**2026**

## INFORMATION

Avec ce **guide Self-coach 2026** édité 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).

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).

## 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 générale du Parc urbain expertisé</b>	<b>9</b>
<b>Plan des circuits de Bio-training© et de zone de test du Parc urbain</b>	<b>11</b>
<b>Photosynthèse des repères de séquençage du Parc urbain</b>	<b>12</b>
<b>Guide photo de chacun des repères N°1 à N°10 du Parc urbain</b>	<b>13</b>
<b>Guide photo de chacun des repères N°11 à N°20 du Parc urbain</b>	<b>23</b>
<b>Guide photo de chacun des repères N°21 à N°28 du Parc urbain</b>	<b>33</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'Ethique 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 :*

1. l'objet de l'utilisation et les modalités de diffusion des documents de référence, (conférence, diaporama, poster, etc.)
2. une copie ou un exemplaire de l'édition rendue publique,
3. 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.biolo@gmail.com](mailto:sport.trav.biolo@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'Ethique) 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 Ibai 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 17<sup>ème</sup> 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 cardiofréquencemètre, 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 :*

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

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

$$\dot{V}O_{2 \max} \text{ (ml.min}^{-1}\text{.kg}^{-1}) \approx 56 - 0.4 \times \text{âge} \quad (5)$$

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

<b>VITESSE DE MARCHÉ</b>															
<b>V (km.h-1) = 3,6 x D(m) / T(sec)</b>															
1- Choisir la colonne correspondant à la distance D en mètres du parcours imposé															
2- Choisir la ligne correspondant au temps chronométré T en min:sec mis pour réaliser le parcours D															
3- Lire dans la première colonne rouge de gauche 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	3:36	3:45	3:54	4:02	4:12	4:21	4:30	4:39	4:48	4:57	5:05	5:15	5:24	5:33	5:42
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
2,2	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
2,3	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
2,4	3:0-	3:07	3:15	3:22	3:30	3:37	3:45	3:52	4:0-	4:07	4:14	4:22	4:29	4:37	4:44
2,5	2:52	3:0-	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
2,6	2:46	2:53	3:0-	3:06	3:13	3:20	3:27	3:34	3:41	3:48	3:55	4:02	4:09	4:16	4:23
2,7	2:39	2:46	2:53	3:0-	3:06	3:13	3:20	3:26	3:33	3:40	3:46	3:53	4:0-	4:06	4:13
2,8	2:34	2:40	2:47	2:53	3:0-	3:06	3:12	3:19	3:25	3:32	3:38	3:44	3:51	3:57	4:04
2,9	2:28	2:35	2:41	2:47	2:53	3:0-	3:06	3:12	3:18	3:24	3:31	3:37	3:43	3:49	3:55
3,0	2:23	2:29	2:36	2:42	2:48	2:53	3:0-	3:05	3:11	3:17	3:23	3:29	3:35	3:41	3:47
3,1	2:19	2:25	2:30	2:36	2:42	2:48	2:54	3:0-	3:05	3:11	3:17	3:23	3:29	3:34	3:40
3,2	2:14	2:20	2:26	2:31	2:37	2:43	2:48	2:54	3:0-	3:05	3:11	3:16	3:22	3:28	3:33
3,3	2:10	2:16	2:21	2:27	2:32	2:38	2:43	2:49	2:54	3:0-	3:05	3:10	3:16	3:21	3:27
3,4	2:07	2:12	2:17	2:22	2:28	2:33	2:38	2:44	2:49	2:54	3:0-	3:05	3:10	3:15	3:21
3,5	2:03	2:08	2:13	2:18	2:23	2:29	2:34	2:39	2:44	2:49	2:54	3:0-	3:05	3:10	3:15
3,6	2:0-	2:04	2:09	2:14	2:20	2:24	2:29	2:34	2:39	2:44	2:49	2:54	3:0-	3:04	3:09
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	3:0-	3:04
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	3:0-
3,9	1:50	1:55	2:0-	2:04	2:09	2:13	2:18	2:23	2:27	2:32	2:36	2:41	2:46	2:50	2:55
4,0	1:47	1:52	1:56	2:01	2:05	2:10	2:14	2:19	2:23	2:28	2:32	2:37	2:41	2:46	2:50
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
4,2	1:42	1:47	1:51	1:55	2:0-	2:04	2:08	2:12	2:17	2:21	2:25	2:30	2:34	2:38	2:42
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
4,4	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
4,5	1:36	1:40	1:44	1:48	1:52	1:56	2:00	2:03	2:08	2:12	2:16	2:20	2:24	2:28	2:32
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
4,7	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
4,8	1:30	1:33	1:37	1:41	1:45	1:48	1:52	1:56	2:02	2:03	2:07	2:11	2:15	2:18	2:22
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
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
5,1	1:24	1:28	1:31	1:35	1:38	1:42	1:45	1:49	1:52	1:56	2:05	2:03	2:07	2:10	2:14
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
5,3	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
5,4	1:20	1:23	1:26	1:30	1:33	1:36	1:40	1:43	1:46	1:50	1:53	1:56	2:05	2:03	2:06
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
5,6	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
5,7	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	2:01
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
5,9	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
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
6,1	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
6,2	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
6,3	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
6,4	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
6,5	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
6,6	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
6,7	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
6,8	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
6,9	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
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

## 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 signer une amélioration complémentaire du maximum aérobie  $\dot{V}O_{2max}$ .

1	15
km/h	1 15 : 61m
6	0':37"
5	0':44"
4	0':55"
3	1':13"

**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 6km/h sur fond rouge, 5km/h fond orange, 4km/h jaune, 3km/h vert. 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**

*Candidats à expertise et labellisation « 100T-Senior© » 2023-2024*  
**\*Sélectionnés pour réalisation des Guides « Self-coach© » 2025**

01-BOURG EN BRESSE : Lac de Bouvent  
03-VICHY : Esplanade Napoléon  
07-PRIVAS : Voie douce La Payre  
15-AURILLAC : Parc Héлитas  
26-VALENCE : Parc Jouvét  
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-CHASSIEU : Parc Joly\***  
**69-LYON : parc Sergent Blandan\***  
**69-LYON : Parc de Parilly\***  
**69-LYON : Parc de la Tête d'Or\***  
**69-LYON : Parc de Gerland\***

69-LYON : Parc de la Feyssine  
73-AIX LES BAINS : Au Fil de l'eau  
74-ANNECY : Promenade Jacquet  
74-ANNECY : Parc Charles Bosson

## **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 10x10x100cm à pan coupé à 45°, implantées au niveau des repères décidés lors de l'expertise. Distance moyenne inter-balises : 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©, Vfit, 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, une chenille à gauche et un petit tobogan à droite (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'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 concernent en particulier :

- **les équipements de « Bio-training©-marche »** : les anciennes balises trop basses, souvent cachées par des herbes et la végétation, présentaient deux défauts majeurs : un risque traumatique pour les personnes en cas de chute et de fréquentes détériorations par les engins d'entretien. Elles ont été remplacées par des poteaux classiques de 10x10cm de section et de 120 cm de hauteur.

- **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.

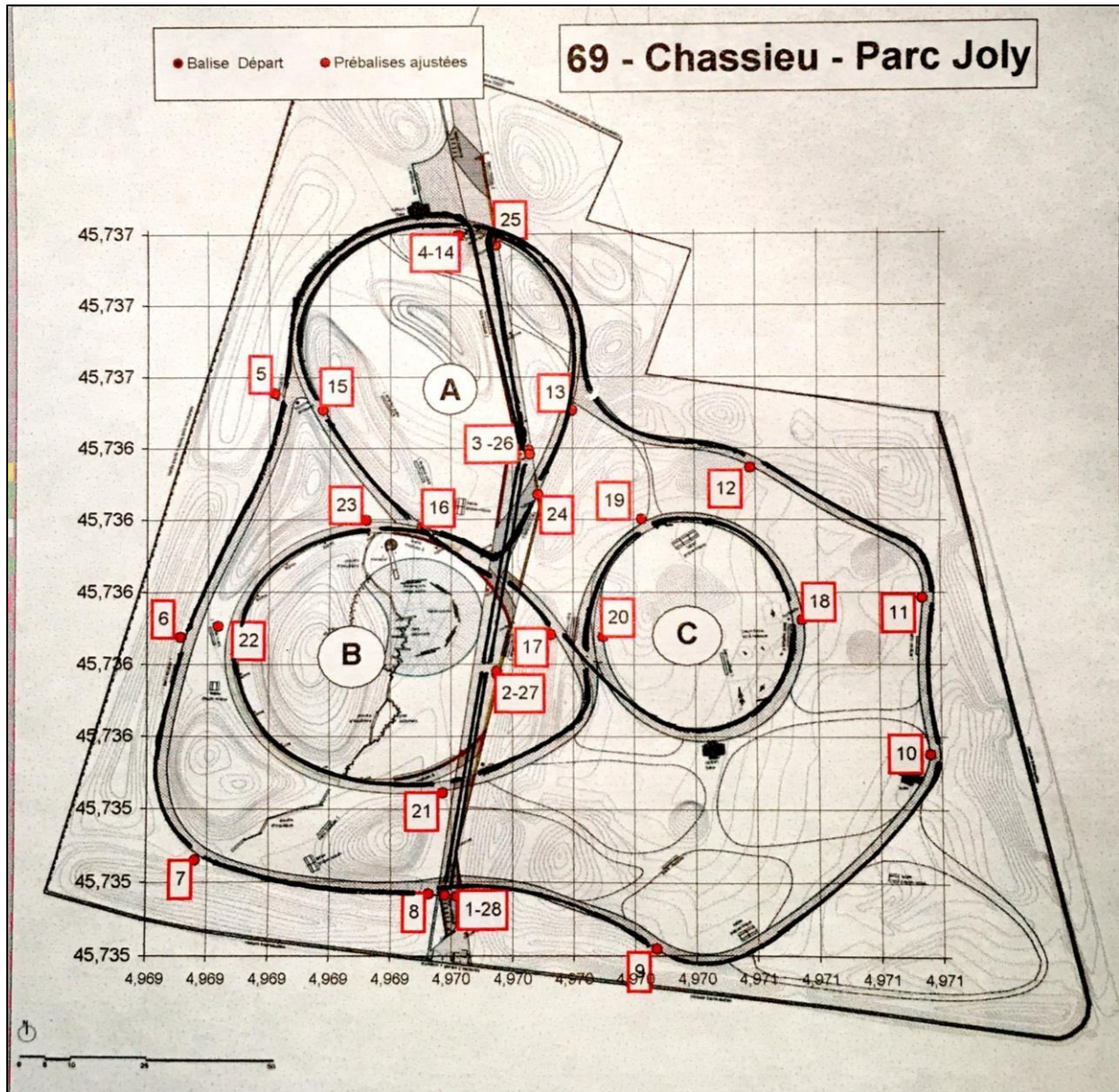
#### ***Décision finale***

Ce circuit 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.

## PHOTO-SYNTÈSE DES ANCIENS 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	

# REPERE

# N°

# 1

**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE

M

kg

VITESSE DE BIO-TRAINING© -MARCHE

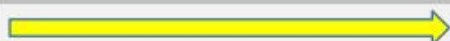
$V_{fit}$

km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE

dM

kg



SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE



SENS DE PROGRESSION A LA MARCHE

**Traverser la rue du Maréchal Lyautey et franchir le portail  
Prendre tout droit en direction du nord l'allée centrale bétonnée  
Repère 1 à droite au niveau du croisement avec l'allée périphérique**

$V_{km/h}$

7

6

5

4

3

2

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPÈRE N° 2**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 1 à 2 41 mètres

VITESSE DE BIOTRAINING®-MARCHÉ  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 1 à 2  mm:ss



**SITUATION DU REPÈRE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHÉ**

**Passer tout droit devant une première colonne d'éclairage à droite  
 Repère 2 après un croisement à droite avant une deuxième colonne  
 précédant un banc à droite et une aire de jeux à gauche**

V km/h 7 6 5 4 3 2

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPÈRES PHOTOS

**REPERE N° 3**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 2 à 3  mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHÉ  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 2 à 3  mm:ss



SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE

SENS DE PROGRESSION A LA MARCHÉ

**Poursuivre sur l'allée bétonnée qui s'oriente légèrement à gauche  
 Repère 3 à droite juste après le départ d'une allée à droite**

V km/h 7 6 5 4 3 2

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE**

**N°**

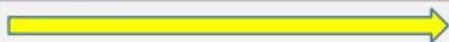
**4**

**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 3 à 4 **49** mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHE  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 3 à 4  mm:ss



**SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHE**

**Tourner à gauche au croisement de l'allée périphérique en gravier  
Repère 4 à gauche, angle du croisement 30m avant la sortie nord  
à proximité immédiate d'une bouche d'arrosage**

**V** km/h

**7**

**6**

**5**

**4**

**3**

**2**

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE N° 5**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 4 à 5  mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHE  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 4 à 5  mm:ss



SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE



SENS DE PROGRESSION A LA MARCHE

**Poursuivre tout droit en laissant à gauche le départ d'une allée toujours en gravier, face à un banc à droite taillé dans un tronc Repère 5 à droite juste avant ce banc**

V km/h	7	6	5	4	3	2
--------	---	---	---	---	---	---

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPÈRE N° 6**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 5 à 6 **67** mètres

VITESSE DE BIOTRAINING®-MARCHE  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 5 à 6  mm:ss



**SITUATION DU REPÈRE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHE**

**Poursuivre tout droit sur l'allée en direction du sud  
 Repère 6 à droite juste avant un deuxième banc**

V km/h **7** **6** **5** **4** **3** **2**

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPÈRES PHOTOS

**REPERE N° 7**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 6 à 7 **57** mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHE  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 6 à 7  mm:ss



SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE



SENS DE PROGRESSION A LA MARCHE

**Poursuivre l'allée qui effectue un large virage vers la gauche  
 Repère 7 à droite en face d'un poteau d'affichage**

V km/h **7** **6** **5** **4** **3** **2**

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE N° 8**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 7 à 8  mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHE  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 7 à 8  mm:ss



SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE



SENS DE PROGRESSION A LA MARCHE

**Poursuivre l' allée périphérique pour croiser l'allée centrale  
 Repère 8 à droite juste avant le croisement, en face du repère 7**

V km/h 7 6 5 4 3 2

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE N° 9**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 8 à 9  mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHE  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 8 à 9  mm:ss



**SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHE**

**Poursuivre l' allée périphérique et à l'amorce d'un virage à gauche Repère 9 à droite**

V km/h	7	6	5	4	3	2
--------	---	---	---	---	---	---

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE**

**N°**

**10**

**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 9 à 10 **55** mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHE  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 9 à 10  mm:ss



**SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHE**

**L'allée périphérique remonte vers le Nord, passe devant le balisage d'une allée herbeuse bordée de rondins fichés dans le sol  
Repère 10 à droite à hauteur d'un rondin de bordure**

**V** km/h

**7**

**6**

**5**

**4**

**3**

**2**

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE N° 11**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 10 à 11 55 mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHE  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 10 à 11  mm:ss



**SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHÉ**

**Une palissade en piquets de bois borde le bord droit de l'allée  
 Repère 11 à gauche en face de la palissade**

**V km/h**    7    6    5    4    3    2

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE**

**N°**

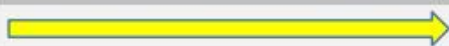
**12**

**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 11 à 12 **47** mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHÉ  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 11 à 12  mm:ss



**SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHÉ**

**L'allée périphérique effectue un large virage à gauche  
passe devant un banc taillé dans un tronc à droite  
Repère 12 à gauche en face de ce banc**

**V** km/h

**7**

**6**

**5**

**4**

**3**

**2**

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

# REPERE N°

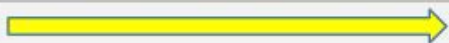
13

Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 12 à 13  mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHE  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 12 à 13  mm:ss



SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE



SENS DE PROGRESSION A LA MARCHÉ

L'allée périphérique croise une allée venant de la gauche  
Repère 13 à gauche au niveau du croisement

V km/h

7

6

5

4

3

2

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE N° 14**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 13 à 14 50 mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHE  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 13 à 14  mm:ss



SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE



SENS DE PROGRESSION A LA MARCHE

**Poursuivre tout droit pour croiser l'allée centrale en béton coloré  
 Repère14 à gauche juste après le croisement**

V km/h	7	6	5	4	3	2
--------	---	---	---	---	---	---

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE N° 15**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 14 à 15 **61** mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHE  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 14 à 15  mm:ss



**SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHÉ**

**Poursuivre l'allée périphérique en gravier jusqu'à la bifurcation  
 Quitter l'allée périphérique, prendre l'allée de gauche face au banc  
 Repère 15 à gauche face au banc**

V km/h **7** **6** **5** **4** **3** **2**

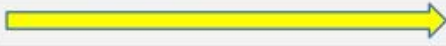
CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE N° 16**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 15 à 16  mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHÉ  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 15 à 16  mm:ss



**SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHÉ**

**Poursuivre vers l'est et rejoindre l'allée circulaire en béton "B"**  
**Repère 16 à gauche à proximité de la jonction gravier-béton**  
**Poursuivre tout droit et croiser l'allée centrale en béton coloré**

V km/h 7 6 5 4 3 2

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE N° 17**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 16 à 17 **36** mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHE  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 16 à 17  mm:ss



**SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHE**

**Poursuivre à l'est sur l'allée en gravier, rejoindre la circulaire «C»  
 Repère 17 à gauche avant la jonction venant de gauche  
 Amorcer la circulaire «C» en laissant l'allée partant à droite**

**V km/h**    **7**    **6**    **5**    **4**    **3**    **2**

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

# REPERE N°

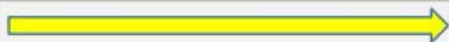
18

Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 17 à 18 60 mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHE km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 17 à 18 mm:ss



SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE



SENS DE PROGRESSION A LA MARCHE

Poursuivre sur la circulaire "C", passer le panneau "Test"  
Repère 18 à droite en face des jeux pour petits enfants  
Poursuivre et passer devant un bloc de bancs

V km/h

7

6

5

4

3

2

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

# REPERE N°

19

Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 18 à 19  mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHÉ  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 18 à 19  mm:ss



SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE



SENS DE PROGRESSION A LA MARCHÉ

La circulaire "C" s'oriente vers le nord puis l'ouest  
Repère 19 à droite en face d'une grande table et bancs à gauche

V km/h

7

6

5

4

3

2

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE N° 20**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 19 à 20 **38** mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHÉ  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 19 à 20  mm:ss



**SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHÉ**

**Poursuivre jusqu'à la jonction d'entrée dans la circulaire "C"**  
**Repère 20 à gauche face à un banc à droite avant cette jonction**  
**Poursuivre une dizaine de mètres et quitter la circulaire "C" à droite**

V km/h **7** **6** **5** **4** **3** **2**

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE N° 21**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 20 à 21 **52** mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHE  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 20 à 21  mm:ss



**SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHE**

**Poursuivre en direction de l'ouest, croiser l'allée centrale en béton  
 Repère 21 à droite à l'angle du croisement avec l'allée centrale  
 Poursuivre quelques mètres et rejoindre la circulaire «A» en béton**

**V** km/h

**7**

**6**

**5**

**4**

**3**

**2**

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE N° 22**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 21 à 22 **64** mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHÉ  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 21 à 22  mm:ss



**SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHÉ**

**Poursuivre la circulaire « A » et sa bande jaune centrale  
 Repère 22 à droite à distance du banc quelques mètres à gauche**

**V km/h**    **7**    **6**    **5**    **4**    **3**    **2**

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE N° 23**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 22 à 23 **43** mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHE  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 22 à 23  mm:ss



**SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHE**

**Poursuivre la circulaire "A" en béton et sa bande jaune centrale  
 Repère 23 à gauche à hauteur du début du banc à droite et  
 et de la jonction avec l'allée en gravier de chaux venant de gauche**

**V km/h**    **7**    **6**    **5**    **4**    **3**    **2**

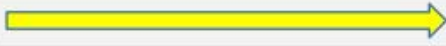
CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE N° 24**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 23 à 24 **42** mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHE  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 23 à 24  mm:ss



**SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHE**

**Tourner à gauche devant le robinet et croiser l'allée centrale**  
**Rejoindre la petite allée en gravier démarrant à droite**  
**Repère 24 à droite à la jonction avec l'allée centrale**

V km/h **7** **6** **5** **4** **3** **2**

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE N° 25**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 24 à 25 **65** mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHÉ  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 24 à 25  mm:ss



**SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHÉ**

**Poursuivre l'allée en gravier jusqu'à rejoindre l'allée centrale**  
**A la jonction avec l'allée centrale tourner à gauche**  
**Repère 25 à l'angle à gauche, à la jonction avec l'allée centrale**

**V km/h**    **7**    **6**    **5**    **4**    **3**    **2**

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPÈRE N° 26**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 25 à 26 47 mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHÉ  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 25 à 26  mm:ss



**SITUATION DU REPÈRE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHÉ**

**Avancer sur l'allée centrale en béton en direction de l'entrée initiale Repère 26 à gauche, quelques mètres avant le croisement**

**V km/h**    7    6    5    4    3    2

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPÈRES PHOTOS

**REPERE N° 27**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 26 à 27 **55** mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHÉ  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 26 à 27  mm:ss



**SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHÉ**

**Poursuivre sur l'allée centrale en direction de l'entrée initiale  
 Repère 27 à gauche, à hauteur d'une colonne d'éclairage**

V km/h	7	6	5	4	3	2
--------	---	---	---	---	---	---

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

**REPERE N° 28**  
**Parc JOLY, 2 rue du Maréchal Liautey, 69680 CHASSIEU**

DISTANCE ENTRE LES BALISES NATURE 27 à 28 **41** mètres

VITESSE DE BIOTRAINING©-MARCHÉ  km/h

TEMPS ENTRE LES BALISES NATURE 27 à 28  mm:ss



**SITUATION DU REPERE OU DE LA BALISE**



**SENS DE PROGRESSION A LA MARCHÉ**

**Poursuivre sur l'allée centrale en direction de l'entrée initiale  
 Repère 28 à gauche, à hauteur du repère initial de départ N°1**

V km/h	7	6	5	4	3	2
--------	---	---	---	---	---	---

CODE COULEUR DES BALISES IMPLANTEES AU NIVEAU DES REPERES PHOTOS

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** dont un affichage et un mode d'emploi sommaire est reproduit sur un large panneau à l'entrée du Parc, 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** du balisage initial suivie de **28 photos couleur en grand format** qui permettent aux malvoyants un repérage aisé des séquences expertisées et des limites faisant par ailleurs l'objet du **nouveau balisage réalisé en 2026**. 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 « **Self-coach** » consacré au **Parc Joly**, est l'un des 5 guides de **Bio-training©-Marche d'entraînement foncier en autonomie** réalisé pour 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, diabète, hypertension, cancers, etc., liées à l'inactivité et au surpoids, 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©**, dont 5 d'entre eux, situés dans le **département du Rhône**, bénéficient de cette nouvelle édition des **Guides « Self-coach » 2026**.

Ce guide référent de 40 pages fait partie de la collection « **Performance et Santé** ». Le circuit MeRCI-astb© qui y est présenté, grâce à la qualité de sa structure, de ses équipements et de ses accès, a obtenu après expertise le **label « 100T-senior© »** lui 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.