La marche c'est le pied !

Il faut environ 15 min. pour effectuer un kilomètre à pied.

15 min. = 1 km

Pour estimer le temps du parcours à vélo : on divise par 3 ou 4 le temps de parcours à pied.

Les repères activité physique

Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour pour les adultes et 1 heure pour les enfants et les adolescents.

30 minutes, c'est bien, plus c'est encore mieux.
Il est possible de faire les 30 minutes en plusieurs fois, mais dans la mesure du possible il est souhaitable de les faire par périodes d'au moins 10 minutes.*

*(Recommandations du Programme National Nutrition Santé)

Selon l'ADEME

(Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie), **la marche à pied, c'est LE mode de transport universel**.

> Il ne nécessite pas de place de parking.
> Il ne nous met pas en retard.
> Il est gratuit, bon pour le mental, le cœur, les jambes, les artères, l'environnement…

Quelques activités équivalentes à la marche :

INTENSITÉ	ACTIVITÉS	TEMPS MINIMUM recommandé par jour
Faible (Marche lente)	Laver la vaisselle, repasser, dépoussiérer, bricoler, arroser le jardin, jouer à la pétanque…	45 min.
Modérée (Marche rapide)	Laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardiner, danser, faire du vélo, nager…	30 min.
Elevée (Marche sportive)	Bêcher, courir, faire du VTT, nager rapidement, sauter à la corde, jouer au basket, au football, au tennis, pratiquer un sport de combat…	20 min.

Mairie de Beuvrages

Parc Fénelon
59192 Beuvrages
Tél. 03 27 14 93 01

www.beuvrages.fr

- La Communauté d'Agglomération Valenciennes Métropole : www.valenciennes-metropole.fr
- L'office de Tourisme et des Congrès : www.tourismevalenciennes.fr
- Le Parc Naturel Régional Scarpe-Escaut : www.pnr-scarpe-escaut.fr
- Manger bouger - Programme National Nutrition Santé : www.mangerbouger.fr/pnns

Crédits photographiques : © Fotolia

VALENCIENNES METROPOLE
Plan Climat de Valenciennes Métropole
Vivons en forme

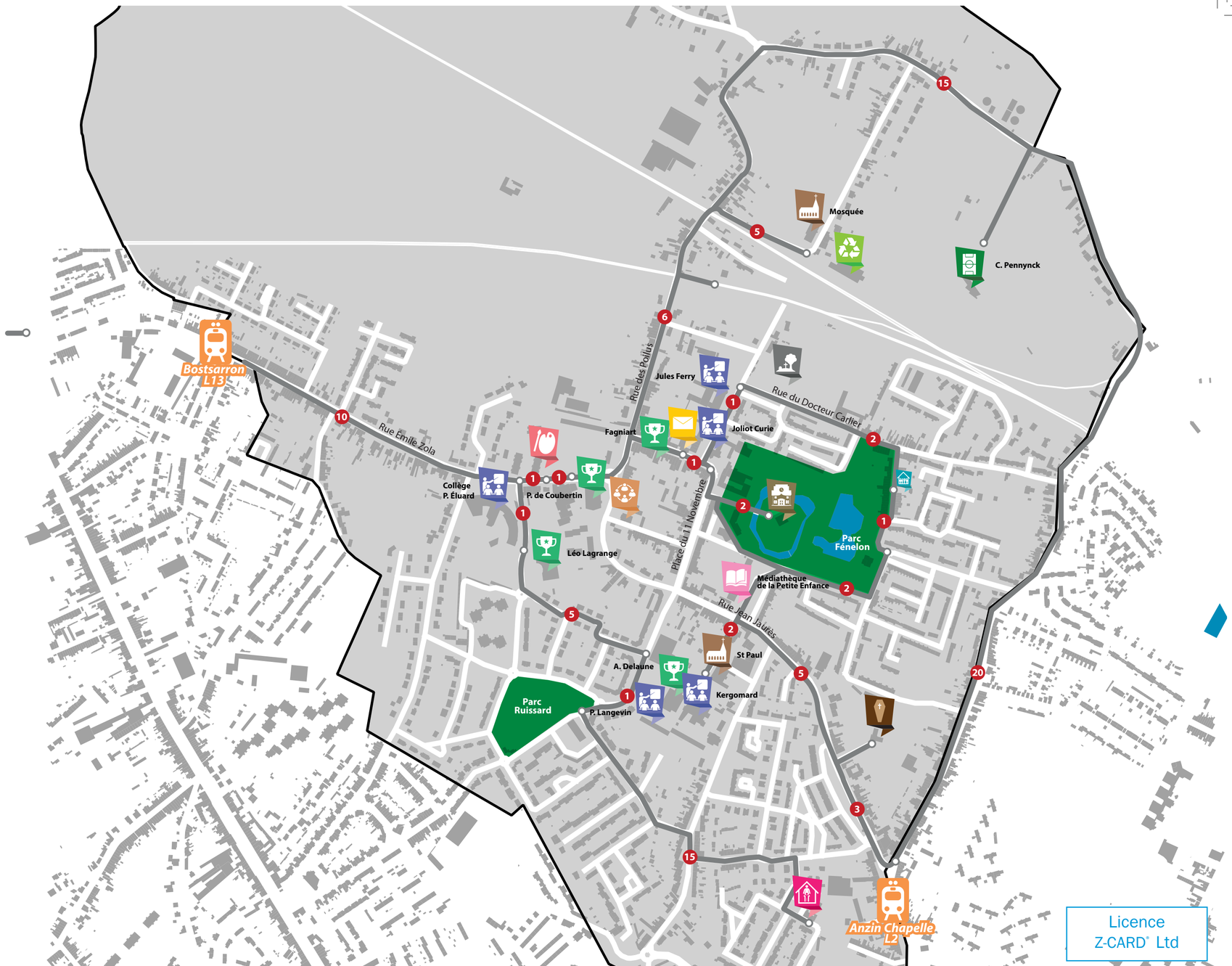
Carte temps de parcours piétons

BEUVRAGES

Légende

- Hôtel de ville
- Médiathèque
- Déchetterie
- Poste
- Espace culturel
- Centre social ou groupe intergénérationnel
- Centre multi accueil
- École
- Salle de sport
- Maison des associations
- Stade
- Eglise / Mosquée
- Cimetière
- Crématorium
- Ligne de tramway
- Nom station de tramway
- 1 Temps de parcours (en min.)
- Début et fin des parcours

Exemple : 3 = 3 minutes à pied d'un point à l'autre.



Données : © les contributeurs d'OpenStreetMap

Licence
Z-CARD® Ltd