

La marche c'est le pied !

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



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

Selon l'ADEME

(Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), 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...

Mairie d'Anzin

26, place Roger Salengro
BP 60089 - 59416 Anzin Cedex
Tel : 03 27 28 21 00

www.ville-anzin.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

MANGER, BOUGER, C'EST LA SANTÉ

BOUGER AU MOINS 30 MINUTES PAR JOUR

EAU à volonté

LÉGUMES FRUITS au moins 5 par jour

FÉCULENTS à chaque repas

LAIT FROMAGE YAOURT 3 par jour

VIANDE OU POISSON OU OEUUF 1 à 2 fois par jour

MATIÈRES GRASSES PRODUITS SUCRÉS OU SALÉS à limiter

ATTENTION AUX GRAISSES, SUCRES ET SEL CACHÉS

MANGERBOUGER.FR

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)



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.

Carte temps de parcours piétons

ANZIN

À deux pas, dans la ville, dans l'agflo



VALENCIENNES METROPOLE

ANZIN Une Mine d'énergies