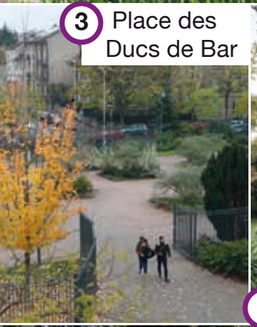
À DÉCOUVRIR LORS DE VOS BALADES

1 Jardin Paul Verlaine

2 Villa Majorelle



3 Place des Ducs de Bar

4 Pavillon Aquarium

5 Parc Sainte-Marie

6 Tour de la Commanderie

Ces balades ont été **conçues avec des seniors** nancéiens dans le cadre d'un projet mené par l'Office Nancéien des Personnes Âgées en lien avec la Ville de Nancy. Elles proposent des **itinéraires sécurisants** aux personnes souhaitant pratiquer la marche dans leur **proximité de vie**, quel que soit leur niveau.

QUELQUES CONSEILS POUR VOS BALADES

- Pensez à prendre une **petite bouteille d'eau** avec vous
- Utilisez des **chaussures adaptées** à la marche et des **vêtements confortables**
- Portez une attention particulière à la **météo** :
  - Evitez de sortir aux heures les plus chaudes en été
  - Pensez à couvrir votre tête et vos épaules en cas de forte chaleur
  - Ne partez pas trop tard pour ne pas vous laisser surprendre par la tombée de la nuit
  - Limitez vos déplacements pendant les grands froids pour éviter les risques de chute liés à la neige et au verglas
- **Repérez votre parcours** en amont pour situer les endroits de repos et les sanitaires

QUELQUES CONTACTS UTILES

- **Office Nancéien des Personnes Âgées**
  105, Rue Saint Georges à Nancy
  Tél : 03 83 32 05 40
- **Salle Foch Anatole France**
  11 bis, Avenue de Boufflers à Nancy

- **SAMU : 15**
- **Police : 17**
- **Pompiers : 18**

novembre 2021 / © photographies : ONPA,Nancyphile et Ville de Nancy

www.onpa.fr

DE BALADES EN CAUSERIES

4 ITINÉRAIRES DU **JARDIN VERLAINE** AU **PARC SAINTE-MARIE**

Mêlant culture et nature, les 4 itinéraires proposés ci-dessus bénéficient d'un faible dénivelé les rendant accessibles au plus grand nombre. Au fil des différentes balades, les vestiges de l'Histoire côtoient l'Art Nouveau de l'Ecole de Nancy. De plus, les jardins publics jalonnant le circuit offrent un cadre verdoyant propice au repos.

Itinéraire 1 : très facile

Durée : 10 à 25 min **Distance : 0,7 km**
Capacité de marche sans arrêt : 5 min

Balade accessible à tous qui traverse le jardin Paul Verlaine, (labellisé « Tourisme et Handicap » et « EcoJardin »), où se succèdent bouleaux, aire de jeux et potager. Retour par l'avenue Anatole France.

Itinéraire 2 : facile

Durée : 30 à 45 min **Distance : 1,5 km**
Capacité de marche sans arrêt : 10 min

Balade sans difficulté qui permet de rejoindre la Villa Majorelle, emblème de l'Art Nouveau nancéien, en passant devant la Basilique du Sacré Cœur avant de rejoindre la rue du Téméraire.

Itinéraire 3 : moyen

Durée : 40 à 60 min **Distance : 2,1 km**
Capacité de marche sans arrêt : 25 min

Balade relativement facile permettant d'atteindre la Place des Ducs de Bar qui propose de nombreux points de repos. Retour par la rue Kléber en faisant face à la Tour de la Commanderie.

Itinéraire 4 : long

Durée : 60 à 90 min **Distance : 3,1 km**
Capacité de marche sans arrêt : 30 min

Balade conseillée aux bons marcheurs, permettant de rejoindre le Parc Sainte-Marie (labellisé « Jardin remarquable »). Sur le chemin, une pause est possible au Musée de l'Ecole de Nancy, doté d'un très joli jardin et son célèbre pavillon-aquarium en libre accès.