



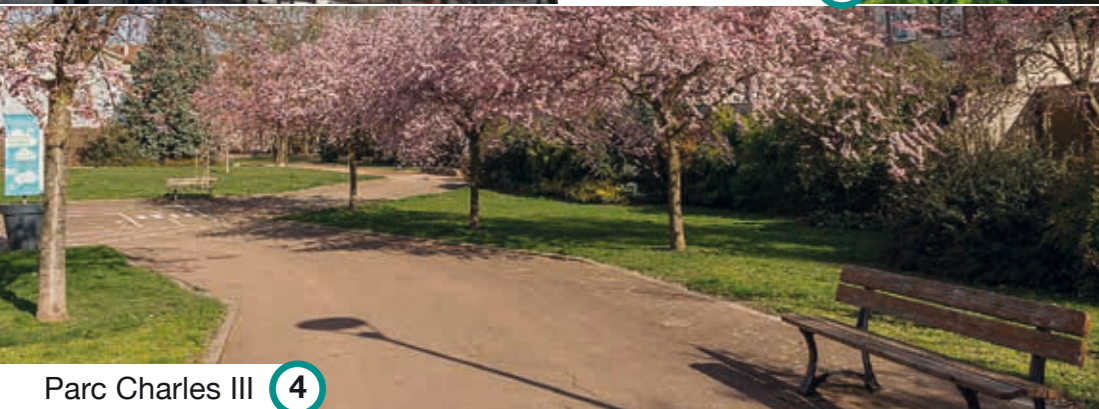
1 Porte Saint-Nicolas



2 Place Charles III



3 Marché Central



4 Parc Charles III

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
- **Résidence Autonomie Pichon**
26, Rue de l'Abbé Grégoire à Nancy
Tél : 03 83 37 00 96
- **SAMU** : 15
- **Police** : 17
- **Pompiers** : 18

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

DE BALADES EN CAUSERIES



3 ITINÉRAIRES ENTRE LA PORTE SAINT-NICOLAS ET LE PARC CHARLES III

CENTRE
COMMUNAL
D'ACTION
SOCIALE

Nancy

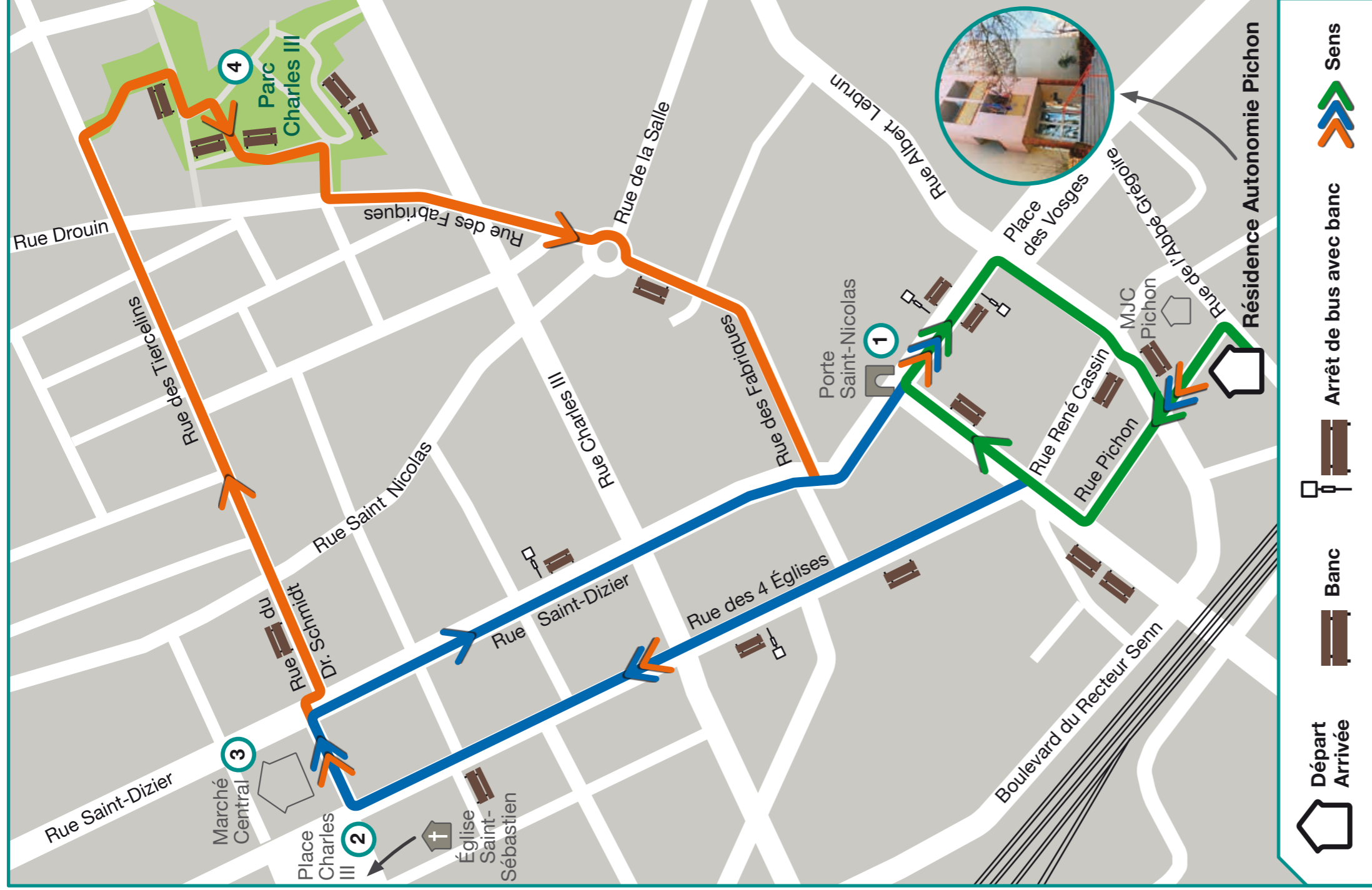
moover
LIBÈRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Nancyphile

Projet
soutenu par
Fondation
de France

LA CONFÉRENCE
DES FRANÇAIS
PRÉVENTION
DE LA PERTE
D'AUTONOMIE
EN HAUTEUR ET ANCIENS

3 ITINÉRAIRES ENTRE LA PORTE SAINT-NICOLAS ET LE PARC CHARLES III



Point de départ et d'arrivée des différentes balades, la Résidence Autonomie Pichon est un véritable lieu ressource sur le quartier. Les 3 itinéraires proposés ne présentent pas de dénivelé particulier ce qui les rend accessibles au plus grand nombre. Le premier permet d'atteindre les commerces de la Place des Vosges tandis que les deux autres permettent de rejoindre le Centre-Ville de Nancy proposant ainsi de profiter d'une pause gastronomique au marché central et d'un moment de détente au parc Charles III.

Itinéraire 1 : très facile

Durée : 10 à 20 min **Distance : 0,7 km**
Capacité de marche sans arrêt : 5 min

Balade accessible à tous qui permet de contempler la porte Saint-Nicolas nouvellement restaurée et de profiter des nombreux commerces situés à proximité de la place des Vosges.

Itinéraire 2 : facile

Durée : 20 à 60 min **Distance : 1,9 km**
Capacité de marche sans arrêt : 15 min

Balade sans difficulté permettant d'accéder au Marché Central de Nancy et au centre commercial Saint-Sébastien. Retour par la rue Saint-Dizier et la Place des Vosges pour rejoindre la Résidence.

Itinéraire 3 : moyen

Durée : 60 à 90 min
Distance : 2,7 km
Capacité de marche sans arrêt : 25 min

Balade proposant de traverser une partie du centre-ville de Nancy et d'accéder au parc Charles III qui offre un cadre verdoyant et divertissant à cette balade sans difficulté particulière.