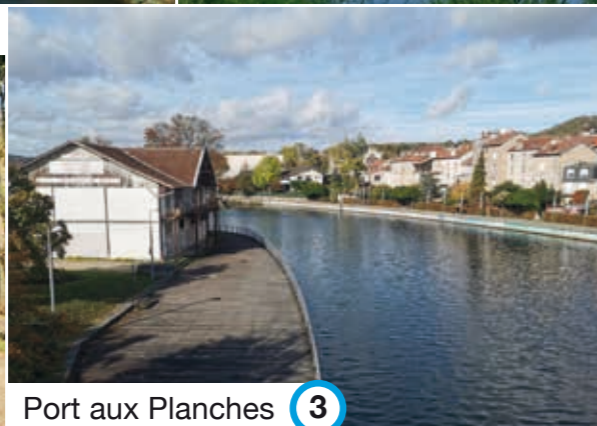


Bras Vert 1

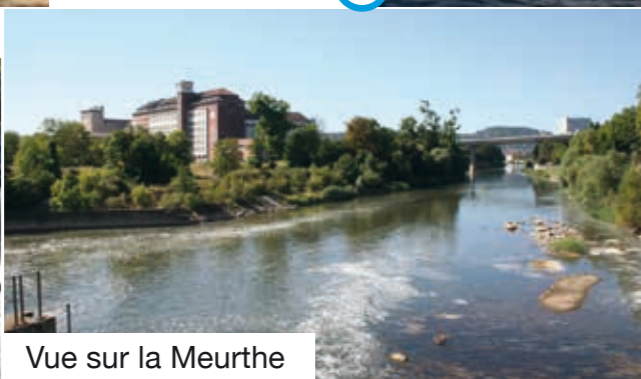


2 Intersection



Port aux Planches 3

4 Barrage



Vue sur la Meurthe

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
- **SAMU : 15**
- **Police : 17**
- **Pompiers : 18**
- **Résidence Autonomie Chevardé**
38, Rue de Dieuze à Nancy
Tél : 03 83 37 36 38

DE BALADES EN CAUSERIES



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

CENTRE
COMMUNAL
D'ACTION
SOCIALE

Nancy

moover
LIBÈRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Nancyphile

Projet
soutenu par
Fondation
de France

LA CONFÉDÉRATION
DES FRANÇAIS
PRÉVENTION
DE LA PERTE
D'AUTONOMIE
EN AGEUSSE ET AGEZESSE

www.onpa.fr

3 ITINÉRAIRES ENTRE LE BRAS VERT ET LA MEURTHE

3 ITINÉRAIRES ENTRE LE BRAS VERT ET LA MEURTHE



Point de départ et d'arrivée des différents balades, la Résidence Autonomie Chevardé est un véritable lieu ressource sur le quartier. La traversée du pont Paul Daum, qui présente un léger dénivelé, permet de rejoindre les rives de Meurthe qui sont au cœur de cette balade. À l'intersection des 3 parcours, vous aurez la possibilité de vous asseoir pour profiter du calme de la rivière et observer l'activité du barrage. L'ancien club d'aviron de Nancy (Port aux Planches), situé à côté d'une aire de jeux pour enfants, offre quant à lui un décor atypique aux parcours 2 et 3.

Itinéraire 1 : facile



Durée : 10 à 25 min **Distance : 0,8 km**
Capacité de marche sans arrêt : 10 min

Balade accessible à tous qui permet d'accéder à la Meurthe en longeant le Canal et en traversant un lotissement. Le retour s'effectue par le même trajet.

Itinéraire 2 : moyen



Durée : 30 à 45 min **Distance : 1,7 km**
Capacité de marche sans arrêt : 20 min

Balade généralement ombragée, idéale pour se balader au bord de l'eau. Chaussée légèrement endommagée le long de la Meurthe.

Itinéraire 3 : bons marcheurs



Durée : 40 à 60 min **Distance : 2,2 km**
Capacité de marche sans arrêt : 30 min

Balade ensoleillée, idéale pour (re)découvrir le barrage et côtoyer cygnes et hérons. La montée permettant d'accéder à l'avenue Carnot (côté Saint-Max) propose d'éviter les escaliers situés de l'autre côté du pont.