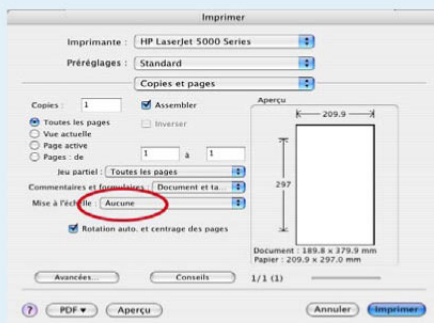
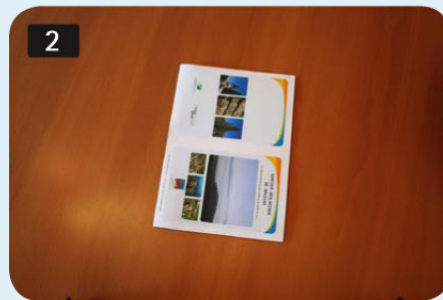


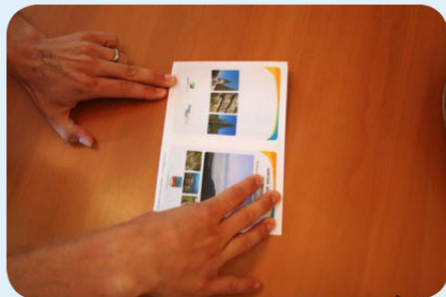
CONFECTION D'UNE BROCHURE



1



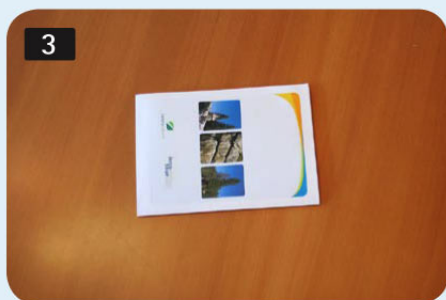
2



Plier les feuilles dans le sens de la hauteur (pour un meilleur rendu, vous pouvez coller les pages après les avoir pliées).



Plier une nouvelle fois les feuilles, dans le sens de la largeur. (le plus petit numéro de page doit être à l'extérieur).



3



4



Assembler les différentes pages.



Maintenez le tout à l'aide d'un élastique.



www.randonature.ch

Concept et réalisation technique

Reproduction interdite, tous droits réservés Randonature Sàrl

Infos Pratiques

N'oubliez pas de télécharger la carte de l'itinéraire sur www.lesbaladeurs.ch

Thème

Cultures et modes de vie



Difficulté

Mollet moyen



Durée

1h-2h



Itinéraire

Ouest Roule - Quartier du Motty à Renens - Pyramides de Vidy - Vallée de la Jeunesse - Ouest Roule

Prêts de vélos

Prêt de vélo gratuit 7j/7 de 7h30 à 21h30 contre caution de 20 CHF et présentation d'une pièce d'identité. Ouest Roule, Gare CFF, Renens

20

Mon coeur fait BOUM! (Renens)

Mon coeur fait BOUM! (Renens)

Une balade à deux roues au rythme
de son cœur



Balades numériques à l'emporter



Lignes
de la santé
Le choix d'être mieux

Ouestroule!
vélos libres

2

Mon coeur fait BOUM! (Renens)

Cette balade a été conçue pour s'effectuer à vélo. En utilisant ce mode de déplacement, vous faites un geste pour votre santé et pour l'environnement. Le vélo en ville peut sembler un exercice périlleux, mais tout est question d'habitude. Prendre sa place sur la route s'apprend, même lorsqu'il n'y a pas de piste cyclable. Cela vaut la peine de persévérer, car plus il y aura d'usagers et d'usagères, mieux ils se feront respecter et plus les aménagements se développeront.

Vélo attitude

vélos libres

Lausanne Roule!

Le projet Les Baladeurs est un projet de l'association à but non lucratif Lausanne Roule, créée en 2004. Reconnue d'utilité publique, elle met gratuitement des vélos à disposition à Lausanne, Renens (Ouest Roule) et Vevey (Vevey Roule). Ce projet est basé sur les principes du développement durable en promouvant la mobilité douce, l'intégration sociale et la santé.

Association Lausanne Roule

19

Mon coeur fait BOUM! (Renens)

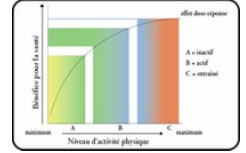
Remarques personnelles

Crédits des illustrations

Lignes de la santé Niveau d'activité physique: d'après Haskell 1994

>> 01

Depuis « Ouest Roule », sur la place de la Gare de Renens, partez sur l'avenue du Tir-Fédéral et, plus loin, tournez à gauche sur l'avenue de Concorde. Par ces quartiers tranquilles vous arriverez au Café de Chavannes et au carrefour de la Cerisaie (passage du TSO). Continuez tout droit, jusqu'au sommet de la colline, puis tournez à gauche et encore à gauche. Vous arrivez dans le quartier du « Motty ».

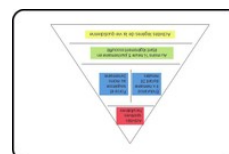


Au rythme de son coeur

Au repos, notre cœur bat en moyenne entre 60 et 100 fois par minute, soit plus de 30 millions de fois durant toute une vie ! La fréquence cardiaque varie notamment avec l'âge et l'entraînement physique. Elle sera, par exemple, plus rapide chez un nouveau né que chez une personne âgée, et, en principe, plus élevée chez une personne sédentaire que chez une personne entraînée. Pratiquer une activité physique régulière permet



d'abaisser sa fréquence cardiaque de repos et d'améliorer ses capacités d'adaptation à l'effort, tout en économisant son cœur. Se déplacer à pied, faire du vélo ou du footing...voilà des activités que nous aimons pratiquer dès le retour des beaux jours. Oui mais à quelle intensité et pour quels bénéfices ? Vous venez de gravir deux montées et vous sentez que votre cœur bat la chamade, que vous êtes hors d'haleine? Il n'est pas nécessaire de repousser ses limites et d'aller à fond pour se faire du bien. Pour aller plaisir et bénéfices pour sa santé, il est recommandé d'avoir une activité physique régulière d'intensité modérée. Mais comment savoir à quelle intensité nous devons bouger ? En connaissant sa fréquence cardiaque maximale théorique (FC maximale), qui se calcule en utilisant la formule suivante $207 - (0.7 \times \text{l'âge})$, nous pouvons calculer la fréquence cardiaque de réserve (réserve de fonctionnement du cœur). Cette fréquence cardiaque nous permet de connaître la « marge de manœuvre » dont le cœur dispose pour



par des associations sportives, vous trouverez certainement votre bonheur ! Le programme « Allez Hop ! » propose des cours de nordic walking, walking ou de course à pied ; les fitness, piscines et centres de sport proposent des activités sous forme de cours et les Ligues de la santé et les Espaces prévention, plus axés au niveau prévention, proposent des balades gratuites à pied et à vélo. Au niveau des associations sportives, il existe plus de 100 clubs dans le canton qui vous permettront de (re-)découvrir des sports différents allant de la pétanque, au squash en passant par le foot. Le choix est large, alors profitez-en !

>> 04

Depuis le parking relais, passez sous le tunnel, traversez les voies du TSOL et remontez sur le théâtre Kleber Meleau. En suivant ces chemins insolites, vous allez retrouver la route principale en arrivant sur l'avenue de Longemalle et suivez les indications pour la gare de Renens, point terminus de notre balade !

faire face à une demande accrue du corps en oxygène, lors d'un effort. Avec ces différentes fréquences cardiaques et une formule simple, nous calculons la fréquence cardiaque de travail, celle qui permet d'établir des zones cibles d'entraînement et nous assure de bouger en se faisant du bien ! Une activité physique d'intensité modérée, considérée comme bénéfique pour sa santé, correspond à un effort situé entre 40 et 60% de la réserve de fonctionnement du cœur. Cette intensité d'effort entraîne de nombreux changements physiologiques ; en effet, la graisse du corps devient la source principale d'énergie, le cœur améliore son aptitude à l'effort prolongé, et les muscles deviennent plus efficaces et résistants. Entre 60 et 80%, l'effort devient plus intense. S'entraîner continuellement à cette intensité n'est pas recommandé. Au-delà de 80% de la réserve de fonctionnement du cœur, notre corps ne parvient plus à transporter suffisamment d'oxygène aux muscles pour pouvoir poursuivre l'effort de manière prolongée. Cette limite



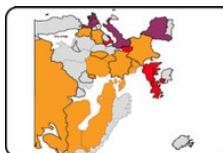
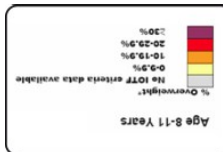
énergétique dont notre corps a besoin. Même sans perte de poids, le fait de pratiquer une activité physique permet de contre balancer les risques du surpoids. En étant actif, vous augmentez vos besoins énergétiques et vous favorisez un meilleur fonctionnement des cellules de l'organisme (surtout dans une zone correspondant à 40 à 60% de la réserve de fonctionnement du cœur, tel qu'indiqué en début de parcours). Cela aura un impact positif sur certaines maladies attribuables au surpoids comme par exemple la résistance à l'insuline (dans le cas de diabète de type 2) ou l'hypertension artérielle. Se déplacer à pied, à vélo, monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur sont autant de petits gestes simples de la vie quotidienne qui nous permettent de compenser les moments d'inactivité. Hormis ces petits gestes, de nombreuses opportunités de pratiquer de l'activité physique sont offertes dans le canton de Vaud et ce pour toutes les bourses. Que ce soit des balades accompagnées et gratuites ou des activités proposées

Prendre soin de son coeur, n'hésitez pas, bougez plus

Depuis le quartier du « Moty », redescendez sur le campus de l'EPFL, que vous allez traverser d'un bout à l'autre en direction de l'université et de sa bibliothèque, reconnaissable à son bâtiment en forme de banane. Puis vous descendez sur le bord du lac par l'allée d'arbres, et vous longerez le lac jusqu'aux pyramides, après le camping de Vidy.

>> 02

s'appelle le seuil anaérobie. Les personnes recherchant une amélioration des performances sportives ne s'entraîneront que par intervalles répétées de quelques minutes dans cette zone. Seuls les sportifs qui pratiquent des efforts extrêmement intenses et très brefs, comme les sprinters, ont besoin de s'entraîner à plus de 90% de la réserve de fonctionnement du cœur.



que l'hypertension, le diabète ou les maladies cardiovasculaires. De plus ils portent atteinte également au bien-être psychologique, à la confiance en soi et à l'estime de soi. De plus en plus d'enfants et d'adolescents souffrent de surpoids; ce phénomène est en constante augmentation, les chiffres ont triplés depuis quelques années ! Les enfants avec un problème de surpoids sont souvent rejetés par leurs camarades et, en plus de développer des facteurs de risques pour des maladies cardiovasculaires, orthopédiques ou respiratoires, leur enfance et leur scolarité s'en trouve majoritairement perturbée. Cette situation alarmante pourrait certainement être améliorée par des mesures politiques et éducatives favorisant un mode de vie plus actif, en parallèle d'une alimentation saine et équilibrée.... Le manque d'activité physique et l'attrait pour les loisirs passifs en sont les principaux responsables ; en effet, les jeux vidéo, la télévision ou le fait de se déplacer de plus en plus en voiture ne favorise pas la dépense

Profiter des beaux jours et se promener au bord du lac... Quel plaisir pour son corps et son cerveau ! Nul besoin de courir un marathon ou de passer des heures dans un fitness; il y a des moyens très simples pour demeurer actif tout au long de sa vie, comme se déplacer régulièrement à pied ou à vélo pour se rendre au travail, pour aller faire ses courses ou simplement se balader. L'activité physique est accessible et bénéfique à tout âge ! Car qui dit prendre soin de son corps, dit également prendre soin de son coeur pour de nombreuses années.... Afin de tirer un maximum de bénéfices pour sa santé, il est recommandé de pratiquer cinq fois par semaine une activité physique d'intensité modérée pendant une durée minimale de 30 minutes. Les activités d'intensité modérée sont reconnaissables au fait qu'elles engendrent un essoufflement léger, qui n'empêche cependant pas d'entretenir une conversation. Sur un jour donné, la demi-heure d'activité physique peut être fractionnée en épisodes de 10 minutes ou plus...l'essentiel étant de



En Suisse, plus de 2 millions de personnes, enfants comme adultes, souffrent de surpoids ou d'obésité ! Ces problèmes portent atteinte à la qualité de vie et sont responsables de nombreuses maladies telles

Sédentarité et problème de surpoids

Depuis les pyramides, longez les terrains de pétanque (en humant la bonne odeur de grillades en été) et de foot et remontez la vallée de la jeunesse, haut lieu de l'Expo nationale de 64. Au sommet de la montée, à proximité du parking relais, n'oubliez pas de vous arrêter pour reprendre votre souffle et passer à l'étape n°3.



de type 2. Certains n'hésitent pas à dire que si l'on pouvait mettre les bienfaits de l'activité physique dans une petite gélule, ce serait le meilleur médicament au monde !

bouger ! En suisse, plus de la moitié de la population est peu ou pas active ... Il n'est jamais trop tard ! Quel que soit le sexe et l'âge, le fait d'abandonner une partie de ses habitudes sédentaires au profit d'un mode de vie plus actif entraîne des effets bénéfiques importants pour la santé. Les personnes qui pratiquent déjà régulièrement une activité peuvent encore améliorer leurs condition physique en commençant des entraînements spécifiques de l'endurance, de la souplesse ou de la force (tels qu'individuels sur la pyramide ci-dessus). Une activité physique régulière a un effet protecteur contre plusieurs maladies et maux fréquents tels que les douleurs dorsales, les maladies cardiovasculaires, certaines formes de cancer, ou encore le stress et la dépression. Le fait d'être actif peut réduire de moitié le risque de décéder suite à une maladie cardiovasculaire. On observe également une diminution de moitié du risque de développer un cancer du colon, ainsi qu'une diminution d'un tiers du risque de développer un diabète

