

VILLE DE NICE

Édition spéciale « patrimoine architectural niçois »

NICE CENTRE

BOUCLE ACTI'SANTÉ #3

Ville de Nice - M.P. - G.J. Veran, P. Viganti - Stock - 04/2025

Tous les jeudis matin, des séances « Seniors en Forme » sont proposées au Jardin Alsace-Lorraine par la Ville de Nice.

ACCÉDEZ AU CIRCUIT EN LIGNE



Scannez le qr code ci-contre

#3

BOUCLE ACTI'SANTÉ NICE CENTRE

À retrouver sur nice.fr

30 minutes de marche par jour améliorent la santé du cœur, du corps, et de l'esprit !



VILLE DE NICE

Améliorez votre santé et découvrez la Ville de Nice autrement grâce aux Boucles Acti'Santé.

Pensez à vous chauffer confortablement, protégez-vous du soleil et n'oubliez pas de boire régulièrement

Arrivée

Départ

Arrêt Alsace-Lorraine

Arrêt Jean Médecin

Parc Jean Moreno

Square Alziari de Malausséna

Jardin Alsace-Lorraine

Square Raimu

Cathédrale Saint-Nicolas de Nice

Jardins du Musée Masséna

Jardin Albert 1^{er}

Tramway L2

Tramway L1

Bd Gambetta

Bd Tzarewitch

Rue Clavier

Rue Châteaufort

Rue François Aune

Av. Depoilly

Place Franklin

Rue Guiglia

Rue Hérold

Rue Verdi

Rue Gounod

Av. Auber

Rue de la Buffa

Rue de France

Rue Meyerbeer

Promenade des Anglais

Av. de Verdun

Place Grimaldi

Rue de la Liberté

Rue Alphonse Karr

Rue Marechal Joffre

Rue Maccarani

Rue Rossini

Av. Georges Clémenceau

Rue Berlioz

Av. Thiers

Rue Amiral de Grasse

NICE CENTRE

BOUCLE ACTI'SANTÉ #3

- DURÉE : 1H30
- DISTANCE : 3,6KM
- NIVEAU : MOYEN

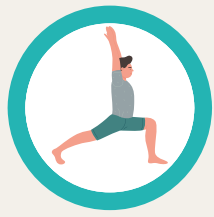
POINTS DE REPÈRES DU PARCOURS

- Départ / Arrivée**
- ÉTAPES ACTIVES**
Voir tous les énoncés des exercices au dos de ce document.
- ARCHITECTURE DU QUARTIER**
Découvrez en détail la richesse architecturale du quartier au dos de ce document.
- Toilettes et point d'eau**

Le saviez-vous ?

Les espaces verts jouent un rôle important dans la préservation de l'environnement et la réduction de la pollution. Ils permettent de stocker le carbone, de réguler le climat, de rafraîchir l'air, d'atténuer le bruit et d'absorber l'eau de pluie pour prévenir les inondations. Durant ce parcours, profitez de nos agréables jardins tout en marchant ! Santé et environnement, c'est l'alliance parfaite.





NICE CENTRE : LES ÉTAPES ACTIVES DE LA BOUCLE

1



ÉCHAUFFEMENT

Afin de démarrer en douceur la boucle et éviter les blessures, réalisez quelques mouvements simples sur l'ensemble de vos articulations :

- Effectuez des mouvements lents de bas en haut et de gauche à droite avec votre tête (30 secondes)
- Faites de petits cercles avec vos bras (15 secondes en avant et 15 secondes en arrière)
- Réalisez des mouvements de flexion/extension des coudes (30 secondes p/coude)
- Mains entrelacées, faites des rotations avec vos poignets dans tous les sens (30 secondes)
- Réalisez des petites rotations du bassin (15 secondes dans chaque sens)
- Levez doucement les genoux en alternant droite/gauche (30 secondes)
- Maintenez la pointe du pied au sol, décollez le talon puis effectuez des petites rotations (15 secondes par cheville)

2



APPUIS ALTERNÉS

Placez-vous face au muret, à 30 cm. Touchez le muret avec la pointe du pied droit, puis reposez-le au sol. Alternez avec la pointe du pied gauche. Continuez ce mouvement comme si vous marchiez sur place. Réalisez le mouvement pendant 30 secondes. Répétez l'exercice 2 à 3 fois.

3

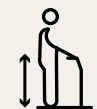


ROTATION DU BUSTE

Asseyez-vous sur le banc, les pieds bien ancrés au sol. Croisez les bras sur la poitrine ou placez les mains derrière la tête. Inclinez légèrement votre buste en arrière (sans vous appuyer sur le banc).

Tournez lentement le tronc vers la droite, puis vers la gauche, en contractant les abdominaux à chaque rotation. Réalisez le mouvement pendant 30 secondes en alternant de chaque côté. Répétez l'exercice 2 à 3 fois.

4



EXTENSION DES MOLLETS

Placez-vous face aux barrières, prenez légèrement appui sur elles puis montez sur la pointe des pieds et redescendez doucement. Réalisez le mouvement pendant 30 secondes. Répétez l'exercice 2 à 3 fois.

5



DIPS

Utilisez le rebord du muret, dos au muret. Placez vos mains sur le rebord, les doigts tournés vers l'avant. Avancez légèrement vos pieds pour que vos fesses soient suspendues devant le muret. Pliez doucement les coudes pour descendre, puis poussez avec vos bras pour remonter lentement. Réalisez 10 fois le mouvement. Répétez l'exercice 2 à 3 fois.

6



ÉLÉVATIONS DES BRAS

Debout, bras le long du corps, levez les bras sur le côté jusqu'à l'épaule (élévation latérale) puis redescendez doucement. Levez ensuite les bras vers l'avant (élévation frontale). Redescendez doucement. Réalisez 10 fois le mouvement. Répétez l'exercice 2 à 3 fois.

7



MONTÉES DE GENOUX

Debout, levez un genou à hauteur de la taille, puis redescendez. Alternez avec l'autre genou. Maintenez un rythme confortable et utilisez un appui si besoin. Réalisez le mouvement pendant 30 secondes en alternant de chaque côté. Répétez l'exercice 2 à 3 fois.

8



ÉTIREMENTS

- Pour étirer les cuisses, prenez appui debout sur une surface stable (poteau par exemple), fléchissez légèrement les genoux, amenez le talon gauche vers le fessier, attrapez la cheville et orientez votre bassin vers l'avant. Répétez le mouvement avec le talon droit.
- Pour étirer les fessiers, prenez appui debout sur une surface stable, placez la cheville sur le genou opposé et pliez la jambe progressivement. L'exercice peut aussi être réalisé en position assise sur un banc.
- Pour étirer les mollets, debout, placez les deux mains sur un mur. Éloignez les pieds d'environ 1 mètre du mur, placez une jambe derrière l'autre et inclinez votre corps vers l'avant sans plier le genou arrière jusqu'à ressentir un étirement confortable dans votre mollet arrière.

Maintenez chaque étirement 20 secondes par groupe musculaire.



Monuments historiques



1

L'Église russe Saint-Nicolas et Sainte-Alexandra

En 1857, l'impératrice Alexandra Feodorovna lance une collecte pour bâtir une église orthodoxe à Nice, destinée à la communauté russe. L'architecte Kondiakoff dessine les plans, réalisés par l'architecte Barraya. Le bâtiment est simple car à cette époque les lieux de culte non catholiques devaient rester discrets. L'église est consacrée le 12 janvier 1860.



2

La Maison Garacci Bensa

Vers 1855, le peintre Charles Garacci fait construire un bâtiment de deux étages, qui a été surélevé en 1899. La façade sud se distingue par son décor en « sgraffito » : technique décorative de motifs gravés dans l'enduit frais. La fresque la plus connue de Nice est celle de la Maison d'Adam et Ève, rue de la Poissonnerie dans le Vieux-Nice. Monument historique depuis 1995.



3

Le Temple réformé Saint-Esprit

Vers 1880, la communauté épiscopaliennne américaine finance la construction d'un lieu de culte, inauguré en 1886 sous le nom de « Holy Spirit ». De nos jours, la paroisse est rattachée à l'église protestante unie de France. Monument historique depuis 2020.



4

Le Palais Barety

Le Palais Barety, du nom de son propriétaire, Auguste Barety, se caractérise par une façade austère en pierre, mais embellie par des frises sous le toit, des éléments émaillés représentant des fruits et des têtes de bœuf soutenant les balcons. Jean-Paul Barety, Maire de la Ville de Nice de 1993 à 1995 y a vécu.



5

L'Église anglicane de la Sainte-Trinité

Elle a été construite entre 1860 et 1862 par l'architecte britannique Thomas Smith. Elle possède des vitraux réalisés par l'école de Chartres. Des portraits de rois et de reines sont sculptés tout autour de la bâtisse. Elle remplace un édifice antérieur, construit après 1820, année où la paroisse est placée sous la juridiction de l'évêque de Londres.



6

Le Palais Marie-Christine

Construit entre 1826 et 1829 par la famille Saisi de Châteauneuf, ce palais est modifié à partir de 1870 par l'architecte Biasini qui associe différents styles selon les envies de ses clients. Ce palais se distingue par sa rotonde vitrée, ses fenêtres ornées de frontons (des décorations triangulaires ou arquées au-dessus des fenêtres) et ses sculptures féminines portant des lanternes. Ce type d'architecture marque la Belle Époque à Nice, notamment dans le quartier résidentiel de Cimiez.



7

La colonne de Pie VII

Cette colonne en marbre commémore les deux passages du pape Pie VII à Nice, en 1809 et 1814, lors de son voyage entre Rome et Paris. Pie VII est connu pour avoir résisté aux troupes de Napoléon I^{er}. Il fut emprisonné et exilé à Savone puis à Fontainebleau. Monument historique depuis 1906.



8

La Croix de Marbre

Installée en 1568 sur l'ancienne route de France, elle commémore la paix de Nice également appelée, le Congrès de Nice, (d'où la rue du Congrès à proximité) réunissant Charles Quint, François I^{er} et le pape Paul III afin de mettre fin à la guerre d'Italie et réconcilier les deux grandes puissances catholiques de son temps, la France et l'Empire des Habsbourg en 1538. Ce monument est brisé en 1880 pour être remplacé par une œuvre du sculpteur Schaeffer.



9

Le Palais Alice et le Palais de la Buffa

Le Palais Alice, conçu en 1906 par Victor Virello, s'inspire des palais italiens avec son balcon et sa galerie en bois d'une très grande élégance. Le nom de l'immeuble figure dans un médaillon muni de guirlandes, de fleurs surmontées d'une tête de lion. Le Palais de la Buffa, de style Belle Époque, construit la même année par Charles Bellon, reçoit la médaille d'argent au concours municipal d'architecture de l'époque.



10

La Villa Masséna

En 1898, le petit-fils du célèbre maréchal André Masséna, Victor Masséna, homme politique sous le 2nd Empire, fait construire une villa de plaisance au bord de mer. Cette villa de style néo-classique italien et Empire est un hommage à Napoléon I^{er}. Vendue à la ville en 1919, elle devient un musée. Les jardins sont conçus par Édouard André, paysagiste qui est intervenu entre autres dans la réalisation du parc des Buttes Chaumont à Paris.



11

L'église Saint-Pierre d'Arène

Dès 1762, une église dédiée à Saint-Pierre se dresse près de la plage (« aréna » en niçois). Les travaux relatifs à son agrandissement, décidé en 1914, sont inaugurés en 1938 mais s'arrêtent avant d'être achevés. Le clocher prévu ne sera jamais construit. L'intérieur est constitué de six chapelles avec de remarquables vitraux.



12

Les villas Belle Époque

Construites en 1910, elles illustrent l'art de vivre à Nice. La « Villa Belle Époque » de Jean-Baptiste Blanchi, possède un jardin d'hiver et des stucs (moultures décoratives en plâtre ou en ciment) réalisés par Michel de Tarnowsky (créateur du monument hommage à Paul Déroulède au jardin Alsace-Lorraine). La « Villa Asphodèle » quant à elle, se distingue par sa belle façade ornementée.



13

Le Palais Étoile du Nord

Construit en 1913, cet immeuble se distingue par ses toitures en ardoise et ses façades ornées de visages féminins et de motifs végétaux. L'écrivain Gaston Leroux, auteur des aventures de Rouletabille et de nombreux romans d'enquête, y vécut de 1919 à 1927.



14

La Villa Faidherbe

Très belle villa construite par l'architecte Emmanuel Brun en 1898. Elle est richement ornée d'un décor végétal varié : chardons sur les balcons, marguerites en stucs colorés. D'autres éléments émaillés, comme des carreaux aux iris et des fleurs en relief, complètent le décor.



15

Un immeuble d'inspiration néo-gothique

Construit en 1881/1882 par les architectes Goiran et Martin, il devient une pension dans les années 1930. Plus tard, il est surélevé d'un étage et la façade transformée en style néo-gothique.



16

La Cathédrale orthodoxe russe Saint-Nicolas

Cette cathédrale, conçue par l'architecte russe Mikhail Prébobrajenski dès 1903, est l'une des rares de cette envergure hors de Russie. Elle est inaugurée le 18 décembre 1912. Elle se dresse sur l'ancien parc de la Villa Bermond, démolie vers 1866 pour laisser place à la chapelle du tsarévitch Nicolas Alexandrovitch, mort à l'âge de 20 ans des suites d'une méningite. Une croix à l'arrière de la cathédrale lui rend également hommage.



17

Le Palladium

Construit en 1930, par les architectes Paul Labbé et Gaston Nénot, cet immeuble est à la pointe de la qualité d'exécution. Touché par les bombardements durant la Seconde guerre mondiale, il a vu ses garde-corps en béton remplacés. La statue d'Athéna Pallas est un hommage à la déesse de la sagesse et des arts. Dans ses mains, elle porte une statue de la déesse grecque Nikaia, symbole de la Victoire, un nom qui a donné son appellation à la Ville de Nice. Les 150 appartements varient de la garçonnière à la villa sur le toit, alliant le style art-déco et tout le confort moderne. Les façades sont recouvertes de béton coloré de couleur ocre, avec des inclusions de gravier blanc brillant.