



Édition spéciale « Botanique »  
**NICE FABRON**  
BOUCLE ACTI'SANTÉ #2

#2  
**BOUCLE ACTI'SANTÉ NICE FABRON**  
À retrouver sur nice.fr



Ville de Nice - MP - © Julien VERANI, Stock - 02/2024

Améliorez votre santé et découvrez la Ville de Nice autrement grâce aux Boucles Acti'Santé.  
Pensez à vous chausser confortablement, protégez-vous du soleil et n'oubliez pas de boire régulièrement.



Plongez dans l'Histoire et l'Art en visitant le Musée d'Art Naïf, ouvert tous les jours de 10h à 18h, sauf le mardi

ACCÉDEZ AU CIRCUIT EN LIGNE



Scannez le qr code ci-contre



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



# NICE FABRON

- DURÉE : 1H
- DISTANCE : 2,8KM
- NIVEAU : MOYEN



### POINTS DE REPÈRES DU PARCOURS

- Départ / Arrivée
- ÉTAPES ACTIVES  
Voir tous les énoncés des exercices au dos de ce document.

### VÉGÉTAUX DU QUARTIER

Découvrez en détail les végétaux du quartier au dos de ce document. Les végétaux jouent un rôle essentiel dans la préservation de l'environnement en stockant le carbone, régulant le climat, rafraîchissant l'air, réduisant la pollution, atténuant le bruit et absorbant l'eau de pluie pour prévenir les inondations. Préserver la végétation urbaine est crucial pour maintenir un environnement équilibré.

- Toilettes et point d'eau



Augmentez le niveau de difficulté en marchant vite ou en courant.



## NICE FABRON : 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 s)
- Faites de petits cercles avec vos bras (15 s dans un sens et 15 s dans l'autre)
- Réalisez des mouvements de flexion / extension des coudes (30 s par coude)
- Mains entrelacées, faites des rotations avec vos poignets dans tous les sens (30 s)
- Réalisez des petites rotations du bassin (15 s dans un sens et 15 s dans l'autre)
- Levez doucement les genoux en alternant droite / gauche (30 s)
- Maintenez la pointe du pied au sol, décollez le talon puis effectuez des petites rotations (15 s par cheville)

2



### MONTÉE DE GENOUX

Relevez alternativement le genou gauche puis le genou droit en direction de la poitrine, le temps de parcourir l'allée des Palmiers (aller / retour).

3



### ÉQUILIBRE SUR UN PIED

Tenez-vous debout, pieds joints en utilisant les arbres comme appui. Placez-vous sur un pied et essayez de maintenir cette position unipodale aussi longtemps que possible. Réalisez le même exercice de l'autre côté. Répétez l'exercice 3 fois de chaque côté.

4



### POMPES

Placez-vous face aux barres et les mains sur la barre de votre choix (plus la barre est haute plus l'exercice est simple). Placez les pieds légèrement en arrière pour que votre buste soit penché vers l'avant. Fléchissez les coudes pour amener votre buste près de vos mains puis faites le mouvement inverse pour retrouver la position initiale. Réalisez 10 répétitions et répétez l'exercice 2 à 3 fois.



5



### ASSIS / DEBOUT SUR LE BANC

Les pieds écartés à largeur d'épaules, asseyez-vous lentement sur le banc puis relevez-vous en utilisant la force des jambes, pendant 30 secondes. Répétez l'exercice 2 à 3 fois.



6



### ABDUCTION DE HANCHE

En position debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, soulevez une jambe sur le côté en gardant le pied parallèle au sol. Maintenez brièvement la position, puis abaissez la jambe en contrôlant le mouvement. Réalisez ce mouvement 15 secondes de chaque côté. Répétez l'exercice 2 à 3 fois de chaque côté.

7



### MOUNTAIN CLIMBER

Tenez-vous derrière le banc et placez vos mains sur le bord du dossier. Placez votre corps en position planche, jambes tendues sur la pointe des pieds. En pliant votre jambe droite, amenez votre genou droit près de votre coude droit. Reposez le pied puis effectuez le même mouvement du côté gauche. Réalisez ces mouvements en alternance durant 30 secondes. Répétez l'exercice 2 à 3 fois.

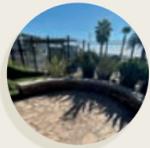


8



### STEP SUR MURET

Touchez le haut du muret avec la pointe du pied droit puis la pointe du pied gauche en alternance. Réalisez ce mouvement pendant 30 secondes. Répétez l'exercice 2 à 3 fois.



9



### ÉTIREMENTS

Maintenez chaque étirement 20 secondes par groupe musculaire.

- 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. Idem 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 un 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.



## ZOOM SUR LES PRINCIPALES ESPÈCES VÉGÉTALES DE LA BOUCLE

👑 Arbres remarquables



1



2



3



4

### Pin des Canaries & Sapin d'Espagne

*Pinus canariensis & Abies pinsapo*

Ce pin des Îles Canaries pousse entre 1000 et 2000 m d'altitude et peut mesurer 60 m. Les longues aiguilles regroupées par 3 atteignent 20 à 30 cm de long.

Ce sapin d'Andalousie croît aussi dans l'Atlas marocain. Ornemental avec ses aiguilles courtes et rigides, il atteint 25 m et peut présenter plusieurs « flèches ».

### Le Filao de Cunningham

*Casuarina cunninghamiana*

Appelé parfois *Pin australien*, il n'a rien d'un conifère. Il s'agit d'un arbre à fleurs originaire d'Australie dont la famille est proche de celle de nos aulnes. Il atteint 35 m et résiste jusqu'à -8°C.

### Le Cocculus à feuilles de laurier

*Cocculus laurifolius*

Ce petit arbre de 5 à 7 m d'Asie est reconnaissable à ses feuilles d'un vert franc et brillant. Il résiste mal aux températures négatives. Des espèces du genre fournissent un médicament contre le mal des transports.

### Les Palmiers et Cycas

La grande allée du parc de l'Indochine est remarquable par ses grands palmiers. En alternance, se trouvent de beaux Cycas du Japon.



5



6



7



8

### Le Palmier bleu & l'Arbre bouteille d'Australie

*Brahea armata & Brachychiton rupestris*

Ce palmier provient du nord-ouest du Mexique. Ses palmes sont d'un vert-bleuté et ses inflorescences aux multiples fleurs atteignent 5 m !

Ce bel arbre est originaire du Queensland en Australie. Adapté aux conditions arides, il stocke de l'eau dans son tronc, lui donnant la silhouette d'une « bouteille ».

### L'Araucaria de Bidwill

*Araucaria bidwilli*

Ce magnifique conifère australien, natif du Queensland et de la Nouvelle-Galles du Sud peut mesurer 50 m ! Les Aborigènes lui donnent le nom de *Bunya-bunya*. Les cônes femelles pèsent entre 8 et 10 kg. Le gros « pignon » est consommé grillé.

### Le Camphrier

*Cinnamomum camphora*

Originaire de Chine, Taïwan et du Japon, il appartient à la famille du laurier. On obtient le camphre par distillation de son bois. Son odeur a des propriétés insectifuges.

### Le Feijoa

*Acca sellowiana*

Petit arbre d'Amérique du Sud, il est aussi appelé *goyavier du Brésil*. Très souvent planté dans nos jardins, il est utilisé pour former des haies. Ses jolies fleurs ont des pétales comestibles. Ses fruits sont mûrs à l'automne.



9



10



10 BIS



11



12

### Les Cèdres

La jolie allée présente dans le parc Carol de Roumanie est composée de cèdres issus du Liban, de l'Atlas et du Déodar.

### Le Palmier de Romanzoff

*Syagrus romanzoffiana*

Cette essence aux longues palmes plumeuses est parfois appelée *Palmier de la Reine*. Il provient du nord de l'Argentine jusqu'au sud du Brésil. Haut de 15 m, ses fruits orangés ne sont pas comestibles.

### Le Margousier

*Melia azedarach*

Il présente de petites fleurs violettes au printemps évoquant le parfum du lilas. Arbre caduque, il peut mesurer 25 m. Ses petits fruits en grappes restent sur l'arbre tout l'hiver. Cette plante est toxique et constitue même un insecticide naturel.

### Le Kurrajong

*Brachychiton populneus*

Provenant d'Australie, cet arbre est bien adapté pour résister à la sécheresse. Les Aborigènes consomment les graines et les racines après préparation.

### Le Catalpa

*Catalpa bignonioides*

Introduit en Europe depuis le sud-est des États-Unis, cet arbre est remarquable par ses grandes feuilles, sa belle floraison et ses longs fruits pouvant atteindre 40 cm ! De plus, il est résistant à la pollution.



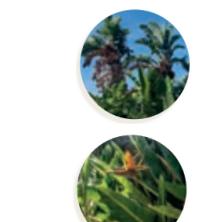
13



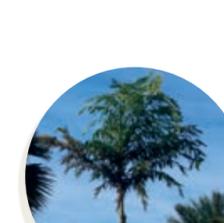
14



15



16



17

### L'Avocatier

*Persea americana*

L'avocatier, originaire du Mexique et d'Amérique Centrale, appartient à la famille du laurier. Certaines variétés donnent des fruits pouvant peser 1 kg !

### Le Mimosa argenté

*Acacia dealbata*

Dès janvier, ce magnifique mimosa provenant d'Australie se pare de fleurs jaunes et odorantes. En botanique, tous nos « mimosas » sont en fait des acacias, le véritable mimosa est une plante tropicale que l'on ne trouve pas sous notre climat.

### Les nouveaux palmiers

Différentes espèces se côtoient ici. Elles se différencient de par la forme des palmes (en éventail ou longues), la taille de l'arbre et de celle de son spike (tronc).

### Les Strelitzias

*Strelitzia nicolai & Strelitzia reginae*

Le *Strelitzia nicolai* se distingue par sa grande taille et ses imposantes fleurs riches en nectar, de couleur blanche avec un unique pétale bleu. Originaires du sud de l'Afrique, il en existe seulement quatre espèces dans le monde.

Le *Strelitzia reginae* d'Afrique du Sud, communément appelé *Oiseau de paradis*, est de taille plus modeste. Ses fleurs oranges possèdent aussi un pétale bleu.

### Le Palmier Céleri

*Caryota urens*

Ce palmier d'Asie tropicale possède des palmes aux folioles découpées en triangles d'où son nom de *Palmier céleri* ou *Palmier queue-de-poisson*. Sa particularité : il meurt quand les dernières inflorescences les plus basses ont fructifié.