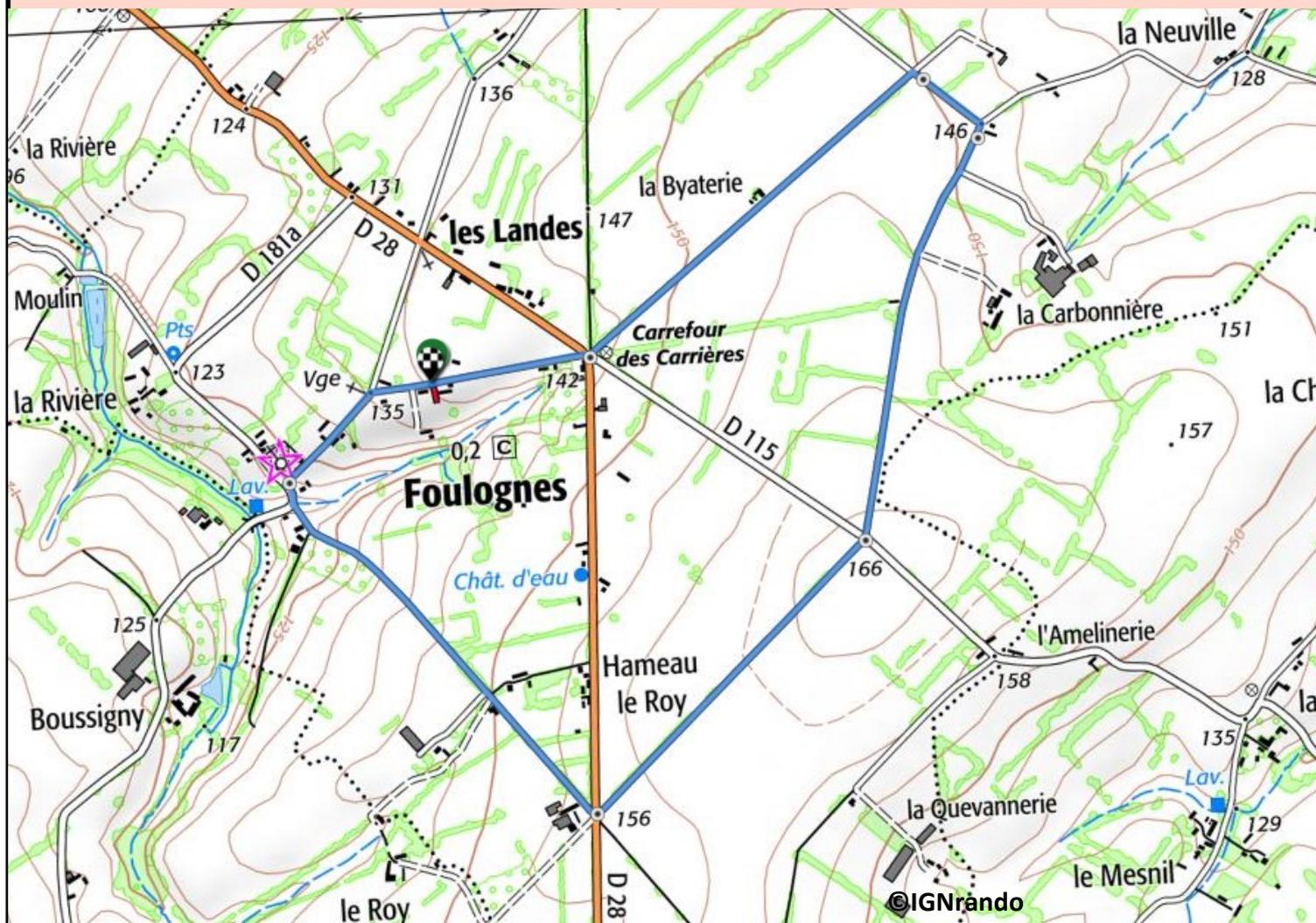


« Les p'tites boucles »

Foulognes (4,2km)

Le principe des « P'tites boucles » est basé sur le fameux rayon du kilomètre autour de chez soi (case 6 de l'attestation obligatoire). Le but premier est d'inciter les habitants à sortir de chez eux dans un objectif de santé physique mais aussi pour renforcer le moral.



Les allures (toujours dans le respect des gestes barrières) :

Mode promenade,

- Lente, moins de 4 km/h, à la portée de tous.
- Moyenne, entre 4 km et 4,5 km/h, c'est l'allure de la marche normale.

Mode pratique sportive, se pratique de manière individuelle (application ministère des sports)

- Soutenue, de 4,5 km et 5 km/h, c'est l'allure d'une marche un peu plus sportive.
- Rapide, plus de 5 km/h, c'est l'allure des marcheurs entraînés et aussi des adeptes de la Marche Nordique et du footing.



**Isigny
Omaha**
OFFICE DE TOURISME