



COURIR À OMBRÉE D'ANJOU

PARCOURS DE MARCHÉ ET COURSE À PIED TOUS NIVEAUX



www.ombreedanjou.fr

32 PARCOURS DE MARCHÉ ET COURSE À PIED



POUANCÉ

- Etang de Saint Aubin – 3 variantes de 2,1 km à 7,6km
- Parcours de santé - Tressé - 1,3 km
- Les Saulneries - 4,7 km
- Etang de Tressé – 2 variantes de 3,3 km et 7,6 km

NOËLLET

- 3 variantes de 1,5 km à 7,3 km

LA PRÉVIERE

- 2 variantes de 2 km et 8,9 km

LE TREMBLAY

- 1 parcours de 5 km

LA CHAPELLE-HULLIN

- 2 variantes de 5 km et 5,6 km

COMBRÉE / BEL-AIR

- Etang de Combrée - 4 variantes de 1 km à 6,8 km
- Parcours de santé - forêt de Bel-Air - 2,1 km
- Tour de Bel-Air - 2 variantes de 5,1 km et de 7,7 km
- Liaison Combrée/Bel-Air – 10,4 km

VERGONNES

- 2 variantes de 2 km et de 5,7 km

SAINT MICHEL ET CHANVEAUX

- 3 variantes de 5 km à 11,5 km

CHAZÉ-HENRY

- 2 variantes de 2,9 km et de 3,2 km

GRUGÉ L'HÔPITAL

- 1 parcours de 3,7 km

Envie de courir à Ombrée d'Anjou ? Ce livret est fait pour vous.

La pratique de la course à pied se développe de plus en plus. Accessible à tous, sans contrainte horaire, en été comme en hiver, **ce sport favorise le bien-être et la santé**, que vous soyez débutant ou coureur régulier.

Vous trouverez dans ce guide des parcours de course à pied sur chaque commune déléguée empruntés régulièrement par les sportifs du territoire. Pour chaque parcours, vous trouverez des indications sur la distance, le relief ou encore la difficulté.

Vous souhaitez commencer la marche ou la course à pied ? Vous trouverez plusieurs parcours de courte distance vous permettant de vous lancer facilement tout en vous faisant progresser rapidement.

Vous êtes un coureur confirmé ? Vous allez certainement découvrir de nouveaux parcours vous permettant de répondre à vos objectifs (sortie longue, fractionné...).

Après les quelques conseils que vous trouverez dans ce guide, vous n'aurez plus qu'à chausser vos baskets pour « **Courir à Ombrée d'Anjou** ».

Sportivement.

Régis PIPARD
Adjoint aux sports
d'Ombrée d'Anjou

CONSEILS PRATIQUES

LES PARCOURS

- Pour chaque parcours, vous trouverez des indications sur la distance, le type de sol ou encore le relief.
- Les parcours sont également classés sur trois niveaux de difficulté allant de 1 (facile) à 3 (confirmé), en fonction notamment de la distance et du dénivelé.

LES PREMIÈRES SÉANCES

- Commencez par des temps courts (15 - 20 min) pour allonger progressivement au fil des semaines.
- Sur les premières sorties, alternez entre marche et course à pied.
- Programmez une ou deux séances par semaine.
- Privilégiez un parcours plat.

S'ÉCHAUFFER ET S'ÉTIRER

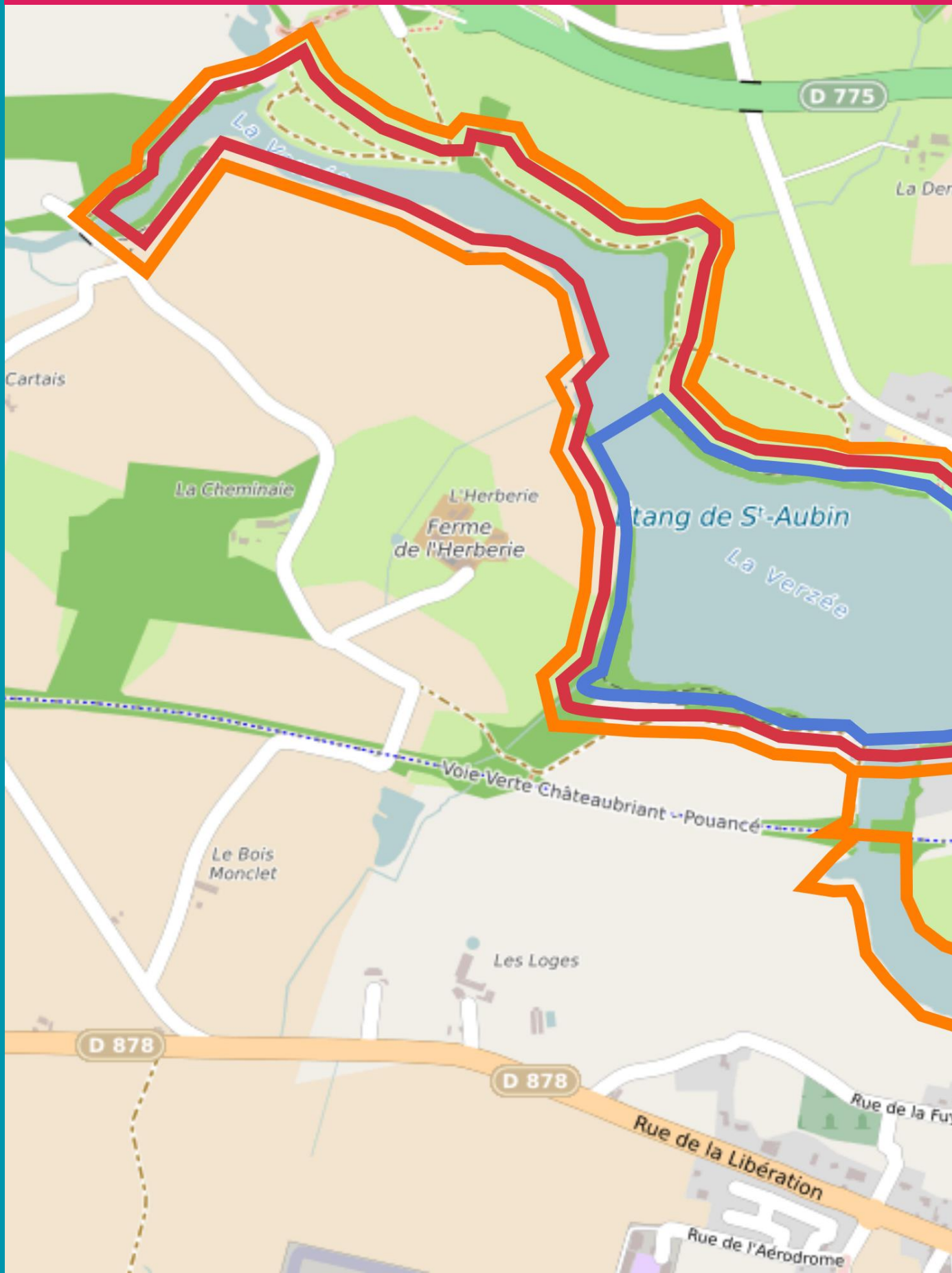
- Débutez chaque séance en marchant ou en trottinant afin de ne pas brusquer votre corps.
- Étirez-vous après chaque séance, mais pas à chaud. Laissez un laps de temps (30min/45min) après la fin de votre séance avant de vous étirer.
- Étirez-vous les jours où vous ne courez pas afin de prévenir les blessures et gagner en souplesse.

S'HYDRATER

- Hydratez-vous avant, pendant et après l'effort afin d'éviter les blessures et favoriser la récupération.

BIEN S'ÉQUIPER

- Avoir des baskets adaptées à votre pratique et à vos besoins pour éviter les blessures.
- Adaptez vos vêtements à la saison et privilégiez les vêtements "respirants".



SAINT AUBIN



Variante n°1 – 2,1 km



Type de sol : Chemin

Dénivelé positif cumulé : 5 mètres

Difficulté : 1



Variante n°2 – 4,7 km



Type de sol : Chemin

Dénivelé positif cumulé : 5 mètres

Difficulté : 1



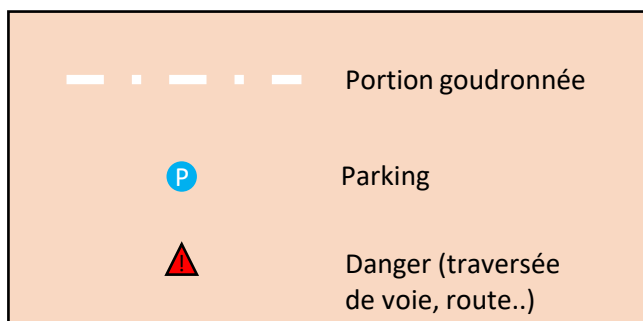
Variante n°3 – 7,6 km



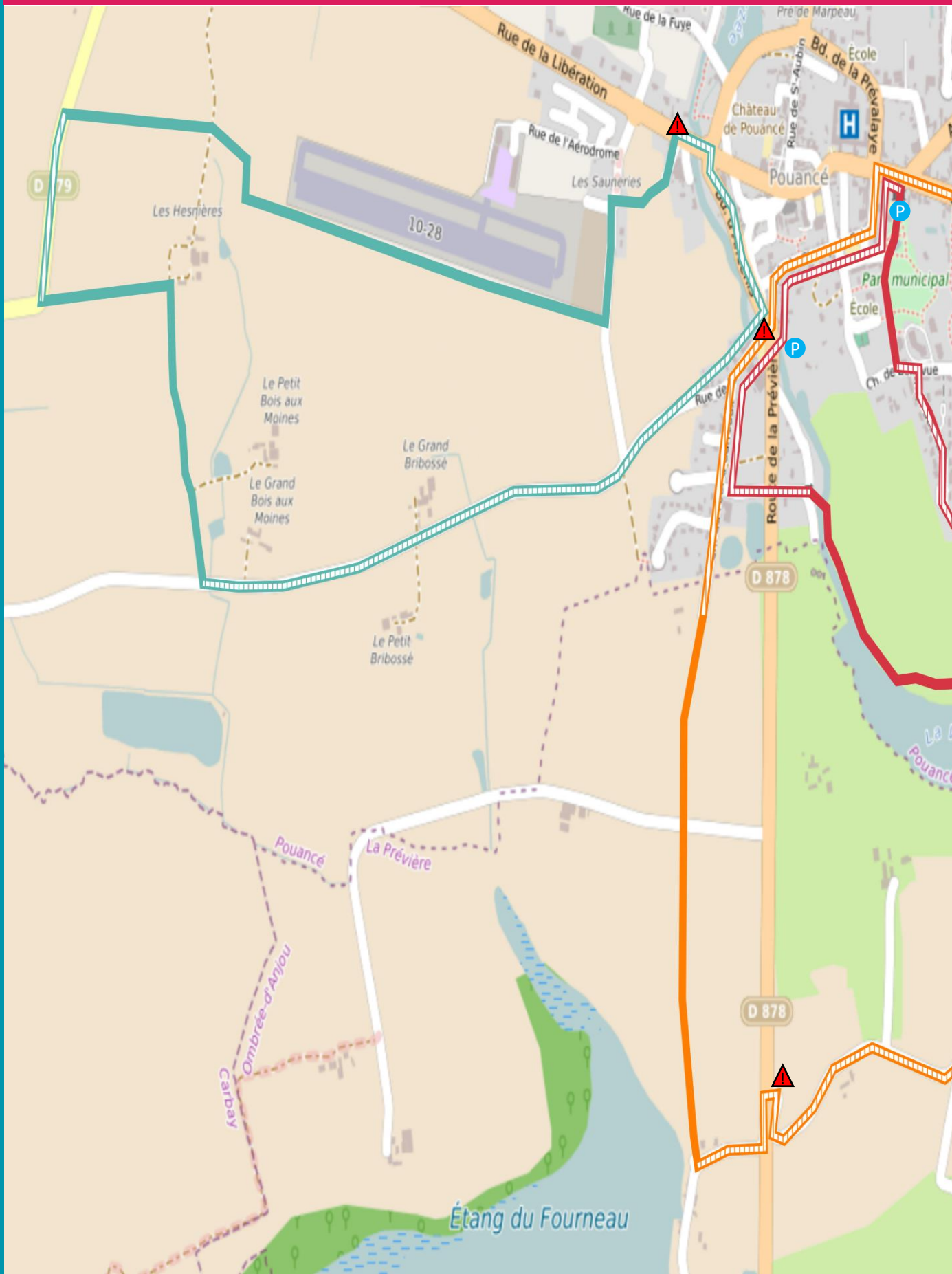
Type de sol : Chemin

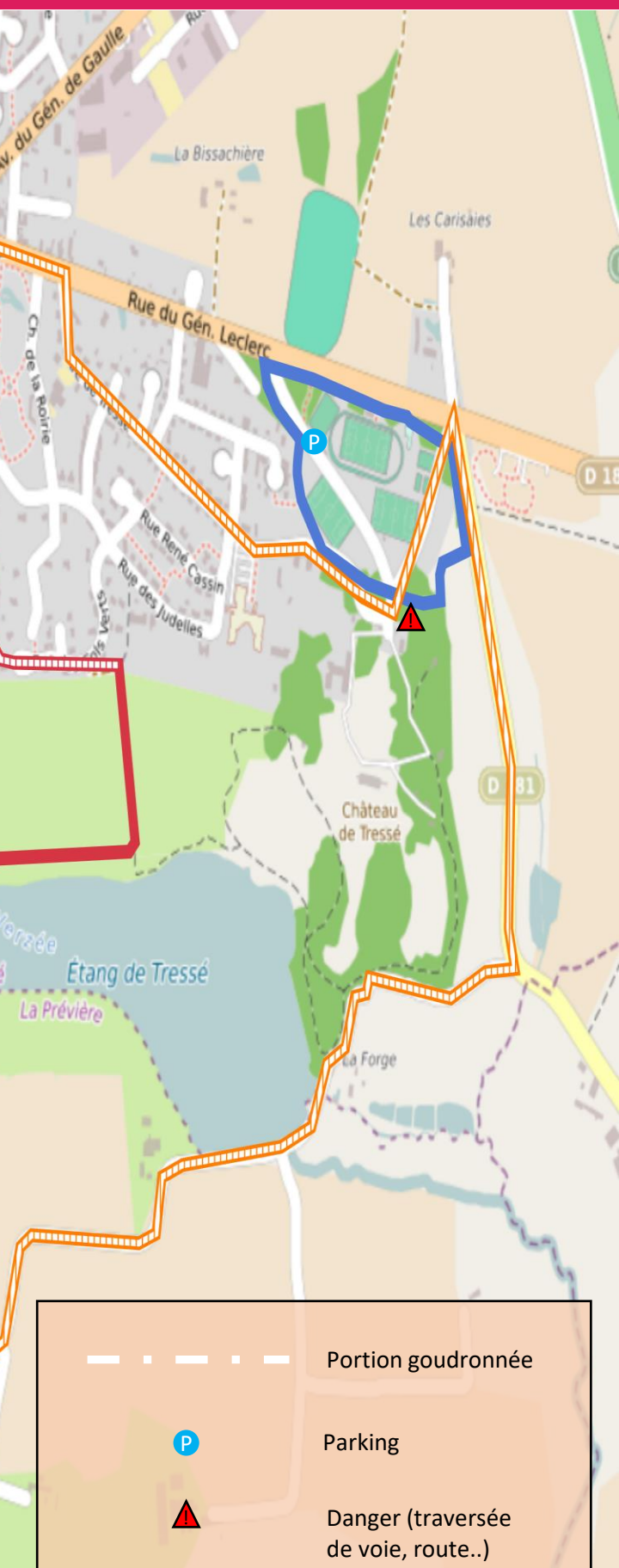
Dénivelé positif cumulé : 11 mètres

Difficulté : 2



POUANCÉ





Parcours de santé – 1,3 km



Type de sol : Chemin

Dénivelé positif cumulé : 0 mètres

Difficulté : 1



Les Saulneries – 4,7 km



Type de sol : Route, chemin

Dénivelé positif cumulé : 29 mètres

Difficulté : 2



Etang de Tressé – Variante n°1 – 3,3 km



Type de sol : Route, chemin

Dénivelé positif cumulé : 27 mètres

Difficulté : 1



Etang de Tressé – Variante n°2 – 7,6 km



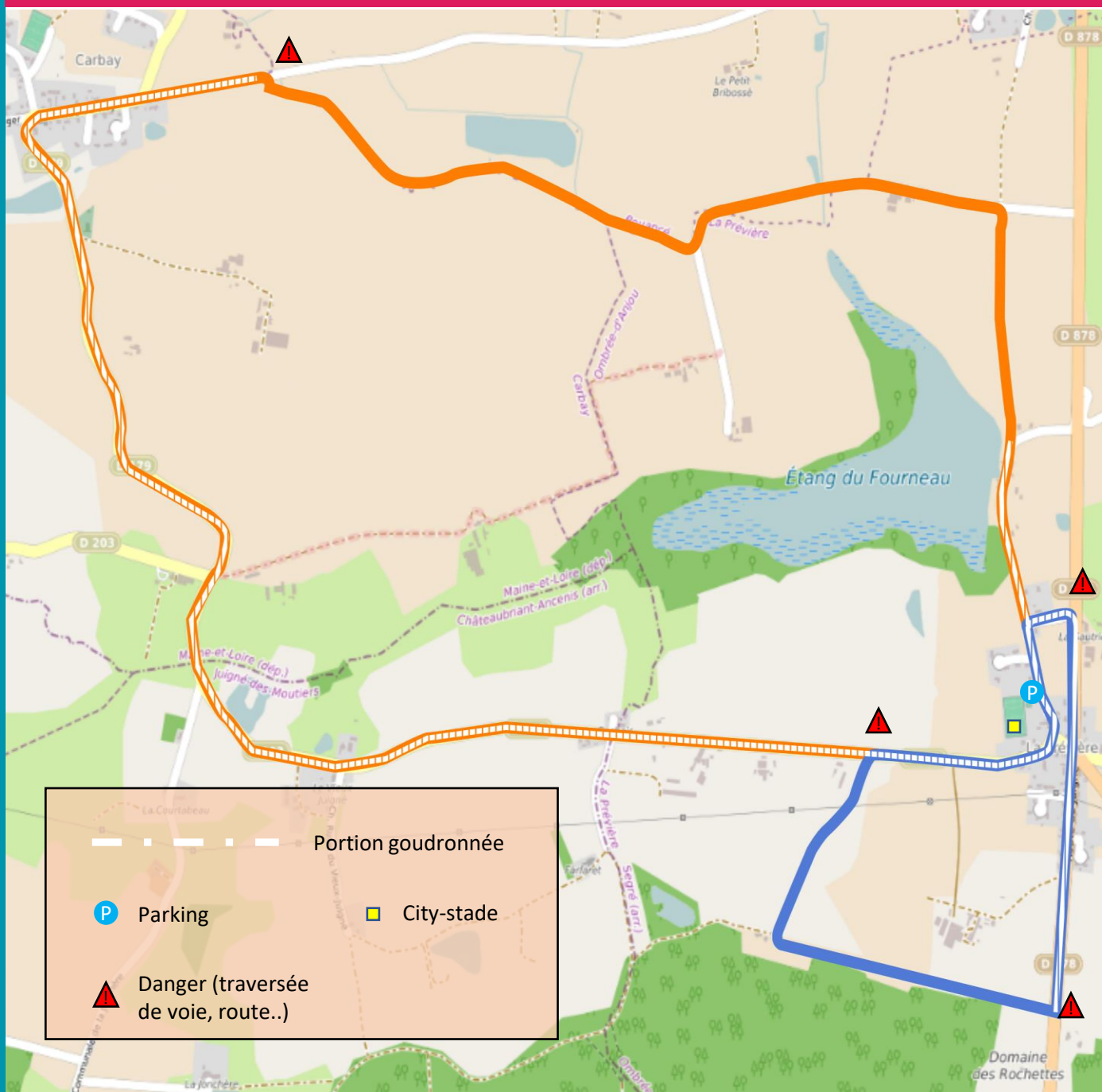
Type de sol : Route, Chemin

Dénivelé positif cumulé : 53 mètres

Difficulté : 3



LA PRÉVIÈRE



Variante n°1 – 2 km



Type de sol : Route, chemin
Dénivelé positif cumulé : 0 mètres
Difficulté : 1



Variante n°2 – 8,9 km



Type de sol : Route, Chemin
Dénivelé positif cumulé : 0 mètres
Difficulté : 2



SAINT MICHEL ET CHANVEAUX



Variante n°1 – 5 km

Type de sol : Route, chemin
Dénivelé positif cumulé : 30 mètres
Difficulté : 1



Variante n°3 – 11,5 km

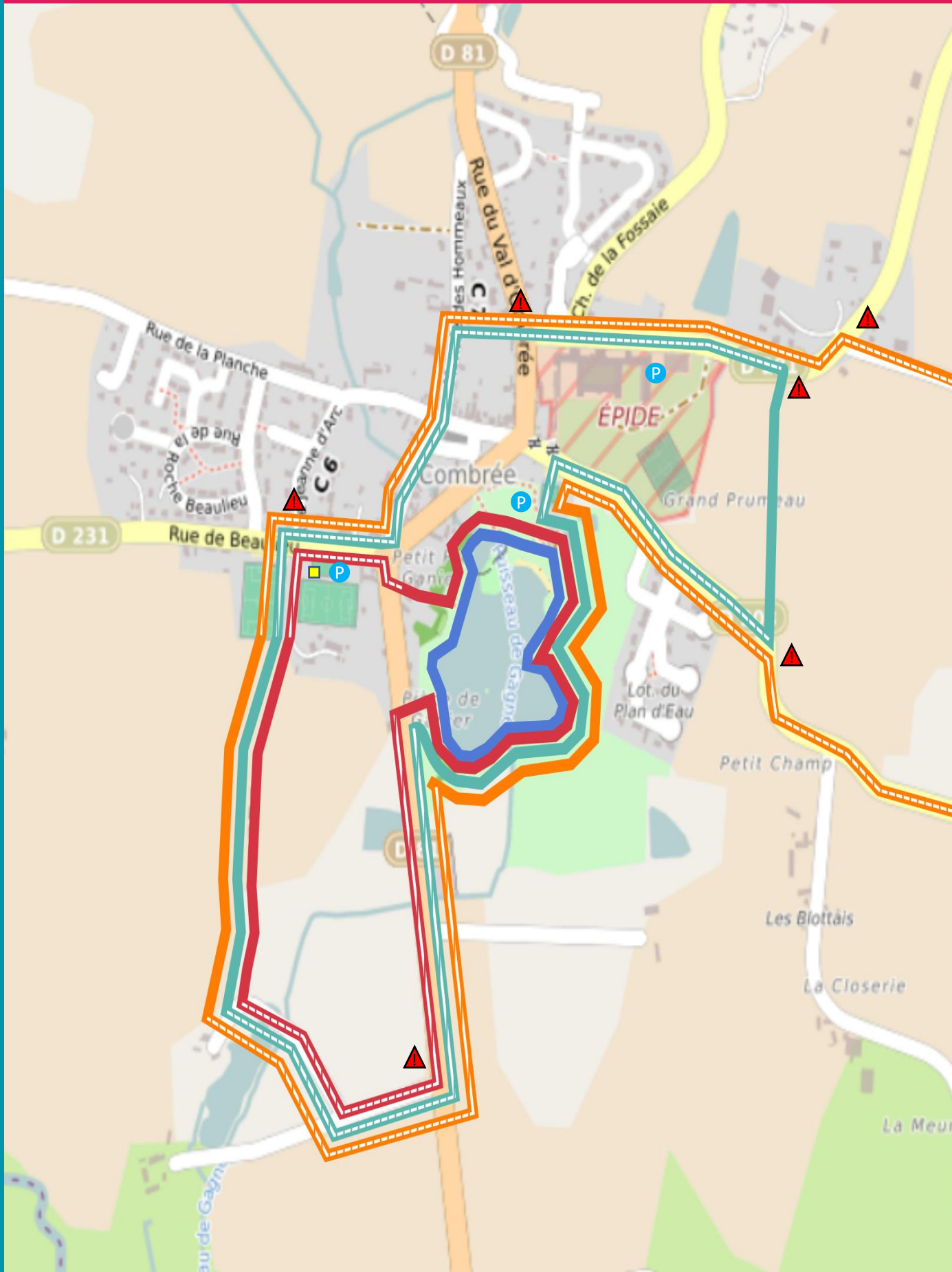
Type de sol : Route, Chemin
Dénivelé positif cumulé : 48 mètres
Difficulté : 3



Variante n°2 – 8,5 km

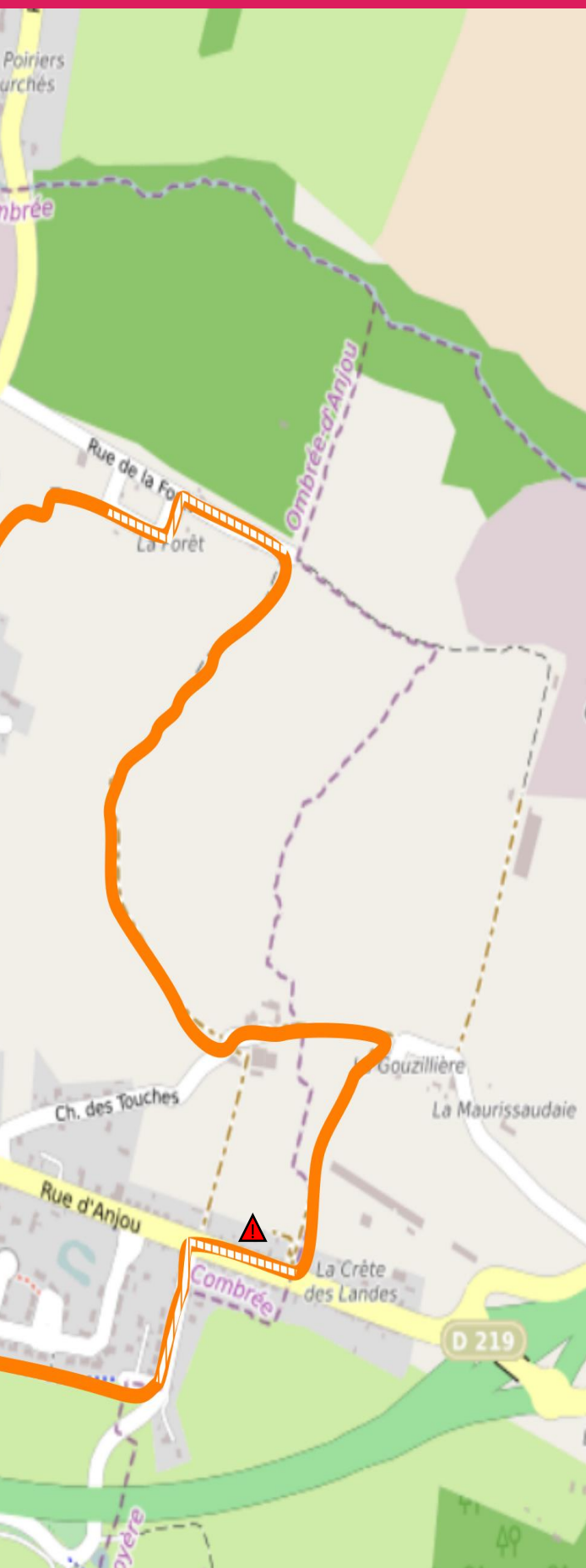
Type de sol : Route
Dénivelé positif cumulé : 43 mètres
Difficulté : 2





BEL-AIR





Variante n°1 – 2,1 km

Type de sol : Chemin,
Dénivelé positif cumulé : 0 mètres
Difficulté : 1



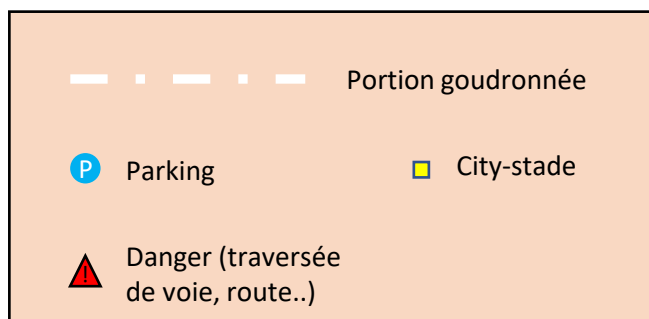
Variante n°2 – 5,1 km

Type de sol : Chemin, route
Dénivelé positif cumulé : 27 mètres
Difficulté : 1



Variante n°3 – 7,7 km

Type de sol : Chemin, route
Dénivelé positif cumulé : 34 mètres
Difficulté : 2



LIAISON COMBREE – BEL-AIR



Parcours de 10,4 km

Type de sol : Route, chemin

Dénivelé positif cumulé : 33 mètres

Difficulté : 3



NOËLLET



Variante n°1 – 1,5 km



Type de sol : Route, chemin
Dénivelé positif cumulé : 0 mètres
Difficulté : 1



Variante n°3 – 7,3 km



Type de sol : Route
Dénivelé cumulé : 10 mètres
Difficulté : 2

Variante n°2 – 6,8 km





Type de sol : Route, chemin
Dénivelé cumulé : 17 mètres
Difficulté : 2




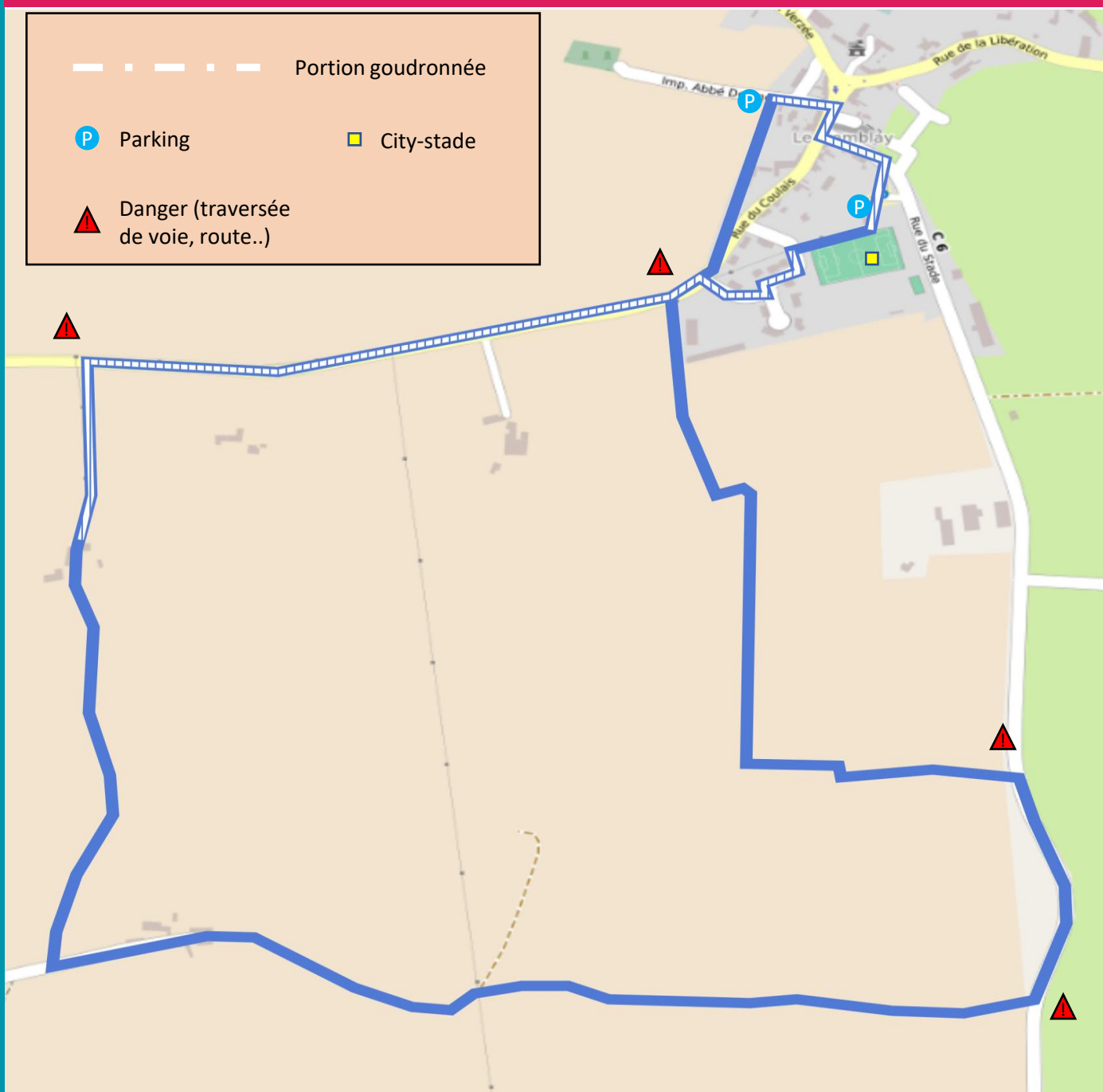
LE TREMBLAY

--- Portion goudronnée

 Parking

 City-stade

 Danger (traversée de voie, route..)



Parcours de 5 km



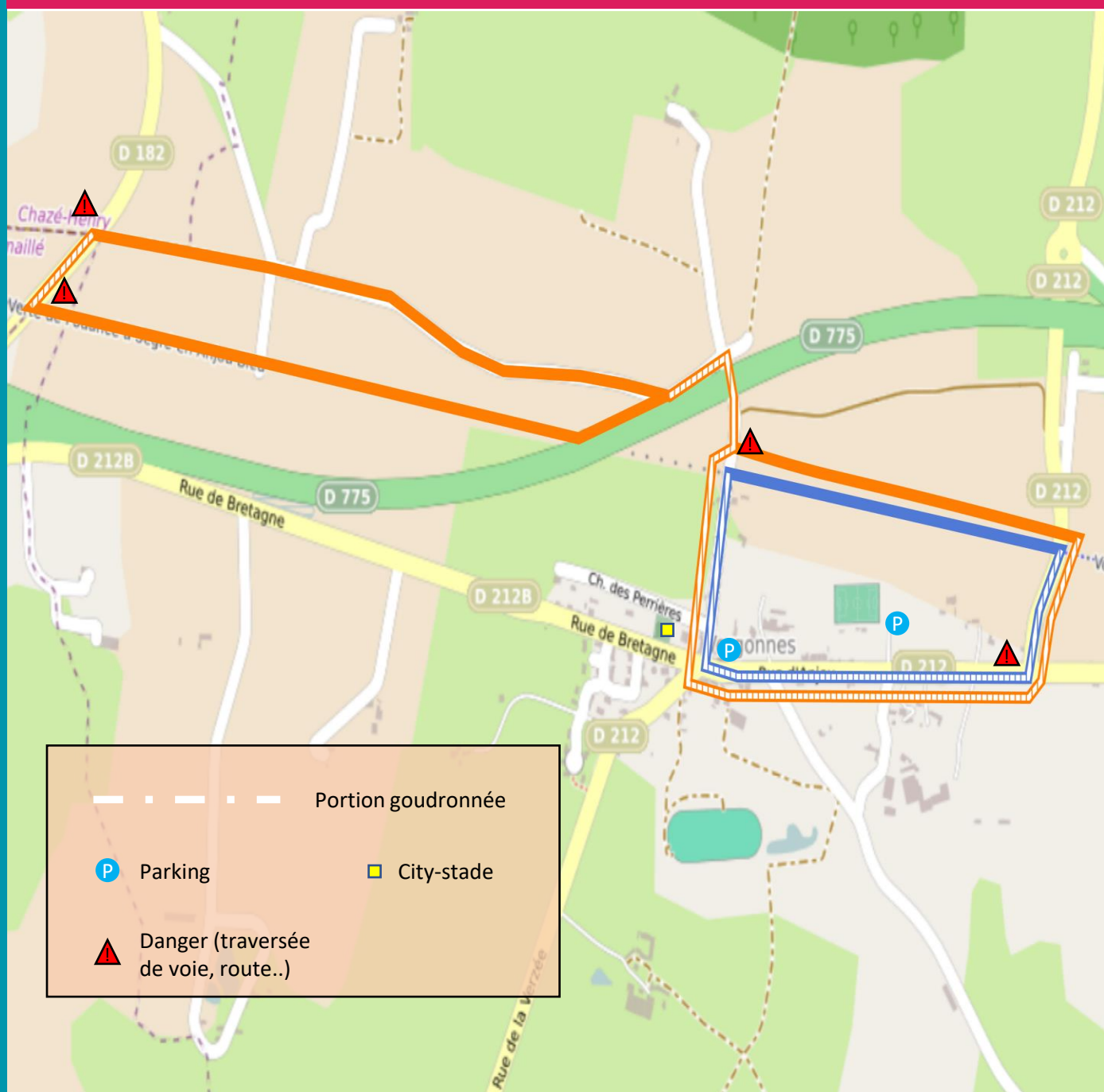
Type de sol : Chemin, route

Dénivelé positif cumulé : 19 mètres

Difficulté : 1



VERGONNES



Variante n°1 – 2 km



Type de sol : Route, chemin
Dénivelé positif cumulé : 4 mètres
Difficulté : 1



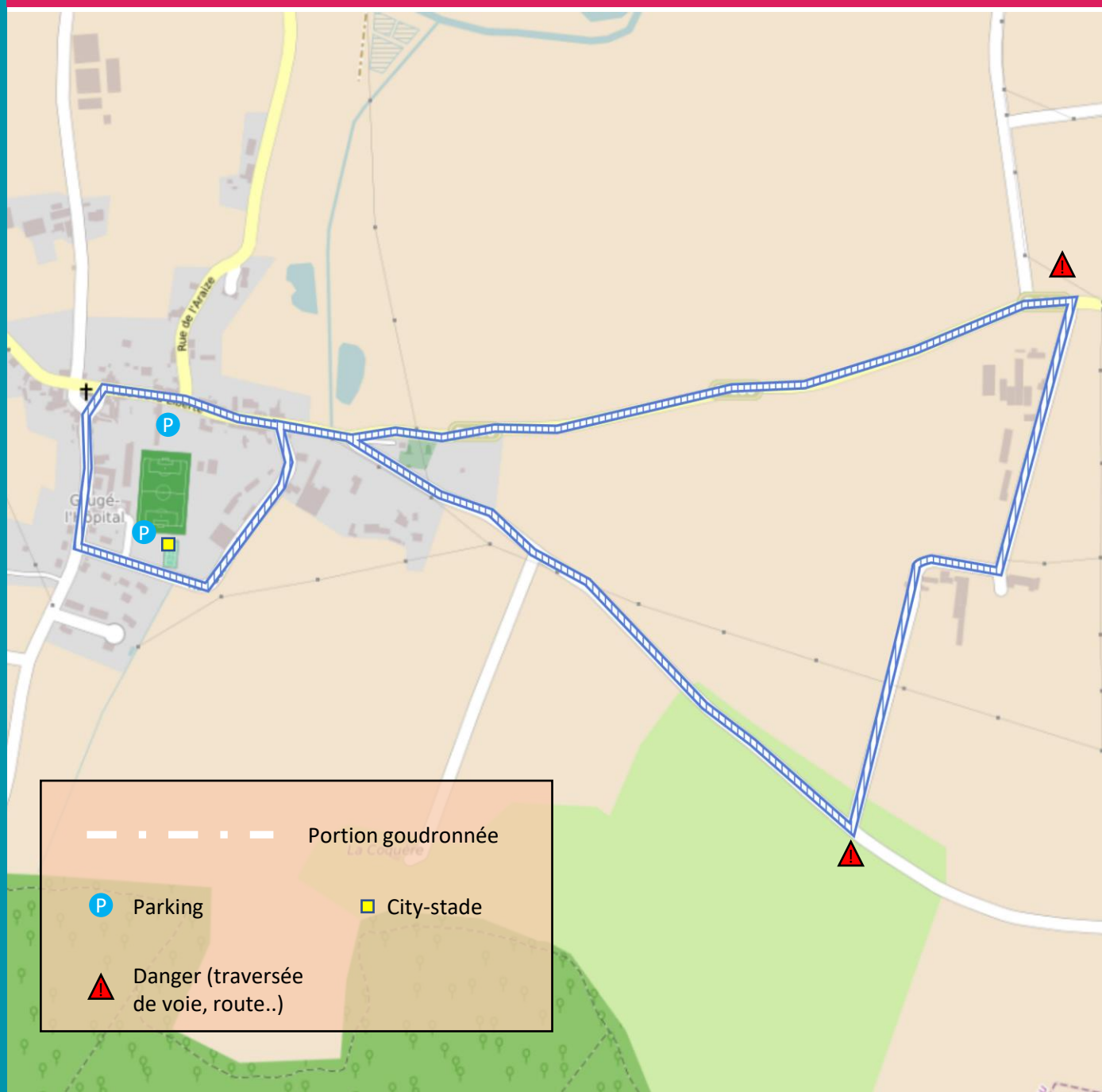
Variante n°2 – 5,7 km



Type de sol : Route, chemin
Dénivelé positif cumulé : 4 mètres
Difficulté : 1



GRUGÉ L'HÔPITAL



Parcours de 3,7 km

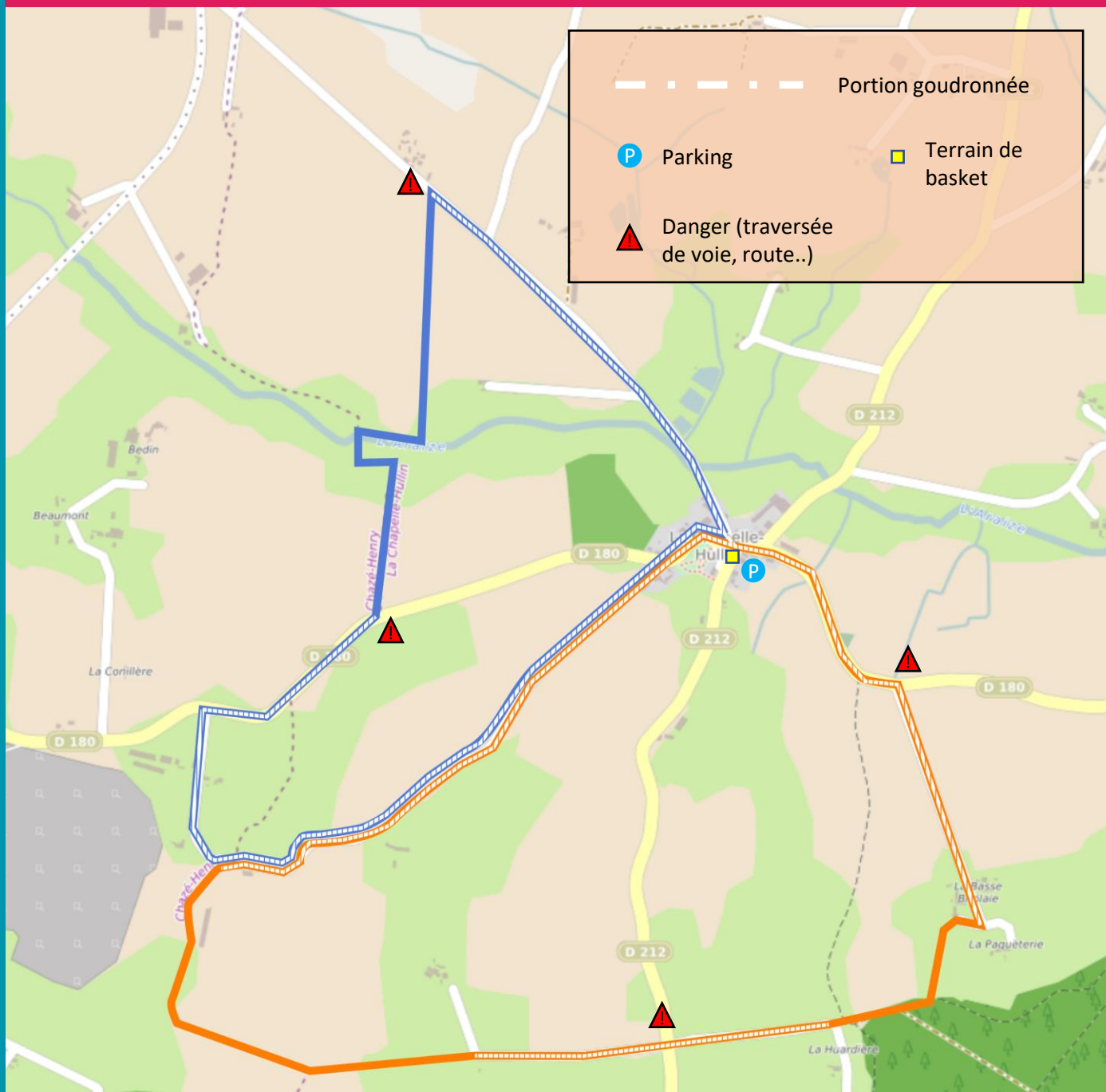
Type de sol : Route

Dénivelé positif cumulé : 15 mètres

Difficulté : 1



LA CHAPELLE-HULLIN



Variante n°1 – 5 km



Type de sol : Route, chemin
Dénivelé positif cumulé : 50 mètres
Difficulté : 2



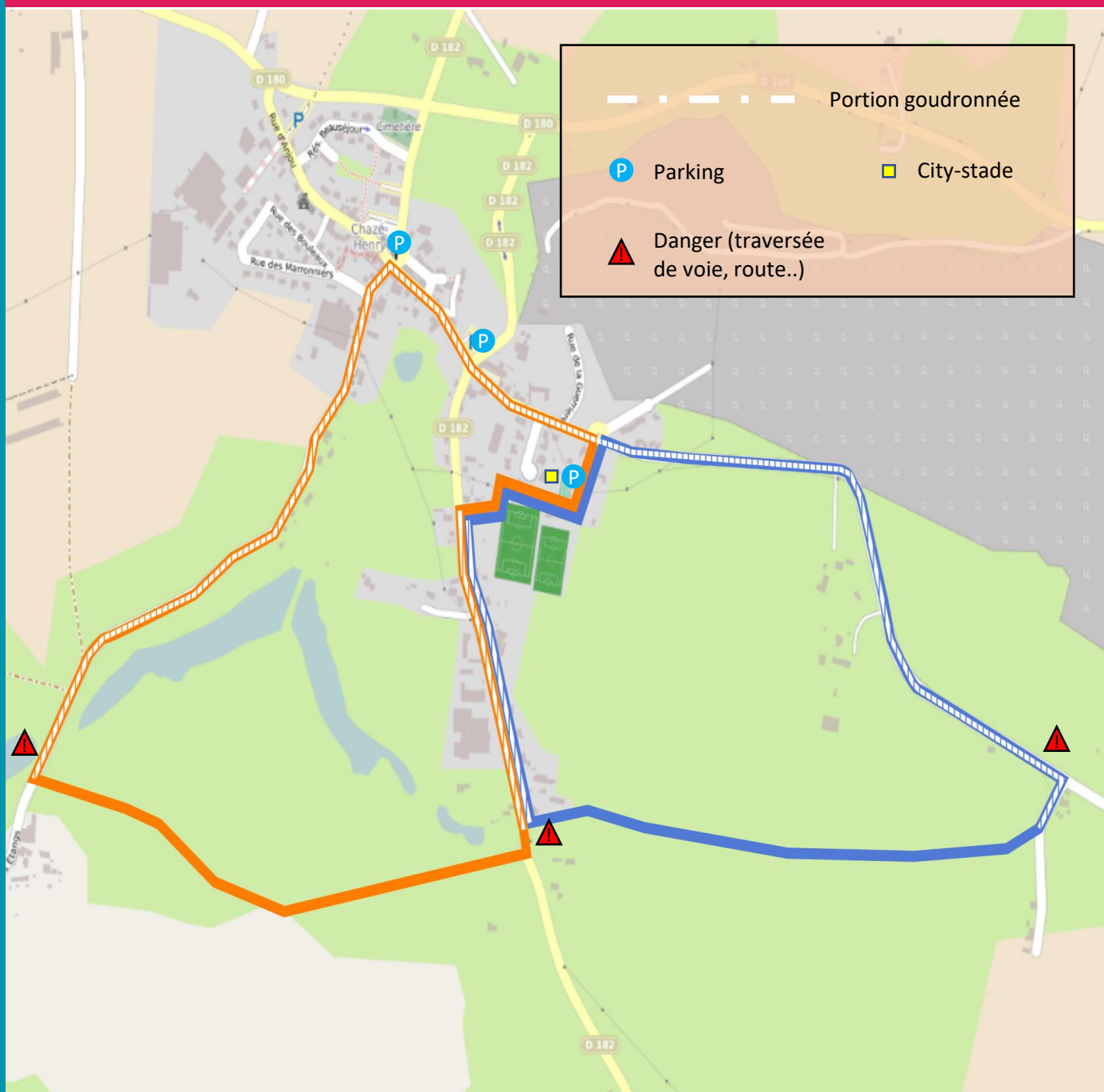
Variante n°2 – 5,6 km



Type de sol : Route, chemin
Dénivelé positif cumulé : 35 mètres
Difficulté : 2



CHAZÉ-HENRY



Variante n°1 – 2,9 km



Type de sol : Route, Chemin
Dénivelé positif cumulé : 10 mètres
Difficulté : 1



Variante n°2 – 3,2 km



Type de sol : Route, Chemin
Dénivelé positif cumulé : 12 mètres
Difficulté : 1





HÔTEL DE VILLE D'OMBRÉE D'ANJOU
SERVICE SPORTS ET LOISIRS

Zone de la prévalaye
4 rue A.Gaubert et S.Micolau
Pouancé
49420 Ombrée d'Anjou

02.41.92.35.19
f.brianceau@ombreedanjou.fr