

## MARCHER C'EST BON POUR MA SANTÉ...

### La marche est une activité physique aux avantages multiples

En 2014, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a recommandé d'effectuer plus de 10 000 pas quotidiens soit plus d'une heure de marche par jour. En France, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) préconise une demi-heure de marche rapide quotidienne.

- La marche favorise la circulation sanguine et l'oxygénation des muscles. Le travail de l'endurance par la marche quotidienne contribue aussi à prévenir des maladies cardiaques. La marche renforce la musculature.
- La marche aide à évacuer le stress.
- Pratiquée régulièrement, la marche favorise la perte de poids en poussant l'organisme à brûler des calories et à convertir les glucides, les graisses et les protéines en énergie plutôt qu'en graisses.



## ...ET POUR MA VILLE !

### En ville, le choix de la marche c'est :

- moins de pollution : sonore, atmosphérique, moins d'émissions de gaz à effet de serre, moins de rejets de particules fines et de métaux lourds...
- Des économies de carburant et d'entretien des véhicules.
- Moins de dangers, moins d'encombrement et de saturation de l'espace... Plus de place pour tous.

MARCHER est un plaisir élémentaire mais essentiel, celui de l'effort mesuré, d'un échange sur le chemin, du lien, de la découverte et de la redécouverte...



« Un voyage de mille lieues commence par un premier pas »  
Lao Tseu

Clichés Stéphane Donné sauf Salmouille Véronique Pagnier

© Oxygène-Linas & L'Escargot de Linas – Janvier 2016

**Oxygène-Linas**

[www.oxygene-linas.fr](http://www.oxygene-linas.fr)



[lescargotdelinas.blogspot.com](http://lescargotdelinas.blogspot.com)

# Plan piéton Ville de Linas



Favoriser la marche  
sur les trajets courts



# Plan piéton

## Ville de Linas - Cœur de ville

### Pourquoi une carte des temps piétons ?

À Linas comme ailleurs le partage de l'espace en ville est un enjeu majeur de la qualité de vie. Ce partage implique que chacun, tout en restant libre de choisir ses modes de déplacement dans une démarche personnelle et adaptée à ses besoins, soit conscient de l'autre et de son propre impact sur l'environnement. En ville, nous sommes tous responsables de la sécurité et de la qualité de notre environnement ! La marche étant le plus naturel et le plus respectueux des moyens de locomotion, elle y est donc largement encouragée.

La carte des temps piétons de Linas montre le temps de quelques trajets au sein de notre petite ville. Elle est là pour nous inciter à modifier nos habitudes de déplacement lorsque c'est possible, en rappelant à chacun que sur une courte distance, la durée d'un trajet à pied est souvent équivalente à celle d'un trajet en voiture.

Le tableau ci-dessous donne les temps de déplacement à pied entre quelques points du cœur de ville de Linas et au-delà. La vitesse moyenne utilisée est de 4,5 km/h, sachant que 5 km/h est une bonne moyenne pour un adulte sur un trajet court. Il a été tenu compte des dénivelés...

#### A. Mairie

		B. Sortie Nord (Nationale 20)		C. Crèche		D. Porte Baudry		E. Chemin de l'étang		F. Gare routière		G. Bassin de Guillerville		H. Haut Processions		I. Cosom		J. Marché de Montlhéry		K. Sortie Est - Guiperreux		L. Simply Leuville		M. Piscine SIRM	
6	9	8	10	7	9	12	13	14	15	15	15	12	9	10	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	25
9	10	12	13	15	16	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
10	11	13	14	16	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
13	14	16	17	19	20	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
14	15	17	18	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
15	16	18	19	21	22	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
16	17	19	20	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
17	18	20	21	23	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
18	19	21	22	24	25	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
19	20	22	23	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
20	21	23	24	26	27	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
21	22	24	25	27	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
22	23	25	26	28	29	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
23	24	26	27	29	30	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
24	25	27	28	30	31	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
25	26	28	29	31	32	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
26	27	29	30	32	33	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
27	28	30	31	33	34	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
28	29	31	32	34	35	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
29	30	32	33	35	36	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
30	31	33	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58
31	32	34	35	37	38	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
32	33	35	36	38	39	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
33	34	36	37	39	40	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
34	35	37	38	40	41	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
35	36	38	39	41	42	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
36	37	39	40	42	43	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
37	38	40	41	43	44	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
38	39	41	42	44	45	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
39	40	42	43	45	46	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67
40	41	43	44	46	47	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
41	42	44	45	47	48	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
42	43	45	46	48	49	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
43	44	46	47	49	50	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71
44	45	47	48	50	51	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
45	46	48	49	51	52	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
46	47	49	50	52	53	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74
47	48	50	51	53	54	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
48	49	51	52	54	55	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
49	50	52	53	55	56	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
50	51	53	54	56	57	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
51	52	54	55	57	58	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
52	53	55	56	58	59	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
53	54	56	57	59	60	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81
54	55	57	58	60	61	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82
55	56	58	59	61	62	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83
56	57	59	60	62	63	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
57	58	60	61	63	64	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85
58	59	61	62	64	65	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86
59	60	62	63	65	66	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87
60	61	63	64	66	67	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
61	62	64	65	67	68	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89
62	63	65	66	68	69	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
63	64	66	67	69	70	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91
64	65	67	68	70	71	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92
65	66	68	69	71	72	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93
66	67	69	70	72	73	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94
67	68	70	71	73	74	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95
68	69	71	72	74	75	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
69	70	72	73	75	76	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97
70	71	73	74	76	77	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98
71	72	74	75	77	78	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97		