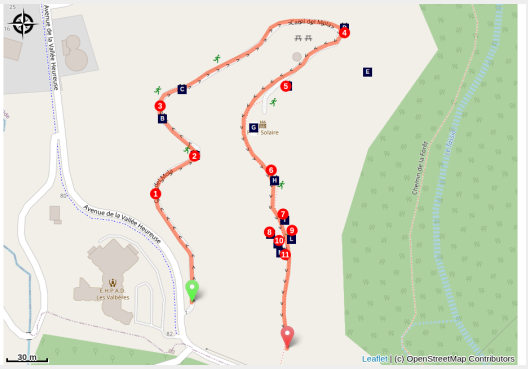
Parcours de santé

Albères



(Elisabeth Coste)



Un super parcours de santé sur le contrefort des Albères. Très sympa en famille !

Découvrez ce parcours de santé composé de 7 agrès en bois et une aire de fitness . Étendu sur environ 1km, il est situé au pied du four solaire de Sorède dans un cadre enchanteur. Un régal à faire en famille!

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 1 h

Longueur : 0.7 km

Dénivelé positif : 14 m

Difficulté : Intermédiaire

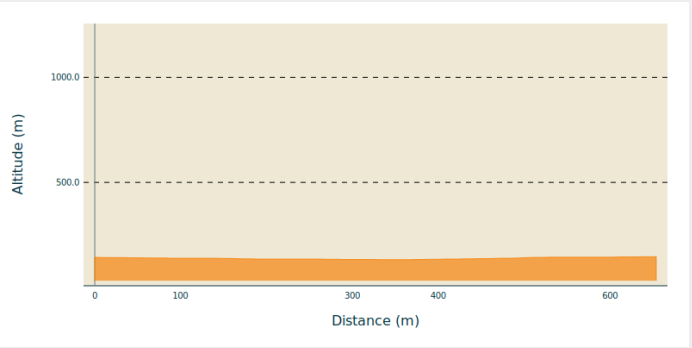
Type : Traversée

Thèmes : Flore, Patrimoine

Itinéraire

Départ : Mas del Ca
Arrivée : Mas del Ca
Communes : 1. SOREDE

Profil altimétrique



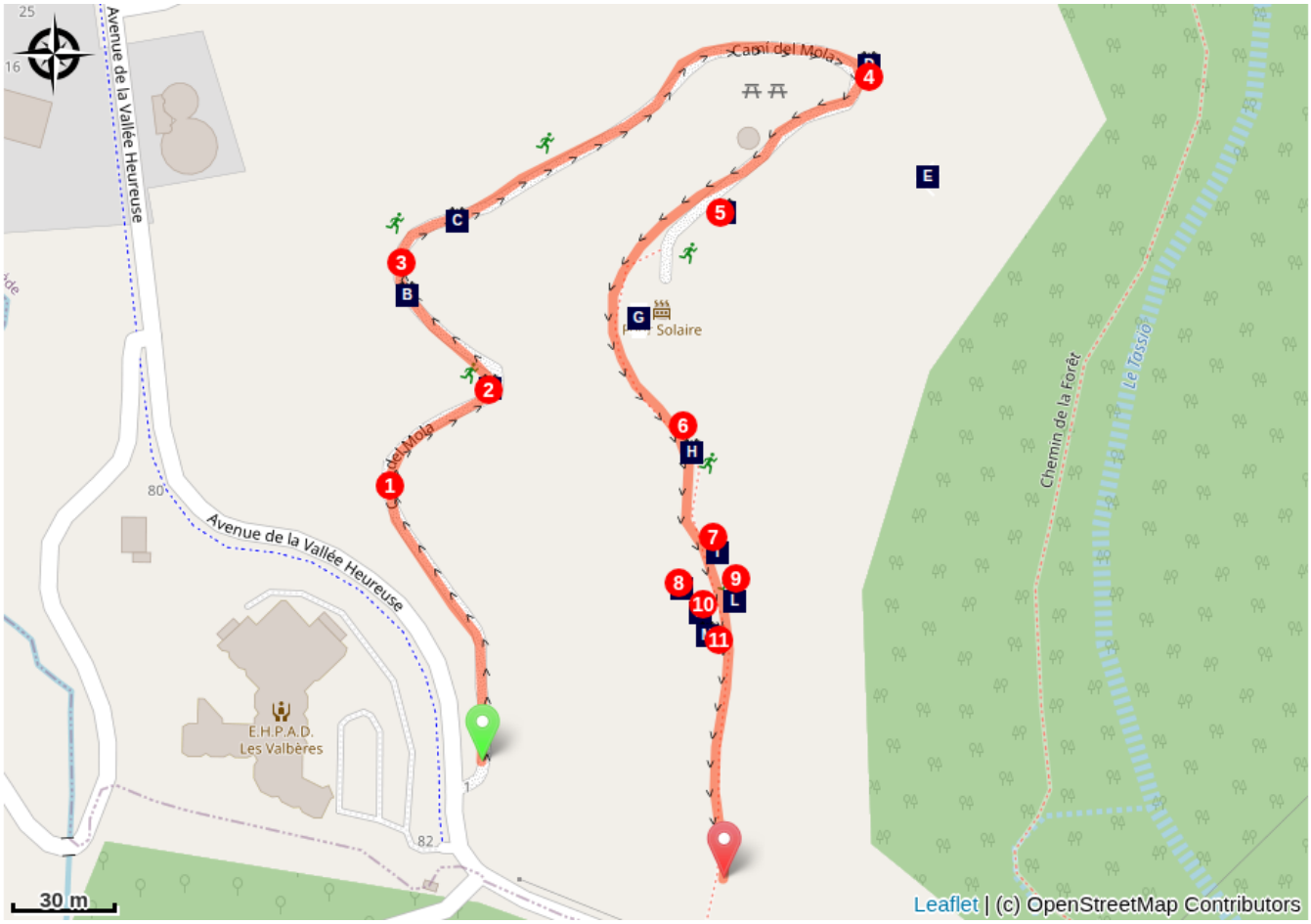
Altitude min 132 m Altitude max 146 m

Emprunter le chemin en face de la résidence "Les Valbères". C'est le sentier qui amène au four solaire (En saison estivale, "l'association du Padre Himalaya" propose des visites guidées très intéressantes dans un espace paisible et verdoyant près du Mas del Ca et de la Vallée des tortues). Ce parcours s'effectue sur une grande partie à l'ombre des pins et des chênes. Une table de pique-nique y est prévue pour une petite pause !

1. Commencer par l'échelle double
2. Puis, tester son équilibre sur la poutre
3. Passer ensuite à l'espalier double pour quelques étirements ou exercices d'abdos.
4. Tester la barre fixe!
5. Puis l’échelle de suspension!
6. la table d'abdos invite à une séance
7. Vous êtes maintenant sur l'aire de fitness où on commence par le vélo
8. Puis on passe aux adducteurs
9. On continue avec le vélo elliptique
10. Ensuite on travaille les bras et les pectoraux
11. On termine ce parcours avec le rameur.

Il y aussi un "saut de puce "entre les deux sentiers.

Sur votre route...



- Echelle double (A)
- Espalier double (C)
- Point de vue (E)
- Four solaire (G)
- Vélo (I)
- Bras et Pectoraux (K)
- Vélo elliptique (M)
- Poutre d'équilibre (B)
- Barre fixe (D)
- Echelle de suspension (F)
- Table d'abdominaux (H)
- Adducteur (J)
- Rameur (L)

Toutes les informations pratiques

⚠ Recommandations

Afin d'optimiser les exercices sur les agrès, lire les recommandations inscrites sur les panneaux .

Comment venir ?

Accès routier

Avenue de la Vallée Heureuse à Sorède

Parking conseillé

Parking du Mas del Ca

Sur votre route...



Echelle double (A)

Parcours de santé

Attribution : François-Xavier Hallé



Poutre d'équilibre (B)

Parcours de santé

Attribution : François-Xavier Hallé



Espalier double (C)

Parcours de santé

Attribution : François-Xavier Hallé



Barre fixe (D)

Parcours de santé

Attribution : François-Xavier Hallé



Point de vue (E)

Point de vue sur les Albères

Attribution : François-Xavier Hallé



Echelle de suspension (F)

Parcours de santé

Attribution : François-Xavier Hallé



Four solaire (G)

Saviez-vous que la commune de Sorède a été la première au monde à avoir un four solaire? En 1900, le physicien portugais Manuel Gomes dit « Padre Himalaya » a été le premier à expérimenter ce système. Ce four possédait une optique de 5 mètres de diamètre fixé sur une structure métallique orientable vers le Soleil. La châleur concentrée par les miroirs permet en août 1900 d'atteindre les 900°C. Le site actuel du four solaire est une copie du four solaire originel proche du Château d'Ultrera.

Attribution : CCACVI



Table d'abdominaux (H)

Parcours de santé

Attribution : François-Xavier Hallé



Vélo (I)

Parcours de santé

Attribution : François-Xavier Hallé



Adducteur (J)

Parcours de santé

Attribution : François-Xavier Hallé



Bras et Pectoraux (K)

Parcours de santé

Attribution : François-Xavier Hallé



Rameur (L)

Parcours de santé

Attribution : François-Xavier Hallé



Vélo elliptique (M)

Parcours de santé

Attribution : François-Xavier Hallé