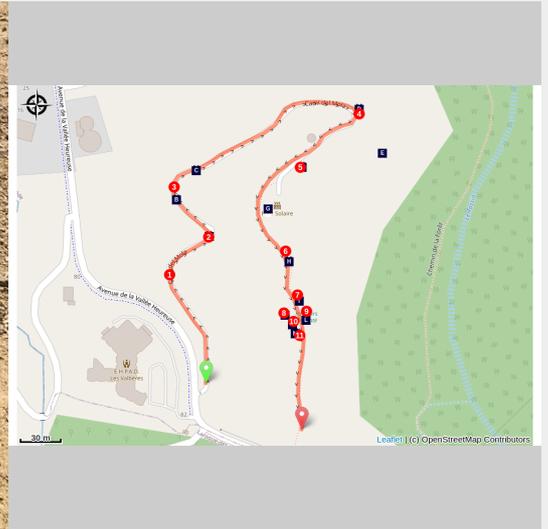


# Parcours de santé

Albères - SOREDE



(François-Xavier Hallé)

*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

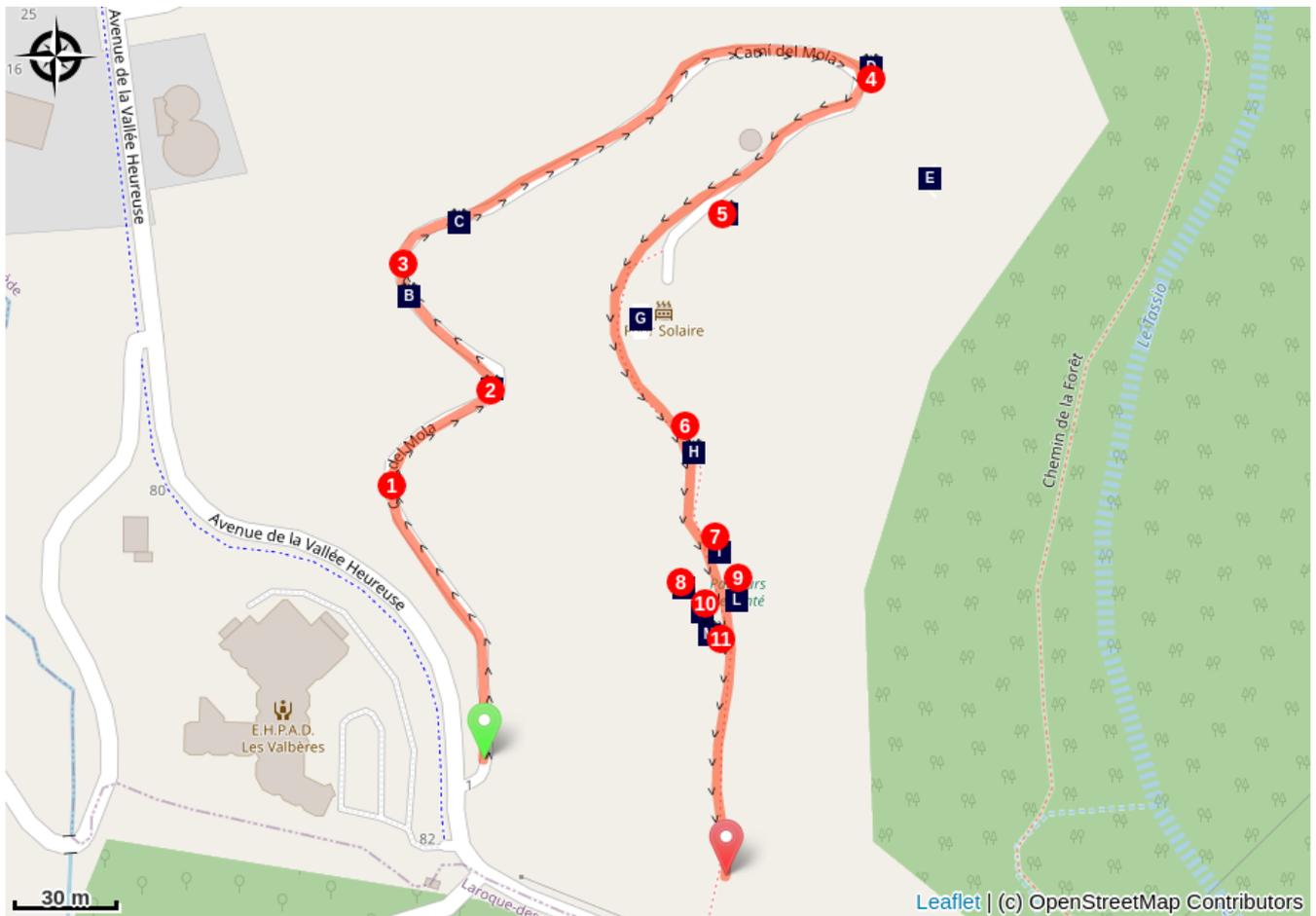
Arrivée : Mas del Ca

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 chemin...



 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)

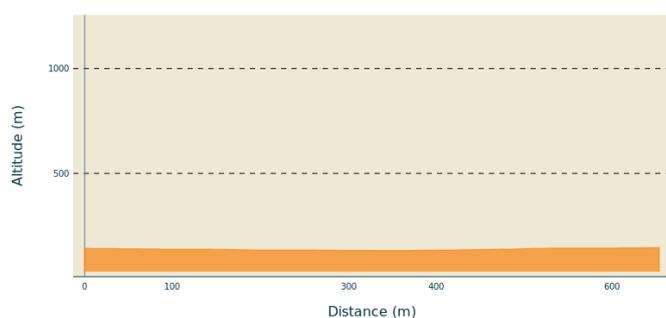
 Rameur (L)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

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

## **Profil altimétrique**



Altitude min 132 m  
Altitude max 146 m

## **Accès routier**

Avenue de la Vallée Heureuse à Sorède

## **Parking conseillé**

Parking du Mas del Ca

# Sur votre chemin...

---



## Echelle double (A)

Parcours de santé

Crédit photo : François-Xavier Hallé

---



## Poutre d'équilibre (B)

Parcours de santé

Crédit photo : François-Xavier Hallé

---



## Espalier double (C)

Parcours de santé

Crédit photo : François-Xavier Hallé

---

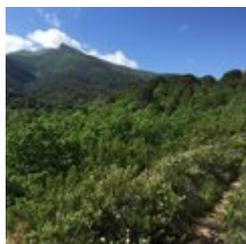


## Barre fixe (D)

Parcours de santé

Crédit photo : François-Xavier Hallé

---



## Point de vue (E)

Point de vue sur les Albères

Crédit photo : François-Xavier Hallé



## Echelle de suspension (F)

Parcours de santé

Crédit photo : 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 chaleur 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.

Crédit photo : CCACVI

---



## Table d'abdominaux (H)

Parcours de santé

Crédit photo : François-Xavier Hallé

---



## Vélo (I)

Parcours de santé

Crédit photo : François-Xavier Hallé

---



## Adducteur (J)

Parcours de santé

Crédit photo : François-Xavier Hallé

---



## Bras et Pectoraux (K)

Parcours de santé  
Crédit photo : François-Xavier Hallé

---



## Rameur (L)

Parcours de santé  
Crédit photo : François-Xavier Hallé

---



## Vélo elliptique (M)

Parcours de santé  
Crédit photo : François-Xavier Hallé