

# Le sport de plein air

De l'air plein nos poumons !

Rendre le sport accessible à tous, c'est l'un des objectifs de la politique sportive à Lunel. Plusieurs pistes sont donc développées afin que chacun puisse pratiquer un sport de plein air en tout temps.

## Les petits pins

Véritable poumon vert de la ville, la forêt communale des petits Pins est située route de Sommières et offre à la population un espace arboré propice à la promenade, au pique-nique et à la pratique sportive de plein air.

## Quels sont les équipements présents sur les lieux ?

Depuis de nombreuses années, deux parcours pédestres sont étalonnés. D'une distance de 1500 et de 2000 mètres, ils serpentent l'espace pour offrir un cheminement varié et technique.

Trois aires de street workout complètent l'offre. Ces structures sont idéales pour des séances de renforcement musculaire. Elles disposent chacune de QR Code afin de vous donner une idée des exercices pouvant être réalisés.

Aussi, trois zones dédiées à la pétanque ont été installées.

Mais ne croyez pas qu'il n'y en ait que pour les adultes, un bloc d'escalade ainsi qu'un parcours aménagé ont été installés pour les plus jeunes.

## Les aires de street workout

Littéralement « entraînement de rue », le street workout consiste à pratiquer le renforcement – voire le développement

– musculaire par des mouvements de gymnastique et de musculation à partir de son poids de corps.

Trois complexes sportifs sont aujourd'hui équipés d'aires de street workout :

- les Petits Pins
- le complexe sportif P Ramadier
- le complexe sportif C Besson

## **Quels types d'appareils composent ces aires ?**

Elles comprennent généralement des barres fixes, des barres parallèles, des échelles horizontales, verticales et inclinées, des bans pour les abdominaux et parfois des appareils guidés.

## **S'agit-il d'une pratique accessible et adapté à tous ?**

Pour vous accompagner dans la découverte de cette pratique, des QR codes sont placés sur les différents ateliers ; ainsi, avec votre téléphone vous pourrez scanner le code afin d'obtenir des schémas explicatifs et gradués des mouvements à réaliser.

### **[Les pistes cyclables](#)**

Zones protégées des véhicules motorisés, les pistes cyclables sont des voies de circulation réservées aux cyclistes en balade. Elles s'opposent aux bandes cyclables qui jouxtent ou intègrent la chaussée. Par ailleurs, le code de la route autorise également la présence de piétons sur ces pistes.

## **Lunel – Marsillargues**

Inaugurée en 2021, cette piste relie les 2 communes sur une

ancienne voie de chemin de fer. Elle permet aux Marsillarguois de rejoindre le PEM (Pôle d'Echange Multimodal) de Lunel en moins de 15mn.

- Distance : environ 3,7 kms
- Difficulté : Aucune (Terrain plat et sol couvert d'un enrobé)

## **Lunel – La Grande Motte**

Cet aménagement permet aux habitants du territoire de Lunel de rejoindre la Grande Motte à vélo. Le canal de Lunel vous accompagnera sur la première partie du parcours avant que vous ne retrouviez le canal du Rhône à Sète dans sa partie finale.

- Distance : environ 13,5 kms
- Difficulté : Parcours accessible qui peut nécessiter une préparation en cas d'aller et retour. De plus, le vent est à prendre en compte certains jours.

## **La Boucle Pescalune**

Cette boucle permet de relier Lunel puis Saint-Just et enfin Lunel-Viel. Elle emprunte la rive droite du canal de Lunel puis les berges du Dardaillon. Grâce à la Boucle Pescalune, vous pouvez accéder à vélo à la plaine de jeux de Saint-Just, ainsi qu'à l'Arboretum Caroline-Ungher et son parcours de santé à Lunel-Viel.

- Distance : environ 8kms
- Difficulté : parcours accessible à tous

[Aire de street workout aux Petits Pins](#)

[Les Petits Pins](#)

[Mini-arènes aux Petits Pins](#)

[Aire de jeux et de sport pour enfants aux Petits Pins](#)

[Aire de street workout sur le complexe Colette Besson](#)

[Voie verte entre Lunel et Marsillargues](#)

[Voie verte entre Lunel et la Grande Motte, le long du Canal de Lunel](#)

[Voie verte entre Lunel et la Grande Motte, le long du Canal de Lunel](#)