# Parcoursvita

Promotion de la santé, développement de la cohésion familiale, contact avec la nature, renforcement du sport populaire – le concept du [Zurich parcoursvita](https://www.zurichvitaparcours.ch/fr/) est toujours actuel. Les sportifs amateurs empruntent un parcours dans la forêt comportant 15 stations qui proposent au total 43 exercices :

* Jaune : signale les exercices pour la mobilité et agilité
* Rouge : pour la force
* Bleu : pour l’endurance

Chaque parcours est mesuré par longueur, dénivellation et kilomètre-effort. Le panneau final informe sur la dépense de calories et la capacité d’endurance. Les parcours se trouvent dans le plus beau stade du monde : la nature. Chacun peut y aller en tout temps, gratuitement, seul ou accompagné.

Avec plus de 30 parcours dans le canton de fribourg, chacun a la possibilité de trouver son bonheur près de chez soi ! [La carte des différents parcours est disponible ici !](https://www.zurichvitaparcours.ch/fr/Finder)

# Proposition d’exercice

Chacun est libre de se faire le programme qu’il souhaite : courir, marcher, alterner course et marche entre les exercices, faire un ou plusieurs tours, faire les exercices ou non… à chacun d’adapter sa pratique à son niveau et à ses envies !

Voici tout de même une proposition :

* 1er tour du parcours en course légère en faisant tous les exercices proposés. Attention aux règles d’hygiène pour les exercices qui nécessitent les mains !
* 2ème tour du parcours en course plus soutenue sans faire les exercices.

Restez en mouvement et faites-vous plaisir !

