La marche nature
à Saint-Médard-en-Jalles

Les parcs

Quartier Gajac, le **PARC DU THIL** s'étend sur 7 ha, à proximité immédiate du champ captant du Thil. Vous y découvrirez un bâtiment principal dont les fondations datent du 14e siècle et ses quelques dépendances.

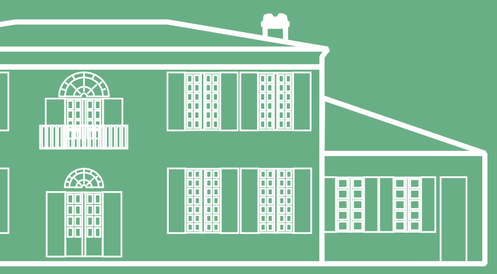
En centre Ville, le **PARC ET LA FORÊT DU BOURDIEU** s'étendent sur 27 hectares : un véritable poumon de verdure où chênes, châtaigniers, platanes, pins et peupliers retiendront votre attention autant que la chartreuse du 18e siècle.

Le **PARC DE L'INGÉNIEUR,** 1,16 ha rappelle le lien qui unit la Ville, le secteur de l'aéronautique et la conquête de l'espace. Aire de jeux pour enfants, brumisateurs en période estivale et mobilier propice à la détente vous y attendent !

Le **PARC GEORGES BRASSENS** se situe dans le quartier d'Hastignan. D'une superficie de 1,5 ha, il comprend des espaces sportifs, des aires de jeux, un verger partagé, un labyrinthe végétal ainsi qu'un bassin d'infiltration paysager.

Dans le quartier de Corbiac, le **PARC DE FEYDIT** sera également propice à d'agréables moments de détente en famille. Arboretum, boulodrome, aire de jeux éco-responsable pour enfants : plus de 9000 m² de nature n'attendent que vous !

Les parcs sont ouverts de 8h à 18h du 1er novembre au 28 février et de 8h à 21h30 du 1er mars au 31 octobre.



Les jardins de poche

Quatre jardins vous accueillent dans les différents quartiers de la Ville :
- **À ISSAC,** derrière la mairie annexe.
- **À CÉRILLAN,** au croisement de l'avenue Blaise Pascal et de la rue Bernard Palissy.
- **À MAGUDAS,** au croisement des avenues de Martignas et Denis Papin.
- **À HASTIGNAN,** rue Aurel Chazeau.

Vous y trouverez des jeux pour enfants et du mobilier de repos pour y apprécier un moment de détente !

Les jardins de poche sont ouverts de 8h à 18h du 1er novembre au 28 février et de 8h à 21h30 du 1er mars au 31 octobre.

Les bois

Le **BOIS DE CORBIAC** s'étend sur 2,2 ha, idéal pour des promenades ludiques et se détendre, il accueille des nids d'hirondelles pour favoriser la présence des oiseaux et participer au maintien de la biodiversité.
accès PMR.

Le **BOIS D'ISSAC** s'étend sur 1,5 ha. Accessible à vélo, il est aménagé de manière à faciliter les promenades des enfants en poussette et des personnes à mobilité réduite.
accès vélos.
accès PMR.

Le **BOIS DES SOURCES** propose deux boucles de marche de 4,8 km ou 7,8 km. Il est possible de se garer à Ball' en Jall, de venir par la ligne G ou encore en vélo par la piste Bordeaux-Lacanau.

Bords de Jalle

Lieu incontournable de la commune, situé dans le quartier de Gajac, le site des Bords de Jalle est accessible aux PMR. Fréquenté par de nombreux sportifs et promeneurs, il accueille également des évènements communaux majeurs : fête foraine, feu d'artifice, bal des pompiers, etc.
Le site marque le point de départ des boucles de randonnée du Bois des sources et de trois parcours de course à pied.
Il est également possible d'y réaliser des parcours de course d'orientation (fiches à retirer au service des sports). Les amoureux de la nature sauront y apprécier l'arboretum et la présence de la Jalle.

Les bords de ruisseaux

De nombreux cours d'eau traversent la commune (La Jalle, les ruisseaux de Bibey, du Guitard, de Magudas, de Souge, ou encore celui du Monastère). Les promeneurs auront notamment plaisir à se promener le long du ruisseau du Magudas (au Sud de la commune) ou du Marian (Nord-Est de la commune).

Les chemins nature

Les chemins nature de Saint-Médard-en-Jalles sont réservés aux déplacements doux : à vélo ou à pied. Ils permettent de réduire la distance entre deux points d'intérêt en traversant des espaces naturels. Leurs tracés s'appuient sur d'anciens chemins ruraux. La ville propose plusieurs chemins nature : à Issac (vers le site d'Ariane) à Corbiac (pour rejoindre Merignac).

La marche ludique et sportive
à Saint-Médard-en-Jalles

Jeux de piste et parcours d'orientation

Envie d'aventure ? Découvrez nos jeux de piste !
Partez avec **CAPTAIN SAMY**, à la découverte des équipements sportifs et ses personnalités sportives de la commune ! (Stade Robert Monseau, guide à télécharger ou à récupérer au service des sports).

Vous pouvez aussi aller à la rencontre de **ZARTHUS** un fan de nature, qui vous fera découvrir, le patrimoine végétal de la ville, sa biodiversité et son histoire. Le parcours est à suivre sur l'application mobile **TÈRRA AVENTURA** avec plusieurs points d'étape autour des Bords de Jalle : pont de Gajac, Labyrinthe végétal, station orbitale, etc.
Sur les sites des Bords de Jalle, bois de Corbiac et centre équestre, les plus sportifs pourront s'adonner aux plaisirs de la course d'orientation : la fiche du parcours, labellisé par la fédération française de course d'orientation est disponible au service des sports.

Boucles de marche et de course à pied

Au départ des Bords de Jalle, **TROIS PARCOURS DE COURSE À PIED / MARCHE** sont proposés. D'une distance de 2,5 km (parcours rose), 4,5 km (parcours bleu) ou 8,5 km (parcours violet), ils vous invitent à emprunter le bois des Sources.

Jeux pour enfants

Des jeux pour enfants sont accessibles dans l'ensemble des jardins de poche de la Ville. Vous en trouverez également au **PARC DE FEYDIT**, au **PARC G. BRASSENS**, au **COMPLEXE SPORTIF MONSEAU**, à la **GARE CYCLISTE** ou encore sur le site des **BORDS DE JALLE**. Les enfants restent placés sous la responsabilité de leurs parents. Pensez à consulter les panneaux d'information sur site pour vérifier l'âge minimal d'accès.

City Stades et aires de fitness

En accès libre, les city stades de la ville sont répartis dans les sites suivants : **MAGUDAS, GARE CYCLISTE, PARC G. BRASSENS, LES SOURCES, CÉRILLAN.**

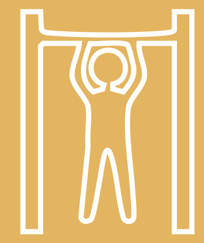
FITNESS PARK : Magudas, Bords de Jalle et Gare cycliste.

Les boulodromes

Gare cycliste, place d'Issac, parc G. Brassens, Villagexpo, Gajac, parc de Feydit, Magudas.

Ball'en Jall'

Cet espace sportif permet de s'initier ou de se perfectionner dans des disciplines telles que le **BEACH HANDBALL,** le **BEACH-VOLLEY,** le **BEACH-SOCCER** (football sur sable), l'**ULTIMATE** et le **TCHOUK BALL** (mélange de volley-ball et de handball). D'une surface de 46 x 35 mètres, Ball'en Jall' est l'une des rares structures permanentes en France pour la pratique des sports de sable. Il est possible d'y organiser des évènements familiaux ou d'entreprise : un formulaire de demande de réservation est accessible sur le site de la ville : www.saint-medard-en-jalles.fr



Une boucle de **30 km** pour se promener et découvrir la Ville-Forêt.

Retrouvez prochainement la **localisation GPS** des sentiers pédestres sur www.saint-medard-en-jalles.fr

5 points d'eau pour vous hydrater

- Parc Gare cycliste.
- Parc Georges Brassens.
- Place de la République.
- Complexe sportif Monseau.
- Place Hastignan.

Prochainement **2 points** d'eau supplémentaires, au parc du Thil et du Bourdieu.

Profitez-en pour visiter les **monuments remarquables** de la ville

Consultez le **GUIDE TOURISTIQUE** de Saint-Médard-en-Jalles.

BORDEAUX MÉTROPOLE

VILLE DE SAINT-MÉDARD EN-JALLES

www.saint-medard-en-jalles.fr

Sentiers *pédestres*

Mobilité douce, fraîcheur et bien-être à Saint-Médard-en-Jalles

Saint-Médard-en-Jalles réaffirme son engagement en faveur des mobilités douces avec l'édition de ce nouveau plan de randonnée. En favorisant les déplacements actifs, cette initiative contribue à la préservation de notre cadre de vie, tout en améliorant la santé et le bien-être de chacun.

Se déplacer à pied, c'est adopter un mode de transport respectueux de l'environnement et profiter pleinement de la ville. Grâce aux sentiers aménagés, chacun peut découvrir nos espaces verts, notre patrimoine et nos infrastructures culturelles et sportives tout en évitant la pollution.

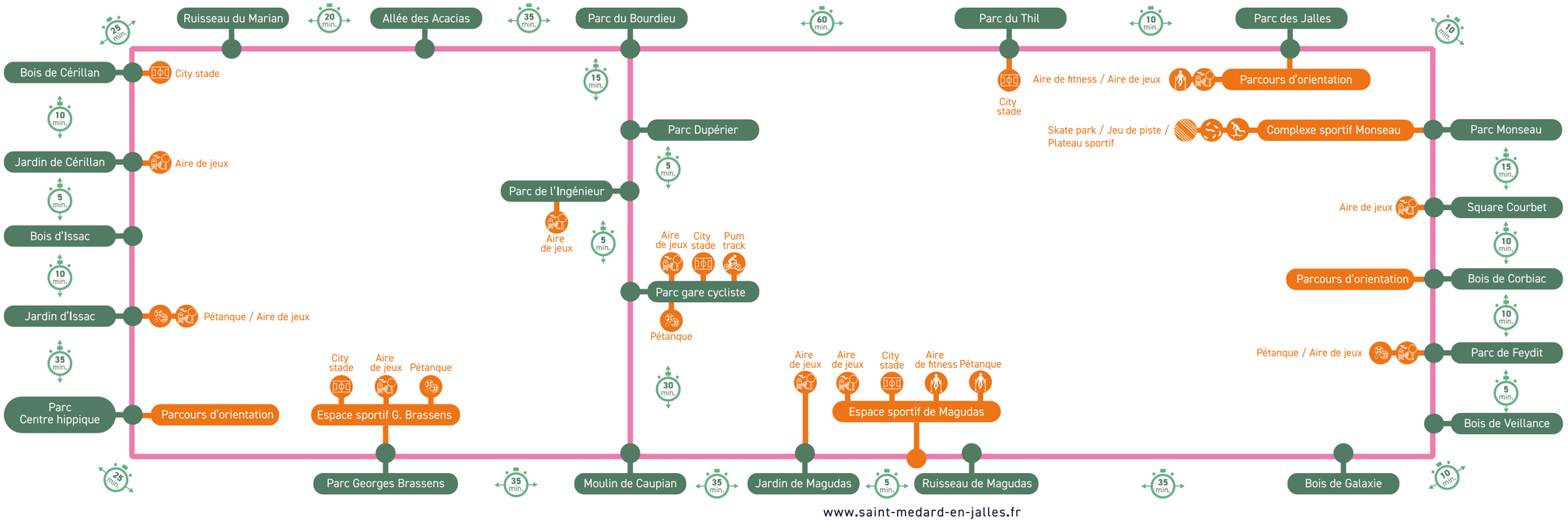
La marche est aussi un formidable vecteur de bien-être. Elle améliore la condition physique, réduit le stress et favorise la convivialité. Dans un contexte de réchauffement climatique, elle permet de repenser la ville pour intégrer davantage d'îlots de fraîcheur, d'espaces végétalisés et ombragés qui rendent les trajets agréables et apaisants.

Ce plan marche est une invitation à redécouvrir notre ville, et adopter un mode de vie plus actif et durable, source de détente.

Stéphane Delpeyrat-Vincent
Maire de Saint-Médard-en-Jalles
Vice-président Bordeaux métropole

Légende

- Parcs & jardins
- Itinéraires marche
- Parcours orientations & jeux de piste
- Jalles & ruisseaux
- Monuments
- Sports & loisirs
- Points d'eau
- Zones d'activités



Les bienfaits de la marche

De façon générale, afin que l'activité soit efficace, il est recommandé de marcher 150 minutes par semaine à un pas modéré. Cela représente 30 minutes de marche par jour, à raison de 5 fois par semaine.

Les marches peuvent être réparties sur plusieurs périodes en fonction de votre horaire et de votre condition (par ex. : 10 minutes de marche matin, midi et soir).

Astuces pour bien marcher

- Échauffez les muscles qui seront sollcités pendant l'effort.
- Équipez-vous de bonnes chaussures.
- Équipez-vous de bâtons de marche.
- Munissez-vous d'une bouteille d'eau.
- Pensez à vous hydrater régulièrement.