

L'ALTERNATIVE PARTICIPATIVE

Nous mettrons en œuvre...

Des chemins de promenade et de sport

Thème bien-être social / santé / solidarité

À Mundolsheim, nous avons la chance d'avoir la possibilité de profiter de la nature à proximité de chez nous.

La promenade dans la nature a de nombreux bienfaits physiques et psychologiques. C'est une façon de retisser du lien avec l'environnement, de passer un moment agréable en compagnie d'autres personnes. Les chemins de promenade sont aussi des lieux propices à la pratique de certains sports comme la marche nordique ou la course à pied.

Les lieux de nature autour de Mundolsheim sont diversifiés : abords de la Souffel, colline de Hausbergen, jolis points de vue variés avec les forêts, les prairies, les champs.

C'est pourquoi nous proposons, à partir d'une boucle principale autour de Mundolsheim, de nombreuses possibilités de promenade.

Les bienfaits de la promenade sur la santé

Elle réduit le stress et l'anxiété : la nature est un moyen naturel, efficace et gratuit de prévenir la dépression et d'être de meilleure humeur. La nature a un impact sur la régulation de nos émotions et nous aide à nous sentir mieux.

Elle permet de brûler des calories, aide à prévenir les maladies cardiovasculaires et respiratoires.

Elle stimule nos capacités cognitives : des études démontrent que la marche en pleine nature permet d'agir sur la concentration, la créativité...

Le plan ci-dessous est une première réflexion qui emprunte aujourd'hui des chemins d'usage. Toutefois, ce parcours nécessite que certaines portions soient officialisées (par des droits de passage, la création de nouveaux chemins ruraux au cadastre...).

Des tronçons de chemin nécessiteraient d'être améliorés et aménagés. Parmi les aménagements, des bancs pourraient être mis en place aux emplacements les plus séduisants.

Le parcours pourrait être parsemé d'informations sur la nature environnante, l'histoire du lieu, de tables d'orientation aux différents points de vue...

Le plan pourra être enrichi par d'autres parcours avec les habitants et balisé.

La réalisation d'un pont traversant la Souffel constituerait une vraie valeur ajoutée à ce chemin.

L'ALTERNATIVE PARTICIPATIVE

