

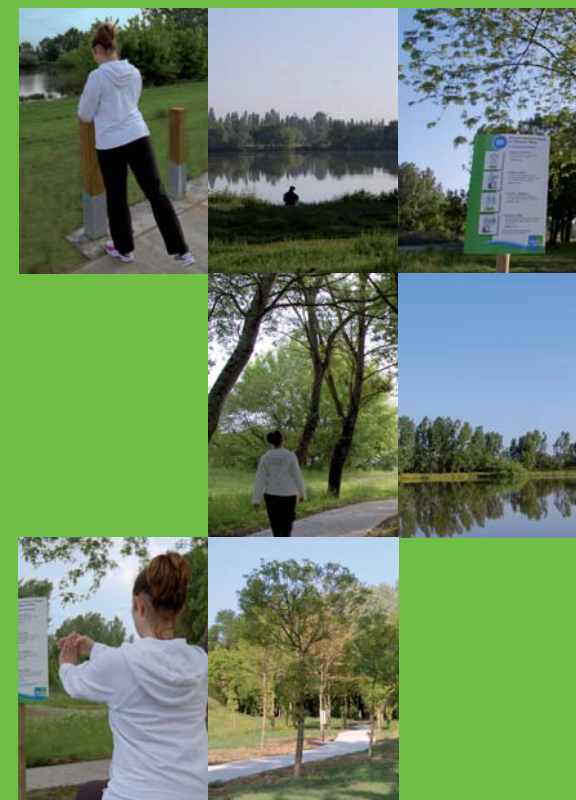
- Entrée du parcours face au parking sous le pont des Arènes (pont neuf)

Réalisation co-financée par :



## Parcours Nature et Santé de l'étang de l'Estey de la ville de Dax

Sentier pédestre  
de réadaptation à l'effort



Sous la caution scientifique du docteur Patrick Sichère, rhumatologue, enseignant au CHU Lariboisière-Saint Louis à Paris, les stations thermales de Dax et Saint-Paul-lès-Dax ont élaboré un protocole de prise en charge spécifique de la fibromyalgie et des douleurs chroniques, autour d'une approche pluridisciplinaire.

Dans l'accompagnement spécifique de la cure thermale, le reconditionnement à l'effort tient une place particulière. Grâce à ce parcours nature et santé, il peut être réalisé en douceur.

## ✓ LE PARCOURS

Les huit exercices de ce parcours constituent un entraînement à l'effort sous une forme ludique, dans un cadre naturel et en plein cœur de ville. Une pratique régulière de ces activités est indispensable car elle permet de lutter contre la peur de la douleur et de redonner confiance à son corps. De plus, elle stimule la production d'endorphines dans l'organisme, aux effets anti-douleur et anti-stress reconnus.

## ✓ UN SITE REMARQUABLE

Proche du centre-ville, ce parcours s'inscrit dans la trame de la coulée verte qui s'étend du Bois de Boulogne (à l'ouest de la ville), en passant par le Balcon de l'Adour (au pied du Splendid Hôtel) jusqu'à l'étang de l'Estey, offrant ainsi une splendide promenade de 2,5 km d'espaces verts. Cette étendue d'eau bénéficie du classement européen Natura 2000. Elle est au cœur d'une zone naturelle de 13 hectares située en plein cœur urbain, riche d'écosystèmes aquatiques, d'espèces remarquables et de zones de végétation particulière, qui font l'objet de mesures de protections environnementales appropriées. Des espaces sont également réservés au pêcheurs. Mulets, brochets, sandres et gardons sont les principales espèces recensées dans l'étang. La baignade et la navigation y sont formellement interdits. L'accès à la digue offre aux promeneurs des vues panoramiques vers la ville, le plan d'eau, le milieu naturel et rural.

# LES EXERCICES

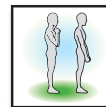
## 01 ECHAUFFEMENT



**Position : DEBOUT**  
Placer les mains aux épaules et faire des cercles avec les coudes  
**Répéter 5 fois**



**Position : ASSIS**  
Croiser les mains, soulever les bras à la hauteur des épaules et tourner le tronc vers la droite puis vers la gauche  
**Répéter 5 fois**



**Position : DEBOUT**  
Croiser les mains, plier les coudes au maximum, puis les étendre au maximum  
**Répéter 5 fois**

Marcher normalement jusqu'à l'exercice suivant à 50 m

## 02 DÉPART



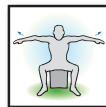
**Position : ASSIS**  
En vous aidant avec la main droite ou gauche, étendre et plier le poignet gauche ou droit au maximum  
**Répéter 5 fois**



**Position : DEBOUT ou ASSIS**  
Croiser les mains derrière la nuque, écarter les coudes largement et progressivement  
Tenir 5 secondes, puis les rapprocher au maximum  
**Répéter 5 fois**

Marcher talon-pointe jusqu'à l'aire des frênes à 60 m

## 03



**Position : ASSIS**  
Placer les bras en croix et les ramener vers l'arrière en rapprochant les omoplates  
Tenir 5 secondes et relâcher  
**Répéter 5 fois**

Marcher en montant les genoux jusqu'à l'exercice suivant à 60 m

## 04



**Position : DEBOUT**  
Placer les bras en croix et faire des cercles vers l'avant puis vers l'arrière  
**Répéter 10 fois**

Marcher en accélérant progressivement jusqu'à l'aire de l'étang à 30 m

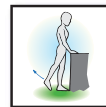
## 05



**Position : DEBOUT**  
Appuyer les mains sur le banc ou sans soutien  
Se tenir sur la pointe des pieds pendant 5 secondes puis sur les talons pendant 5 secondes  
**Répéter 5 fois**

Marcher normalement jusqu'à l'exercice suivant à 30 m

## 06



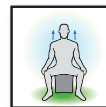
**Position : DEBOUT**  
Appuyer les mains sur un des plots  
Garder le corps droit  
Amener la jambe droite vers l'arrière sans fléchir le tronc et sans plier le genou  
Tenir 5 secondes et redescendre  
**Répéter l'exercice 5 fois**



**Position : ASSIS**  
Tirer le bout du pied droit ou gauche vers vous puis vers le bas  
Amener la jambe droite en dedans puis vers le dehors  
Faire des cercles avec le bout du pied  
**Répéter l'exercice 5 fois**

Marcher normalement jusqu'à l'exercice suivant à 30 m

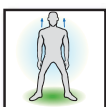
## 07



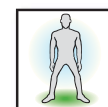
**Position : ASSIS**  
Relaxation cou – épaules  
Hausser les épaules  
Tenir 5 secondes puis relâcher  
**Répéter l'exercice 5 fois**  
Mains touchant les épaules, faire des cercles avec les coudes  
**Répéter l'exercice 5 fois**

Marcher normalement jusqu'à l'exercice suivant à 40 m

## 08



**Position : DEBOUT**  
Respirer en montant les épaules et en gonflant le buste, relâcher puis souffler  
**Répéter l'exercice 5 fois**



**Position : DEBOUT**  
Respirer sans monter les épaules et en gonflant le ventre, relâcher puis souffler  
**Répéter l'exercice 5 fois**

Marcher lentement jusqu'à l'aire de la digue à 35 m

**Avvertissement : effectuer le parcours en respectant les limites de vos capacités**