

# Deux parcours de jogging ou marche sur le site de Woluwé-Bruxelles



Nous vous invitons à découvrir 2 parcours de jogging ou de marche, un de 6,7 km et le second de 10,1 km. Ces deux parcours démarrent au Centre sportif de la Woluwe, avenue Mounier.

De réelles surprises avec des endroits magnifiques à deux pas du site des Cliniques Saint-Luc.

Nous vous fournissons pour chacun de ces parcours :

- un plan avec les kilomètres indiqués
- un diagramme d'altitude
- un explicatif détaillé du chemin à suivre.



A vous d'en profiter, pour prendre l'air pendant votre pause de midi ou pour votre pratique régulière d'activités physiques. A votre rythme et selon vos envies.

Nous vous fournissons également à titre indicatif, en dernière page :

- un tableau distance / vitesse
- un tableau de calcul de votre fréquence cardiaque, ceux-ci doivent vous permettre de préparer et de calibrer votre effort en fonction de vos objectifs.

Au plaisir de vous rencontrer sur ces parcours.

Luis SAEZ

Responsable Sport Saint-Luc

[luis.saezherrerauclouvain.be](http://luis.saezherrerauclouvain.be)

02 764 36 72 (mardi et jeudi 10h00 à 16h00)



# Parcours 1: 6,7 kms



## Descriptif détaillé ([encore plus de détails sur notre site www.uclouvain.be/asp-sportsaintluc](http://www.uclouvain.be/asp-sportsaintluc))

Départ du centre sportif de la Woluwe (CSW), traversez l'avenue Mounier vers le parking du CSW. Prenez à droite vers le Jardin botanique et empruntez le chemin du milieu jusqu'à la rue de l'Idéal. Prenez à gauche et traversez l'avenue E. Vandervelde (attention carrefour dangereux !!!). Descendez l'avenue Arthur André et continuez par la rue Arthur André. Juste après le carrefour avec la rue de la Perspective, tournez tout de suite à droite (960m) et prenez la Trace (ancien chemin de fer Bruxelles-Tervueren). Longez le Stade Fallon (à votre droite), passez sur un pont en bois et acier, et en dessous d'un pont en briques rouges. Traversez le carrefour de la rue de la station avec la rue au bois (2870m, espace de jeux pour enfants à votre droite), attention carrefour dangereux. Prenez le premier petit sentier à droite ( $\pm 70$  m) et plongez dans le parc des sources. Descendez ce chemin, prenez au bout à gauche puis tout de suite à droite. Passez sur le petit pont en bois. Contournez l'étang, par la gauche ou la droite, au choix. Continuez dans les espaces verts en longeant le boulevard de la Woluwe (à votre gauche), direction parc Malou. Traversez la rue de la station. Passez dans le parc Malou et traversez la rue Voot (3920m). Contournez le lac de la vallée de la Woluwe, par la gauche ou par la droite, au choix. Traversez l'avenue du stade (3950m) et continuez jusqu'au moulin de Lindekemale. Traversez l'avenue Jean-François Debecker et continuez sur le chemin en pavés du Vellemolen. Passez l'avenue Émile Vandervelde (4845m, attention carrefour dangereux !!!) et continuez dans la prairie de l'Hof Ter Musschen. Au croisement de l'avenue Chapelle aux Champs (5290m) prenez à droite. Remontez cette avenue et empruntez le premier petit chemin que vous allez rencontrer à votre gauche, la Drève Hof ter Musschen (5500m). Remontez cette drève jus-qu'à l'avenue Mounier. Descendez vers la droite l'avenue Mounier et remontez jusqu'à notre point de départ, le CSW, le Centre Sportif de la Woluwe (6700m).

## Parcours 2: 10,1 kms



**Descriptif détaillé** ([encore plus de détails sur notre site www.uclouvain.be/asp-sports-saint-luc](http://www.uclouvain.be/asp-sports-saint-luc))

Départ du centre sportif de la Woluwe (CSW), traversez l'avenue Mounier vers le parking du CSW. Prenez à droite vers le Jardin botanique et empruntez le chemin du milieu jusqu'à la rue de l'Idéal. Prenez à gauche et traversez l'avenue E. Vandervelde (attention carrefour dangereux !!!). Descendez l'avenue Arthur André et continuez par la rue Arthur André. Juste après le carrefour avec la rue de la Perspective, tournez tout de suite à droite (960m) et prenez la Trace (ancien chemin de fer Bruxelles-Tervueren). Longez le Stade Fallon (à votre droite), passez sur un pont en bois et acier, et en dessous d'un pont en briques rouges. Traversez le carrefour de la rue de la Station avec la rue au Bois (2870m, espace de jeux pour enfants à votre droite), attention carrefour dangereux. Continuez et passez sur le pont au-dessus de l'avenue de Tervueren (3600m). Longez, à votre gauche le boulevard du Souverain, les étangs Mellaerts et à votre droite le parc de Woluwe. Continuez sur la Trace, prenez le deuxième sentier à droite (4,160km). On rentre dans le parc de Woluwe. Tournez vers la gauche. À la jonction de l'av. du parc de Woluwe et l'av. Émile Laine prenez cette avenue vers la droite. Continuez sur l'av. E. Laine. Traversez le carrefour et continuez tout droit sur l'av. Louis Léopold Vander Swaelmen (5000m). Ensuite, prenez le deuxième sentier à votre droite, av. Jules Buyssen. Au prochain croisement (5850m), continuez tout droit sur l'av. du parc de Woluwe. Ensuite tournez à droite et descendez l'av. du Tir à l'Arc, au tournant prenez à gauche et passez entre les 2 étangs. Au bout (6000m) tournez à droite et prenez le premier sentier à gauche qui remonte vers la promenade verte Bruxelles-Tervueren. Prenez à gauche et rejoignez le CSW par le même chemin qu'à l'aller ( pont, av. Tervueren 6500m, carrefour rue de la station - rue au bois 7280m, fin de la trace 9200m, parking Mounier 10100m)

# Distance et vitesse en un coup d'oeil

Vitesse	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Distance											
1	0:06:00	0:05:27	0:05:00	0:04:37	0:04:17	0:04:00	0:03:45	0:03:32	0:03:20	0:03:09	0:03:00
2	0:12:00	0:10:55	0:10:00	0:09:14	0:08:34	0:08:00	0:07:30	0:07:04	0:06:40	0:06:19	0:06:00
3	0:18:00	0:16:22	0:15:00	0:13:51	0:12:51	0:12:00	0:11:15	0:10:35	0:10:00	0:09:28	0:09:00
4	0:24:00	0:21:49	0:20:00	0:18:28	0:17:09	0:16:00	0:15:00	0:14:07	0:13:20	0:12:38	0:12:00
5	0:30:00	0:27:16	0:25:00	0:23:05	0:21:26	0:20:00	0:18:45	0:17:39	0:16:40	0:15:47	0:15:00
6	0:36:00	0:32:44	0:30:00	0:27:42	0:25:43	0:24:00	0:22:30	0:21:11	0:20:00	0:18:57	0:18:00
7	0:42:00	0:38:11	0:35:00	0:32:18	0:30:00	0:28:00	0:26:15	0:24:42	0:23:20	0:22:06	0:21:00
8	0:48:00	0:43:38	0:40:00	0:36:55	0:34:17	0:32:00	0:30:00	0:28:14	0:26:40	0:25:16	0:24:00
9	0:54:00	0:49:05	0:45:00	0:41:32	0:38:34	0:36:00	0:33:45	0:31:46	0:30:00	0:28:25	0:27:00
10	1:00:00	0:54:33	0:50:00	0:46:09	0:42:51	0:40:00	0:37:30	0:35:18	0:33:20	0:31:35	0:30:00

## La bonne fréquence cardiaque

Calculez la bonne fréquence cardiaque selon votre âge et selon le type d'effort que vous désirez. La FCM ou fréquence cardiaque maximale est obtenue à partir de la formule  $220 - \text{l'âge}$  pour les hommes,  $226 - \text{l'âge}$  pour les femmes. Un cardiofréquencemètre vous permettra de contrôler votre fréquence cardiaque à tout moment pendant l'effort.

Age	Bien-être	Brûlure graisses	Endurance	Anaérobie	VMA	FC Max
	50% à 60%	60% à 70 %	70% à 75 %	80% à 85 %	90% à 95 %	100%
20	100-120	120-140	140-150	160-170	180-190	200
22	99-119	119-139	139-149	158-168	178-188	198
24	98-118	118-137	137-147	157-167	176-186	196
26	97-116	116-136	136-146	155-165	175-184	194
28	96-115	115-134	134-144	154-163	173-182	192
30	95-115	114-134	133-143	152-162	171-181	190
32	94-113	113-132	132-141	150-160	169-179	188
34	93-112	112-130	130-140	149-158	167-177	186
36	92-110	110-129	129-138	147-156	166-175	184
38	91-109	109-127	127-137	146-155	164-173	182
40	90-108	108-126	126-135	144-153	162-171	180
45	88-105	105-123	123-131	140-149	158-166	175
50	85-102	102-119	119-128	136-145	153-162	170
55	83-99	99-116	116-124	132-140	149-157	165
60	80-96	96-112	112-120	128-136	144-152	160