



L'une des richesses de Parempuyre, symbole de qualité de vie, est la diversité de ses paysages.

Les gravières, les bois à l'Ouest, les vignes au Nord et au Sud, les marais à l'Est forment un ensemble naturel exceptionnel, rare dans une ville. Pourtant, ces espaces sont assez méconnus des Parempuyriens. Il paraissait nécessaire d'y remédier en faisant découvrir ces écrans naturels. C'est tout l'enjeu de la création de la boucle locale.



Inaugurée le 8 octobre dernier avec l'organisation d'une randonnée, la boucle locale de Parempuyre offre une promenade de découverte du territoire, de respect de l'environnement, où l'on croise de nombreuses espèces végétales et animales. En fonction de vos envies, vous pouvez y parcourir de 10,5 à 15 km.

Suivez le guide

La boucle locale démarre au parcours santé du Bois d'Arboudeau. Direction le Chemin vert, l'avenue des sports, puis l'avenue du Château Pichon en direction du lotissement de la Roseraie qu'il faut traverser. Le randonneur rejoint ensuite la rue des Palus en suivant la lisière des gravières du Barrail du Bouna et poursuit vers le chemin du bois de Lartigue, la rue des Ardillères et la rue de Ségur. La moitié du parcours est ainsi réalisée. Une petite pause et c'est reparti ! Vous longez les vignes du château Ségur, entrez dans le lotissement La Lisière du vignoble par la rue du Maquis de Saucats pour atteindre la rue du Villa. La route de Macau et la rue du Bourdillot vous attendent. Une fois le passage à niveau et la rue de Bel Air franchis, vous rejoignez la rue des Compagnons de l'Abbé Pierre. Ne vous restent alors plus que la rue de la gare, le chemin rural de la gare, les gravières d'Arboudeau, avant de terminer route de Bordeaux. (voir le plan)

Si vous souhaitez varier les plaisirs, d'autres itinéraires sont proposés. Au Sud-Est de la commune, la boucle peut emprunter le Lotissement la Vieille église. Depuis la route de Macau, il est possible d'arpenter le chemin du Lauga. Vers le chemin des Ânes, vous pourrez découvrir les espaces naturels le long de la jalle d'Aiguelongue dès le Printemps prochain. Les gravières d'Arboudeau vous laissent le choix entre un parcours longeant la gravière Nord ou un itinéraire par la



digue entre les deux gravières. Enfin, au bout de la rue d'Olives, venez profiter d'une vue sur les marais.

Ces chemins ont été élaborés en étroite collaboration avec les services de la Communauté urbaine de Bordeaux, les Comités de quartier et les associations locales de randonnée. Ils ont par ailleurs été soumis pour avis aux Parempuyriens lors d'une réunion publique organisée le 1^{er} juin dernier.

Alors, en famille ou entre amis, seul ou accompagné de votre animal favori, la boucle locale vous attend pour une promenade captivante.

Les services techniques sur le pont

Si la boucle locale est praticable dans son intégralité depuis l'inauguration du 8 octobre dernier, c'est grâce à l'intervention des services techniques.

Cet été, l'atelier municipal a construit une passerelle en bois à la Gravière permettant aux randonneurs de poursuivre leur route depuis le parcours santé sans faire de détour. Début octobre, les cheminements ont été nettoyés et débroussaillés afin de faciliter la promenade. Et pour éviter que le randonneur ne se perde ou hésite, la boucle locale a été dotée tout le long de potelets en bois surmontés de balises vertes. Même les vaches situées au niveau des marais n'ont pas été oubliées. Les services techniques y ont installé des clôtures afin de les protéger.



L'équipement du randonneur : nos conseils

- **Les chaussures** : les critères à retenir pour choisir de bonnes chaussures sont la bonne adhérence au sol, le bon maintien du pied et de la cheville, la protection contre l'humidité (impermeabilité) et la transpiration, la solidité et le confort. Evitez les tennis.
- **Le sac à dos** : le haut du sac ne doit pas gêner les mouvements de la nuque. Le bas doit se caler naturellement au niveau du bassin. La sangle ventrale ne doit pas serrer l'abdomen.
- **Les chaussettes** : pour éviter les ampoules et autres gênes, privilégiez les chaussettes avec une semelle bouclette. Les fibres synthétiques à base de polyester évacuent efficacement l'humidité.
- **Les vêtements** : pour le sous-vêtement, préférez le synthétique au coton qui gère mal l'humidité. Ajoutez une veste polaire. Puis un vêtement imperméable et coupe-vent.
- **Sans oublier** : les lunettes pour protéger les yeux des UV A et UV B, les casquettes dotées d'un protège nuque, la gourde pour se désaltérer, les bâtons pour soulager les jambes et amortir les chocs.

Marcher pour sa santé

Les médecins préconisent l'activité physique au quotidien afin de maintenir une bonne hygiène de vie. La marche est une pratique à répéter plusieurs fois par semaine car elle offre de nombreux avantages. Inutile d'être un grand sportif, elle s'adapte à tous les âges et toutes les conditions physiques. Les cardiaques par exemple peuvent en tirer des bénéfices. Elle se pratique souvent en groupe de manière conviviale et contribue ainsi au bon équilibre de chacun (lutte contre l'isolement par exemple). Elle atténue le stress accumulé durant la semaine. Elle présente un intérêt pour les os et les articulations et maintient la force musculaire. Prenez en charge votre capital santé : randonnez !