
On y court !

Laurence Catel, coach sportif de la salle de sport Planète Bien-être à Rouen, innove avec une séance un peu particulière : le footing culturel.

A la tête de la salle de sport Planète Bien-être, Laurence Catel propose de délaisser les bancs de musculation, de lâcher les vélos elliptiques pour une séance un peu particulière : le footing culturel. Le concept ? Marier le running et le circuit touristique. "J'ai découvert ces visites dans d'autres villes et j'ai tout de suite eu envie de le décliner à Rouen pour partager ma passion pour le patrimoine, » explique Laurence. Pendant une heure, les participants alternent entre un footing et une quinzaine d'arrêts pour en savoir plus sur la ville et découvrir des anecdotes historiques. « Les visites sont ouvertes à tous dès 16 ans mais pour les moins sportifs, des sorties sont proposées en marche rapide ».

Laurence, éducatrice sportive, est aussi diplômée en socio-linguistique et a suivi des études en lettres classiques et archéologie. « Pour concevoir une visite, il y a un important travail de documentation et de recherche d'informations. Je vérifie le temps du circuit, son dénivelé... ». Laurence aborde la visite sous forme de jeu de piste pour impliquer les participants. « Chaque séance porte sur une thématique différente : Vikings, Mythes et légendes, Rouen Gallo-Romain, Enseignes à l'ancienne... C'est plus ludique". Une manière originale d'aborder le patrimoine, éveiller la curiosité et s'encourager mutuellement dans la pratique sportive. De quoi satisfaire les jambes et la tête. A vos baskets !

www.planetebienetre.fr, www.rouentourisme.com

Image

[View PDF](#)