



**SPORT**

## De nouvelles aires de fitness très appréciées

Après l'aménagement, en 2017, d'un parcours sportif et d'une aire de fitness au bord de l'Huveaune, dans le complexe Serge-Mésônès, de nouveaux appareils ont été installés au parc Jean-Moulin, sur le plateau des Espillières et place Marcelle, à Saint-Mître.

*Publié le 18 avril 2019*

« La ville d'Aubagne, souligne Pascal Agostini, adjoint au maire délégué au Sport, développe ces dernières années l'installation d'équipements sportifs de proximité de plein air en accès libre. C'est une offre innovante qui s'adapte à l'évolution de la pratique des activités physiques et sportives et permet son développement auprès d'une large population ».



Agrès au plateau des Espillières

Ce type de structures est idéal pour entretenir ou parfaire sa condition physique. Les pratiquants peuvent s'en servir individuellement de manière autonome ou collectivement à l'occasion de séances d'entraînement organisées par les clubs.

L'utilisation de ces appareils a pour but de favoriser le renforcement musculaire, d'améliorer le cardio-training, c'est-à-dire les performances cardiaques et l'endurance, ainsi que la souplesse. Chaque agrès est équipé d'un panneau de consignes et d'un QR Code, qui permet aux utilisateurs d'accéder à des instructions d'entraînement.

Les aires de fitness du parc Jean Moulin et du plateau des Espillières comprennent chacune une table à abdominaux, un rameur, un appareil pour les dips et le gainage, un autre pour la marche, un vélo elliptique, des presses à pectoraux et à dorsaux. Dans le parc, il y a aussi une presse à quadriceps et un appareil double de type stepper et twist er, et des presses à pectoraux et à dorsaux ont également été installées place Marcelle, qui a vu l'implantation de nouveaux jeux pour enfants.

Le plateau des Espillières, qui a aussi une aire pour les petits, a été agrémenté par la plantation d'arbres, l'installation de tables de pique-nique, de corbeilles, de bancs, sans oublier la réalisation d'autres aménagements sportifs : un terrain multisports avec deux cages de football et handball, quatre panneaux de basket et un terrain de pétanque

...