

Départ Départ Boucle Trail , Aiguines**Arrivée** Fin Boucle Trail , Aiguines**Caractéristiques**

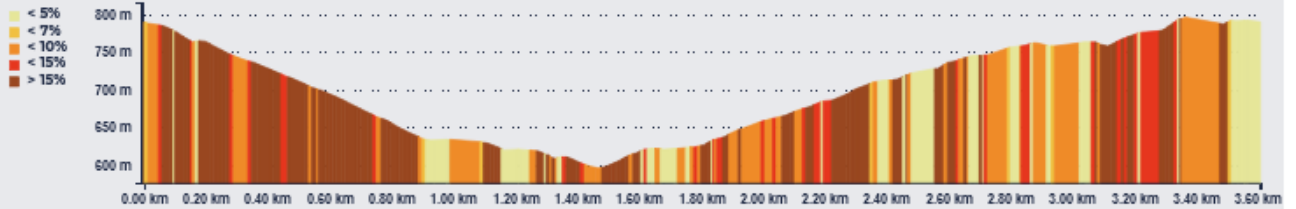
↔ 3.61 km

↗ 190 m

↘ 190 m

↑ 792 m

↗ Moyen

**Description**

Améliorer son endurance et sa consommation maximale d'oxygène. Se préparer physiquement et psychologiquement à la vitesse de course. Améliorer l'efficacité de la foulée et conditionner les systèmes respiratoire, cardiaque et musculaire à la compétition.

Objectifs Boucle Trail :

Améliorer sa régularité sur des parcours comportant de nombreux changements de rythme

Préparer les systèmes respiratoire, cardiaque et musculaire à la compétition

Améliorer son endurance aérobie

Au travers de notre pratique, il est indispensable de respecter le travail des agriculteurs, autres exploitants et propriétaires qui nous accueillent sur leurs terrains :

Ne coupez pas les itinéraires à travers les prairies (et ne pas non plus pique-niquer ou jouer au ballon, etc...) dans ce que sont des zones de récolte de fourrage,

Afin que les troupeaux ne s'échappent pas, refermez bien toutes les clôtures électriques (et ne pas les endommager),

Egalement, ne dérangez pas les troupeaux, saluez les personnes croisées d'un amical « bonjour », et bien entendu ramenez tous vos déchets ! Ne coupez pas les itinéraires à travers les prairies !

Téléchargez l'appli [On Piste](#) et laissez vous guider tout au long du parcours.

AVANT DE PARTIR, TÉLÉCHARGEZ LE PARCOURS SUR L'APPLI ON PISTE

- 📶 Guidage GPS et vocal
- 📍 Les bonnes adresses autour de vous
- 📊 Trackez et enregistrez vos performances
- 🌟 Relevez nos défis
- 🗣️ Partagez votre expérience

CONTACTS

Bureau d'Information Touristique Aiguines:
+33 (0)4 94 70 21 64



Numéros d'urgence
112 | 114

Suivez le balisage**Balisage parcours****Balisage atelier****Légende**

- ▶ Point de départ
- ◻ Point d'arrivée
- ☀ Point d'eau
- ⚠ Zone de vigilance

Niveau de carte • Outdoor