

Parcours sportif : la santé au cœur des Loges



À l'occasion du forum des associations, la commune des Loges-en-Josas a inauguré un nouveau parcours d'entraînement naturel, inspiré des principes de la **méthode Hébert**. Cette initiative invite les habitants à redécouvrir le plaisir de bouger en plein air, grâce à une discipline centenaire qui reste d'actualité.

Pourquoi aujourd'hui ?

À l'ère de la sédentarité et des écrans, l'envie de bouger connaît un regain d'intérêt. La méthode Hébert répond aux attentes croissantes de retour à l'essentiel, de reconnexion à la nature et de pratique sportive douce mais complète. Fondée sur l'adaptation du corps à son environnement, elle prône le développement harmonieux de l'individu par le mouvement naturel : marcher, courir, sauter, grimper, soulever, lancer.

Trois parcours ouverts à tous

Aménagés dans un cadre verdoyant, les trois parcours proposent une série originale d'obstacles urbains et naturels. Ils permettent de travailler l'agilité, la force, l'équilibre et la coordination selon trois niveaux de difficulté : **facile, moyen et difficile**.

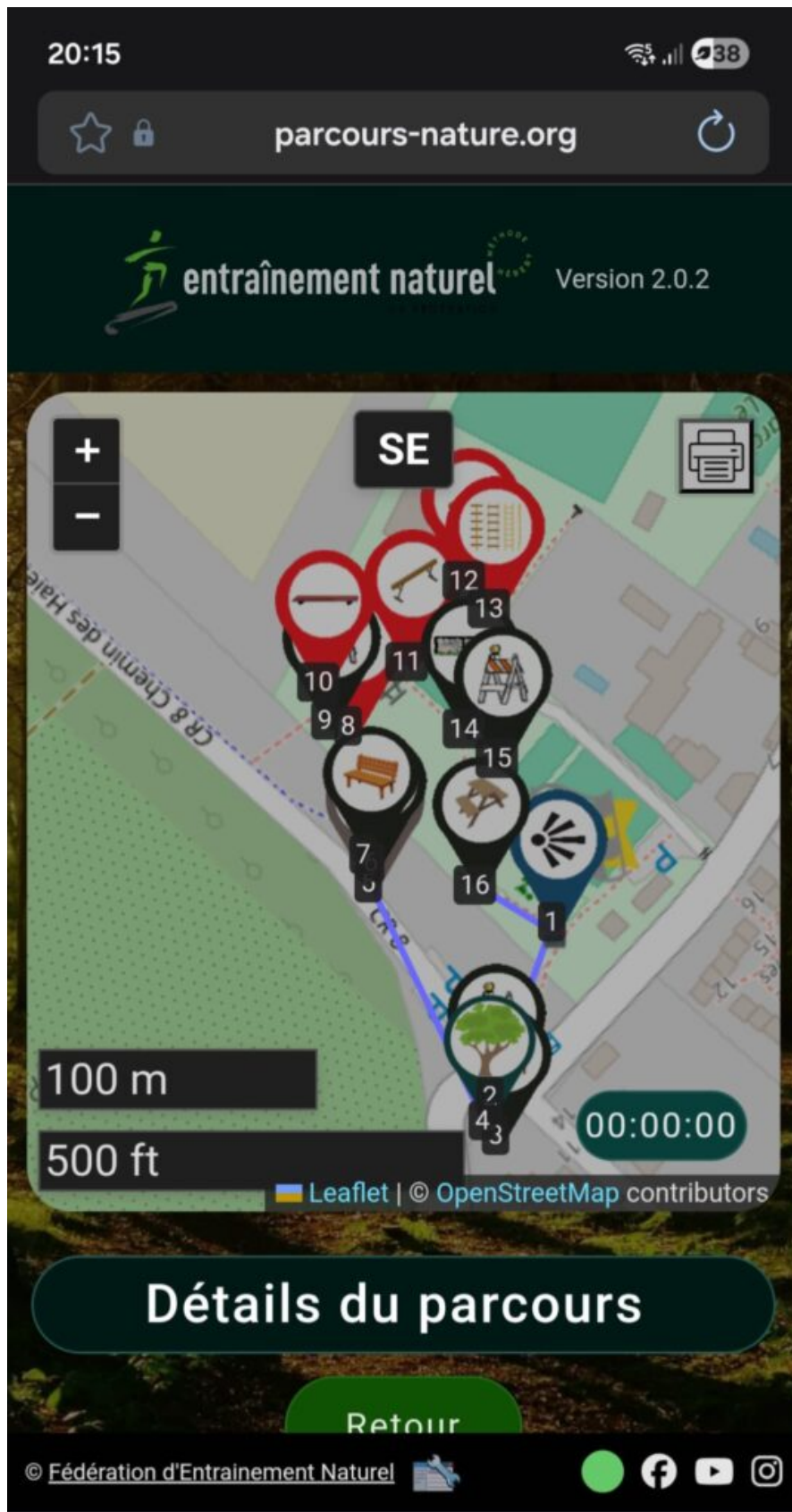


Lors du forum des associations, les visiteurs ont pu tester les modules, encadrés par des animateurs formés. Démonstrations et ateliers ont rythmé la journée et montré l'accessibilité du parcours : enfants, adultes et seniors y trouvent chacun leur rythme et leurs défis.

Infos pratiques

L'accès est **libre et gratuit**, ouvert à tous : débutants, sportifs confirmés, familles. Le parcours compte **plus de 80 obstacles**, urbains ou situés dans les espaces verts, tous identifiés dans le village. L'inscription se fait via les **quatre QR codes** disponibles en ville : à la **Halle**, au **Club House**, **place Louis Grenier** et au **cimetière**. Le code d'accès est : **lesloges2026**.





Pour plus d'informations, rendez-vous sur parcours-nature.org.

Et vous, prêt à vous lancer ? Rendez-vous aux Loges-en-Josas pour une expérience sportive, naturelle et conviviale !

Contact

[Mairie Les Loges-en-Josas](#)

-  [01 39 07 16 70](tel:0139071670)
-  accueil@mairieleslogesenjosas.fr

Lien associé

[Parcours nature parcours-nature.org](https://parcours-nature.org)

- Partager sur
- [Partager sur Facebook](#)

- [Twitter](#)
- [Partager sur LinkedIn](#)
- [Partager par email](#)
- [Enregistrer en PDF](#)

[Partager sur](#)