



LES GRANDES TERRES

PROJET NATURE DE LA MÉTROPOLE DE LYON

TERRES DE SPORTS & LOISIRS



Afin de rester en forme, il est recommandé de faire au moins 10 000 pas par jour, soit 7,5 km de marche quotidienne. Pourquoi ne pas profiter des Grandes Terres, qui s'étendent aux portes de la ville ? Accessibles facilement à pied ou à vélo, les 17km de chemins en terre proposent à tous les urbains la pratique de plusieurs sports et loisirs de plein air.



Sur les chemins

Marchez, courez, flânez, pédalez, respirez : il y a plus de 900 km d'itinéraires de randonnée au sein de la Métropole de Lyon ! Partez en balade sur les chemins ruraux ou plus urbains, découvrez des paysages très différents, observez une faune, une flore et des cultures qui changent au rythme des saisons. Et laissez-vous surprendre par ce patrimoine naturel à respecter sans sortir des sentiers balisés. Retrouvez la carte complète Plaine de l'est en libre service aux mairies de Corbas, Feyzin et Vénissieux et au Fort de Feyzin.

« Un promeneur sachant se promener doit savoir se promener avec son chien en laisse », une consigne à observer strictement pour ne pas endommager les cultures et déranger la faune sauvage.



A CHAQUE SPORT SON ASSOCIATION !

Marche nordique

Les chemins sont dégagés et relativement plats, parfait pour s'initier à la pratique de la marche nordique ! Très populaire dans les pays scandinaves, ce sport très complet est une marche accélérée avec des bâtons, qui se pratique été comme hiver. L'AFA Feyzin Vénissieux organise au printemps la Marche nordique des Grandes terres : <http://afafeyzin.free.fr>

VTT

Directement reliées aux grandes plaines de l'est, les Grandes Terres sont un bon point de départ pour de grands parcours de VTT. Corbas VTT organise la Corbike en septembre. <http://www.corbasvtt.fr>

Course à pied

Le jogging est une activité très populaire. Les Grandes Terres permettent de varier les distances pour s'entraîner. En juin, Corbas running organise une course, le 10km de Corbas.

<http://www.corbasrunning.com/>

Randonnée de fort en fort

Pour les plus sportifs, la Fédération Française de Randonnée propose un beau circuit de 22km depuis le Fort de Saint-Priest jusqu'au Fort de Feyzin. <https://rhone.ffrandonnee.fr/>

Equitation, tir à l'arc et parcours de santé

Le Fort de Feyzin est ouvert au public tous les jours de 7h à 21h. Il accueille une base de loisirs avec un centre équestre, une ferme pédagogique, une salle d'activités multisports et tir à l'arc, et un parcours d'agrès sportifs dans les bois du Fort.

<https://www.lefortdefeyzin.fr>

Balade en famille

Au delà de la performance sportive, les Grandes Terres sont le lieu idéal de la balade en famille. Le pique-nique est possible sur les aires de détente et l'exposition photographique peut être un bon objectif de parcours. Points d'intérêts à retrouver sur la carte.