



*Tour*  
SILVERFIT  
*Mile*

CARNET DES ITINÉRAIRES  
LE PRINTEMPS EN EUROPE



# BIENVENUE

Félicitations pour votre inscription du Tour SilverFit Mile ! Pour certains d'entre vous, la participation est déjà une tradition annuelle, d'autres participent pour la première fois.

Nous sommes ravis que tant de professionnels mettent de l'énergie pour se mobiliser pour cette compétition sportive inter-établissements. Nous espérons que cette participation vous apportera, ainsi qu'à vos résidents, patients et collègues, beaucoup de plaisir et d'enthousiasme.

Dans ce livret, vous trouverez **une recommandation de balade pour chaque jour** du Tour SilverFit Mile, ainsi que des informations intéressantes sur chaque site - pour encore plus de plaisir !

Si vous ne l'avez pas encore indiqué lors de votre inscription, n'hésitez pas à nous contacter à ce sujet : [evenementen@silverfit.com](mailto:evenementen@silverfit.com).

Sur la dernière page, vous trouverez un tableau pour enregistrer les résultats quotidiens avant de nous les communiquer chaque semaine.

**Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir sur le Tour SilverFit Mile et nous attendons avec impatience vos récits !**

## **Mettez en avant vos efforts et votre bonne humeur !**

Pendant la compétition, n'hésitez pas à publier des photos et de courtes vidéos de vos résidents sur vos comptes Facebook, LinkedIn et Instagram et identifiez-nous en mentionnant @SilverFit ou @silverfitnl en ajoutant les hashtags :

**#TourSilverFitMile #SilverFit #SilverFitMile**

Votre établissement ne dispose pas de réseaux sociaux ? Vous pouvez également envoyer des photos et des vidéos à [evenementen@silverfit.com](mailto:evenementen@silverfit.com) et nous les publierons sur les réseaux sociaux de SilverFit pour vous.

**L'équipe SilverFit vous souhaite beaucoup de plaisir. Profitez-en au maximum !**



# ITINÉRAIRES - TOUR SILVERFIT MILE

Voici une liste d'itinéraires proposés pour chaque jour du Tour SilverFit Mile !

Pour chaque itinéraire, il y a une icône : 

Cette icône correspond au symbole dans le menu SilverFit Mile, où vous pouvez trouver cet itinéraire.

Cliquez sur « Movie Routes » dans le menu et cherchez **le titre en gras**.

## Jour 1

Itinéraire :



Le moment est enfin venu, le Tour SilverFit Mile commence ! Notre première destination est le **Musée en Plein Air de Detmold-Allemagne**. Cette attraction populaire propose un voyage fascinant à travers l'histoire du nord-ouest de l'Allemagne, en présentant des bâtiments historiques authentiques, de l'artisanat et des traditions agricoles !

## Jour 2

Itinéraire :



Aujourd'hui, nous visitons le complexe industriel de la mine de charbon de **Zollverein**. Ce site situé à Essen et inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO impressionne par son architecture industrielle et l'histoire fascinante de l'extraction du charbon dans la région de la Ruhr.

## Jour 3

Itinéraire :



Besoin de vous rafraîchir ? Le **Côté nord du lac de Constance**, d'une superficie d'environ 536 kilomètres carrés, est la troisième plus grande masse d'eau intérieure en Europe centrale, s'étendant sur l'Allemagne, l'Autriche et la Suisse. Il s'agit de l'endroit idéal pour une balade à vélo !

## Jour 4

Itinéraire :



**Colmar** est une ville pittoresque d'Alsace. C'est surtout au printemps que la ville enchante par ses maisons à colombages bien conservées, ses canaux romantiques et son riche mélange de cultures française et allemande.

## Jour 5

Itinéraire :



**Nice**, située sur la Côte d'Azur, séduit par son charme de ville côtière méditerranéenne. Vous y trouverez également le célèbre musée Matisse ! Êtes-vous prêt à découvrir la côte avec nous ?





## Jour 6

Itinéraire :



Il est temps de passer de l'est à l'ouest ! **La Rochelle** est connue pour avoir un port attrayant sur la côte atlantique, avec des tours historiques, des installations portuaires protégées et une atmosphère maritime vibrante façonnée par sa riche histoire.

## Jour 7

Itinéraire :



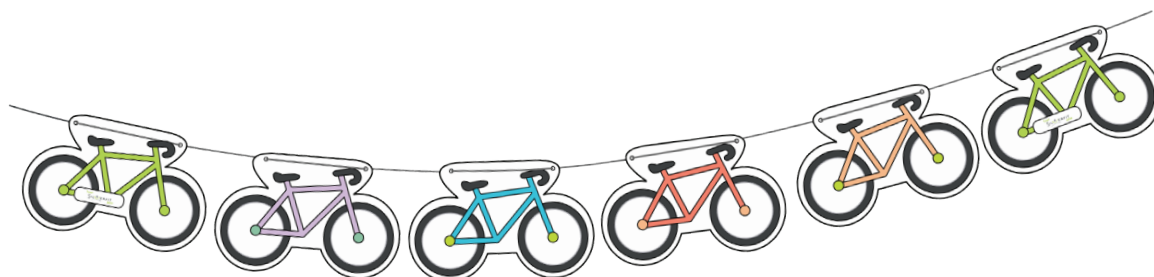
En route vers un nouveau pays ! **Bokrijk**, en Belgique, ravit les visiteurs avec ses bâtiments historiques et un aperçu fascinant de la vie rurale du passé. Saviez-vous qu'il existe également un musée en plein air pour des installations d'art contemporain ?

## Jour 8

Itinéraire :



Nous commençons la nouvelle semaine dans la ville paradisiaque de **Knokke-Heist**. Dans cette station balnéaire, vous trouverez non seulement de longues plages de sable, mais aussi le parc naturel du Zwin, qui abrite diverses espèces d'oiseaux rares.



## Jour 9

Itinéraire :



Aujourd'hui, nous goûtons à la vie urbaine ! **Bruxelles** nous attire avec son architecture gothique, son délicieux chocolat et l'Atomium, un monument emblématique créé pour l'Expo 58 et représentant les neuf atomes d'un cristal de fer.

## Jour 10

Itinéraire :



**La Betuwe : la route des fleurs**, une région pittoresque des Pays-Bas, est connue pour ses vergers en fleurs. Surtout au printemps, lorsque les arbres fruitiers sont en pleine fleur ! C'est aussi le temps du festival annuel « Bloesem Festival ».

## Jour 11

Itinéraire :



Préparez-vous, nous partons aujourd'hui pour **Amsterdam en bateau** ! La capitale des Pays-Bas est célèbre pour ses canaux pittoresques, ses bâtiments historiques et sa culture dynamique. Il y a plus de 1 500 ponts ici ! Nous en verrons quelques-uns aujourd'hui en explorant la ville depuis l'eau.

## Jour 12

Itinéraire :



C'est déjà le dernier jour ! **Keukenhof**, l'un des plus grands jardins de fleurs au monde, est à l'ordre du jour. Car quoi de plus beau qu'un champ de tulipes coloré ? Profitons de cette visite et concluons le Tour SilverFit Mile 2024 par cette expérience spéciale au milieu de la diversité des fleurs ! Bon pédalage !





|                              | Semaine 1 | Semaine 2 | Total des 2 semaines |
|------------------------------|-----------|-----------|----------------------|
| Durée de pédalage            |           |           |                      |
| Nb de résidents participants |           |           |                      |

Comment nous envoyer les résultats chaque semaine ? Ces résultats sont à saisir chaque semaine dans le formulaire que nous enverrons par mail au contact qui a inscrit l'établissement.

Pourriez-vous également ajouter vos plus belles photos afin que nous puissions les partager sur nos réseaux sociaux ? Ou bien vous pouvez les publier vous-même et identifiez-nous en mentionnant **@SilverFit** ou **@silverfitnl** et avec les hashtags **#TourSilverFitMile** **#SilverFit** **#SilverFitMile** !

Les gagnants seront annoncés la semaine prochaine et la cérémonie de remise des prix sera programmée en conséquence.



## TABLEAU DES RÉSULTATS

[illegible]