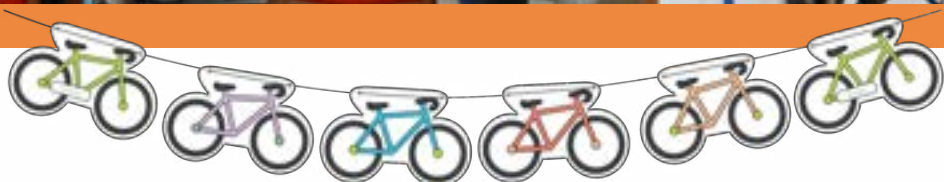




Livret de parcours : Tour SilverFit Mile France

Le thème de ce livret de parcours Tour SilverFit Mile est "France". Nous avons rassemblé de nombreux beaux parcours venant de France, que nous allons parcourir ensemble pendant ces deux semaines !





Tour SilverFit Mile - Thème : France

Pour certains d'entre vous, participer est déjà une tradition annuelle, tandis que d'autres découvrent l'événement pour la première fois.

Nous sommes ravis de voir autant de soignants s'investir dans cette course sportive. Nous espérons que cet événement apportera beaucoup de plaisir et d'enthousiasme à vous, vos collègues et bien sûr aux résidents.

Dans ce livret, vous trouverez une suggestion d'étape pour chaque jour de la Tour SilverFit Mile, accompagnée de faits intéressants sur chaque lieu pour rendre l'expérience encore plus amusante !

À la dernière page, un tableau vous permet de noter les résultats quotidiens. Vous pourrez partager les résultats chaque semaine avec les participants. Qui sera en tête ?

Les clients disposant d'un contrat de service peuvent suivre tous les parcours de la Tour SilverFit Mile. Si certains parcours n'apparaissent pas, connectez votre système à Internet ou contactez-nous à : info@silverfit.fr

Les établissements sans contrat de service peuvent explorer d'autres parcours pendant ces deux semaines ou utiliser la fonction Google Street View pour parcourir virtuellement des routes en France.

Pour toute question supplémentaire, n'hésitez pas à nous contacter : evenementen@silverfit.nl

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir lors du Tour SilverFit Mile et avons hâte de découvrir toutes vos expériences !

Nous avons hâte de suivre vos progrès !

Pendant l'événement, **vous pouvez partager des photos et de courtes vidéos des résidents et du personnel** sur vos comptes Facebook, Instagram et LinkedIn. Identifiez-nous en mentionnant **@SilverFitFrance** ou **@silverfitInternational** dans vos publications et utilisez les hashtags :
#TourSilverFitMile #SilverFit #SilverFitMile

Si votre établissement n'a pas de réseaux sociaux, vous pouvez également envoyer vos photos et vidéos à evenementen@silverfit.nl. Nous pourrions les publier sur les comptes sociaux de SilverFit.

En partageant photos et vidéos, vous montrez à quel point il est agréable de vivre dans votre établissement et combien il est amusant de bouger ensemble !

**L'équipe SilverFit vous souhaite un moment ludique et agréable.
À vos pédales !**



Parcours du Tour SilverFit Mile



Parcours du Tour SilverFit Mile

Vous trouverez ci-dessous les parcours recommandés pour chaque jour du Tour SilverFit Mile. Dans le menu, cliquez sur « Itinéraires vidéo » et recherchez le titre en gras. Pour les cyclistes passionnés qui souhaitent effectuer plus d'un parcours par jour, il est également possible d'emprunter des parcours via Google Street View, afin de découvrir différentes destinations.

Semaine 1

Jour 1

Enfin, c'est le moment ! Le Tour SilverFit Mile commence ! Nous démarrons avec le parcours à vélo à travers le **Luxembourg**, qui vous fera découvrir la ville de manière surprenante, verte et variée. Vous passerez le long des impressionnantes fortifications et traverserez les vallées qui entourent la ville.

Jour 2

Aujourd'hui, nous traversons **Amiens**. Vous longerez la rivière Somme et découvrirez les jardins flottants uniques des Hortillonnages. En chemin, vous passerez par de charmants petits ponts et des sites historiques, avec comme point d'orgue la vue sur la magnifique cathédrale d'Amiens.

Jour 3

La prochaine étape nous mène à la magnifique ville de **Chantilly**. Le parcours passe par le célèbre hippodrome de Chantilly, pour lequel la ville est connue. Vous traverserez également de jolis quartiers, des allées élégantes et des ruelles typiques. Une balade tranquille pleine de nature, d'histoire et du charme français !

Jour 4

Direction **Nancy** ! Ce parcours à vélo vous emmène le long de places élégantes et de boulevards verdoyants. Vous passerez par la célèbre place Stanislas, l'une des plus belles places d'Europe et classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Le parcours continue à travers des parcs et le long de bâtiments historiques qui témoignent de la riche histoire de la ville.

Astuce : il vous reste du temps ? Essayez également la fonctionnalité Voyage dans le Temps ou jouez au jeu Devinez l'Image avec l'un des albums photo !





Jour 5

Paris Aquarium est une aventure sous-marine pour petits et grands. Vous découvrirez des aquariums colorés remplis de poissons tropicaux, de requins et de méduses, et explorerez le monde fascinant des océans. Ce centre interactif vous permet d'en apprendre davantage sur les animaux marins et leur habitat, avec des bassins tactiles et des expositions éducatives. Ce parcours est parfait pour une journée divertissante, par exemple avec les petits-enfants.

Jour 6

Une balade à vélo autour du **Mont-Saint-Michel** et du village environnant vous fait traverser les vastes paysages de prairies, de digues et d'eaux. En chemin, vous profiterez de superbes vues sur l'île emblématique et le charmant village à ses pieds. Ce parcours offre une combinaison tranquille de nature et de panoramas pittoresques.



Semaine 2

Jour 7

Nous commençons la deuxième semaine avec un parcours particulier le long des "**Caraïbes bretonnes**" : nous embarquons pour la croisière des îles Glénan. Il s'agit d'un groupe de petites îles situées au large de la côte sud de la Bretagne, avec une eau turquoise cristalline et des plages de sable blanc. Un lieu paradisiaque pour découvrir la nature et la mer.

Jour 8

Une balade à vélo à travers **Nantes** vous permet de découvrir la ville de manière vivante et variée. Vous longerez les rives de la Loire, traverserez des parcs verdoyants comme l'Île de Versailles et passerez devant des bâtiments historiques du centre-ville. En chemin, vous découvrirez aussi des lieux artistiques et des ruelles colorées qui reflètent l'atmosphère créative de la ville.

N'oubliez pas de totaliser les résultats de la première semaine et de les partager avec les participants !

Qui est en tête ?

Qui remportera la Tour SilverFit Mile ? »



Jour 9

Une balade à vélo à travers **Bourges** vous fait découvrir des ruelles historiques, des bâtiments médiévaux et des places verdoyantes. En chemin, vous passerez devant l'impressionnante cathédrale Saint-Étienne de Bourges, un magnifique exemple d'architecture gothique et site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Le parcours traverse également des parcs tranquilles et longe des rivages charmants, offrant un parfait mélange de culture et de nature.

Jour 10

Nous descendons vers la **Côte d'Azur** ! Aujourd'hui, direction la magnifique ville de Nice. Vous longerez la célèbre Promenade des Anglais, bordée de palmiers et surplombant les eaux azur de la Méditerranée. Le parcours traverse également le charmant vieux centre, avec ses ruelles étroites, ses bâtiments colorés et ses places animées. Une balade qui combine plage, culture et splendide paysage méditerranéen.

Jour 11

Nous restons sur la côte et profitons du beau temps. Une balade à vélo à travers **Marseille** vous fait découvrir cette ville portuaire animée et son charme méditerranéen. Vous longerez le pittoresque Vieux-Port, traverserez des ruelles animées et admirerez des vues sur la mer, avec en toile de fond la majestueuse Notre-Dame de la Garde. En chemin, vous passerez par des espaces verts et des plages, offrant un parfait mélange de culture, nature et vie maritime.

Jour 12

Le dernier jour de ces deux semaines extraordinaires est déjà arrivé. Nous terminons par une sortie mondaine : bienvenue à **Monaco** ! Ce parcours particulier offre un mélange unique de luxe, de mer et de vues spectaculaires. Vous longerez le célèbre port, admirerez les yachts étincelants et traverserez les ruelles étroites et sinueuses de la vieille ville. Le parcours emprunte également des routes côtières offrant des panoramas sur la Méditerranée. Profitons de cette dernière étape de la Tour SilverFit Mile, amusez-vous bien !

N'oubliez pas de totaliser les résultats.

Qui a pédalé le plus de minutes ?

Et quel résident était le plus âgé ?

Préparez-vous pour une remise de prix festive !

FINISH



Carte de participation Tour SilverFit Mile

Nom: _____

Âge: _____

Jour	Nombre de minutes pédalées
1	
2	
3	
4	
5	
6	
Total	

Jour	Nombre de minutes pédalées
7	
8	
9	
10	
11	
12	
Total	

Tableau des résultats par semaine

[illegible]

	Semaine 1	Semaine 2	Total
Total de minutes pédalées			
Total de minutes pédalées			

Dans le formulaire ci-dessus, vous pouvez suivre de manière globale le nombre total de minutes pédalées et le nombre de résidents ayant participé. Ces informations peuvent être intéressantes à partager non seulement en interne, mais aussi, par exemple, sur vos réseaux sociaux.

Qui sait, vous pourriez en faire un concours l'année prochaine pour dépasser les résultats de cette année !

Pendant l'événement, vous pouvez partager des photos et de courtes vidéos des résidents et du personnel sur vos comptes Facebook, LinkedIn ou Instagram avec les hashtags : **#TourSilverFitMile #SilverFit #SilverFitMile**

Nous serions ravis que vous puissiez mentionnez SilverFit avec : **@SilverFitFrance ou @silverfitInternational**

