

148

Même sans podomètre, nos ancêtres les Romains comptaient déjà leurs pas! À l'époque, l'unité de mesure appelée *passus* équivalait à deux enjambées, soit environ 148 centimètres. Quant au mille romain, il correspondait à mille pas, soit 1482 mètres. ■

CARTE BANC'AIRE

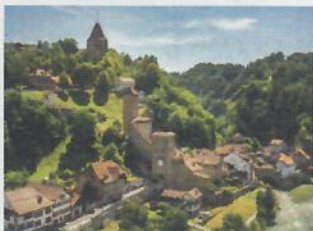
Un banc face à un magnifique panorama: la plupart des randonnées offrent de tels moments de grâce... et de répit. Fondée l'an dernier, une association recense ces sites magnifiques sur une carte interactive, précisant leur accessibilité et la vue qu'ils offrent. Photos, histoires et anecdotes peuvent ainsi être partagées, donnant visages et voix aux bancs. ■ www.secrets-bancaires.ch



MARCHER, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Rien de tel que la marche pour augmenter son espérance de vie. Selon l'Organisation mondiale de la santé, en effet, les maux contre lesquels permet de lutter cette simple activité physique sont nombreux: mauvais cholestérol, obésité, hypertension artérielle, diabète... mais à condition de marcher au minimum 30 minutes par jour ou 150 minutes par semaine. Une demi-heure de marche quotidienne légère suffirait ainsi à diminuer en moyenne la mortalité cardio-vasculaire de 19%, la mortalité coronaire (artères bouchées) de 25%, la mortalité par accident vasculaire cérébral de 12% et par diabète de 11%. Et plus la marche est intensive, plus elle est efficace! ■

PUBLICITÉ



FRIBOURG VOUS INVITE

à un plongeon dans son histoire, avec l'ouverture au public des fortifications qui entourent la ville depuis le XIII^e siècle. Cet ensemble d'architecture militaire médiévale est l'un des mieux conservés d'Europe. Vous parcourez le tronçon de muraille accessible le plus long de Suisse, qui vous offrira des points de vue inédits sur la ville moderne et la Vieille-Ville. Commencez votre balade à Fribourg Tourisme où un plan détaillé vous sera remis, puis laissez-vous transporter à travers l'histoire durant cette boucle de 2 h 30.

Adresse

Fribourg Tourisme et Région
Place Jean-Tinguely 1 – 1701 Fribourg
T. 026 350 11 11
www.fribourgtourisme.ch/fortifications



Fribourg Rando

VOUS AIMEZ LA RANDONNÉE?

L'association fribourgeoise de randonnée pédestre, Fribourg Rando, vous invite à participer à une randonnée guidée gratuite contre cette annonce.

Nos objectifs:

- Promouvoir la mobilité douce.
- Contribuer au bien-être et à la santé de chacun.
- Découvrir le patrimoine naturel et culturel dans la nature.



Notre devise: *Un jour de sentier, sept jours de santé*

Pour tous renseignements
www.fribourgrando.ch
Tél. 026 481 32 92