

Guide des parcours de course à pied en Région bruxelloise



Etude réalisée par
l'ASBL Sport et Santé (groupe Zatopek),
sous l'égide de
la Cocof (la commission communautaire
française de la Région de Bruxelles-Capitale)
et le cabinet du Ministre Rachid Madrane, membre
du Collège de la Cocof, en charge du Sport.



VILLE DE BRUXELLES

- Parc Royal
- Parc du Cinquenaire
- Bois de la Cambre
- Parc de Laeken - parc d'Osseghem
- Promenade verte «Erasme - Atomium»

JETTE

- Bois du Laerbeek+ réserve naturelle du Poelbos
- Parc Roi Baudouin + bois de Dieleghem
- Promenade verte «Erasme-Atomium»

GANSHOREN

- Promenade verte «Erasme - Atomium»

BERCHEM-SAINT-AGATHE

- Promenade verte «Erasme-Atomium»

KOEKELBERG

- Parc Élisabeth

MOLENBEEK-SAINT-JEAN

- Promenade verte «Erasme-Atomium»

ANDERLECHT

- Parc de la Pede - parc Vives
- Promenade verte «Erasme-Atomium»
- Parc Astrid

SAINT-GILLES

- Parc Duden - Parc de Forest

FOREST

- Parc Duden - Parc de Forest

UCCLE

- Promenade verte «Herrmann-Debroux-Stalle»
- Rouge-Cloître [Forêt de Soignes]
- Parc Tournay-Solvay [Forêt de Soignes]

EVERE

Parc du Bon Pasteur <

SCHAERBEEK

Parc Josaphat <

SAINT-JOSSE-TEN-NOODE

Voir Parc Royal (ville de Bruxelles) <

WOLUWE-SAINT-LAMBERT

Ancienne ligne de chemin de fer «Delta-Stockel» <
Parc Malou <

ETTERBEEK

Parc du Cinquenaire <

WOLUWE-SAINT-PIERRE

Parc de la Woluwe <
Ancienne ligne de chemin de fer «Delta-Stockel» <
Parc Malou <

AUDERGHEM

Rouge-Cloître [Forêt de Soignes] <
Promenade verte «Herrmann-Debroux-Stalle» <
Ancienne ligne de chemin de fer «Delta-Stockel» <

IXELLES

Étangs d'Ixelles + Jardins de l'Abbaye <

WATERMAEL-BOITSFORT

Parc Tournay-Solvay [Forêt de Soignes] <
Ancienne ligne de chemin de fer «Delta-Stockel» <
Promenade verte «Herrmann-Debroux-Stalle» <



COMMUNES	N°	PARCOURS		DISTANCES			TYPE ENTRAÎNEMENT	D+	DIFFICULTE	DÉBUTANT	SOL SOUPLE*	BALISAGE	ECLAIRAGE	ETOILE	FICHES
Anderlecht	1	Parc de la Pede - Parc des Etangs		1,5	4,1		endurance	37m	1	accessible	100% D	0%	50%	**	fiche 1
Anderlecht	2	Parc Astrid		0,6	1,5	1,5	variation de rythme	21m	1	accessible	100% D	0%	0% (100%)	*	fiche 2
Auderghem (+ Watermael-Boisfort)	3	Rouge-Cloître [Forêt de Soignes]		5	10	20	endurance longue	138m	3	version 5	100% T	100%	0%	***	fiche 3
Bruxelles-ville	4	Parc Royal		1,4	2,3		variation de rythme	5m	1	accessible	100% D	0%	100% indirect	*	fiche 4
Bruxelles-ville	5	Parc du Cinquantenaire		0,4	1	2,3	variation de rythme	34m	1	accessible	100% D	0%	100% indirect	**	fiche 5
Bruxelles-ville	6	Bois de la Cambre		1,5	3,6	4,8	endurance	54m	1	accessible	100% D	0%	0% (100%)	**	fiche 6
Bruxelles-ville	7	Parc de Laeken - Parc d'Osseghem		0,6	3,7		endurance	65m	2	accessible	20% D	0%	50%	**	fiche 7
Evere	8	Parc du Bon Pasteur		1,9	2,1		variation de rythme	29m	1	accessible	50% T	0%	50% indirect	*	fiche 8
Forest / Saint-Gilles	9	Parc Duden - Parc de Forest		3,6	4,3		endurance + PPG	100m	2	accessible	90% D/T	0%	30% indirect	**	fiche 9
Ixelles	10	Étangs d'Ixelles + Jardins de l'Abbaye		1,6	2,8		variation de rythme	27m	2	accessible	100% D	0%	100% indirect	*	fiche 10
Jette	11	Bois du Laerbeek+ réserve naturelle du Poelbos		2,3	5,2	10	variation de rythme	55m	2	accessible	100% T	0%	0%	***	fiche 11
Jette	12	Parc Roi Baudouin + Bois de Dieleghem		2	4,1	10	variation de rythme	3m	1	accessible	0%	0%	100%	**	fiche 12
Koekelberg	13	Parc Élisabeth		1,9			variation de rythme	17m	1	accessible	100% D	0%	100% indirect	**	fiche 13
Schaerbeek	14	Parc Josaphat		1,7	2,5		variation de rythme	23m	1	accessible	10% T	0%	25% indirect	**	fiche 14
Watermael-Boitsfort - Uccle	15	Parc Tournay-Solvay [Forêt de Soignes]		7,1	17,3		endurance longue	116m	3	boucle A/R	95% T	0%	10% indirect	**	fiche 15
Woluwe-Saint-Lambert	16	Parc Malou		2,8	5,1		variation de rythme	26m	1	accessible	100% T	0%	40%+40% ind.	**	fiche 16
Woluwe-Saint-Pierre	17	Parc de Woluwe		1,5	3		endurance	33m	1	accessible	100% D	0%	100% indirect	**	fiche 17
Trans. communal Bruxelles EST	18	Ancienne ligne de chemin de fer «Delta-Stockel»		5,9	11,8		endurance longue	53m	2	accessible	100% T	0%	100%	***	fiche 18
Trans. communal Bruxelles SUD	19	Promenade verte «Herrmann-Debroux - Stalle»		13,4			endurance longue	211m	3	boucle A/R	85% T/D	100%	0%	***	fiche 19
Trans. communal Bruxelles OUEST	20	Promenade verte «Erasme - Atomium»		17,6			endurance longue	188m	3	boucle A/R	60% D	100%	0%	**	fiche 20

*D = dolomie | T = terre

Parc de la Pede - Parc des Etangs

Pourtant, que la campagne est belle

Anderlecht

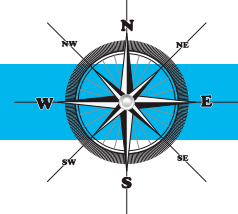
PARCOURS GPS

1,5 KM

D+: 15m

4,1 KM

D+: 37m



DISTANCE PRINCIPALE:

4,1 KM

SOL SOUPLE:

100% D

DISTANCE SECONDAIRE:

1,5 KM

ÉCLAIRAGE:

50%

DÉNIVELÉ+:

37M

TYPE D'ENTRAÎNEMENT:

ENDURANCE

DIFFICULTÉ (DÉBUTANT):

1 | ACCESSIBLE

RECOMMANDATIONS:

★ ★



Veeweyde



Anderlecht
Frans Hals



Frans Hals



24/24h



PRÉSENTATION.

Espace de transition entre l'Anderlecht urbanisé et la campagne flamande, Neerpede est un haut lieu du sport bruxellois. Golf, athlétisme, tir à l'arc, hockey, tennis, football, rugby... On peut y pratiquer presque tous les sports. Même le ski! Et ce, grâce à la piste artificielle qui se trouve à proximité. Les coureurs à pied trouvent là aussi un terrain idéal d'entraînement: calme, vaste, propre, élégant et facile d'accès. Qui dit mieux?



PARTICULARITÉ.

Les étangs présents dans ce parc ont été creusés au moment de la construction du ring, de l'hôpital Erasme et de nouveaux logements. Les terres excavées ont notamment servi à l'érection des talus entre ces différents chantiers. Eux-mêmes font office de bassins d'orage pour faire face aux fortes pluies. Le résultat est saisissant de beauté. Même les oiseaux apprécient ces aménagements puisqu'ils sont des centaines à nicher dans les environs.



IDÉE ENTRAÎNEMENT.

Les débutants apprécieront la variante courte de 1,5km et le sol en dolomie autour des étangs pour une endurance courte. Les expérimentés ont accès, grâce au 4,1km à un parcours propice à l'endurance fondamentale dans un cadre très vert et sur un terrain parfaitement plat. Ce parcours coupe la promenade verte et un autre tracé « en ligne » proposé dans ce dossier.



À NE PAS MANQUER.

Pour allonger son footing et briser un peu la monotonie des tours d'étang, il suffit de passer sous le ring et rejoindre le parc voisin qui porte le nom

de Marius Renard. En passant, on ne manquera pas de jeter un œil aux tags somptueux qui ornent les piliers du périphérique. Certaines de ces images sont l'œuvre de véritables artistes! Une explosion de couleurs et de formes qui tranche avec un environnement urbain assez terne.



HISTOIRE.

Le lieu est idéal pour une initiation à la course à pied. Les professeurs d'éducation physique des écoles des environs ne s'y sont pas trompés. Le tour de l'étang principal fait exactement 1500 mètres. Il est assez facile d'y faire courir les enfants en toute sécurité et d'établir des chronos de référence. Régulièrement, on y organise aussi des épreuves entre établissements. L'objectif est noble: enrayer la baisse des performances chez les plus jeunes. Saviez-vous qu'en Europe, le temps moyen pour boucler un kilomètre en courant a été augmenté chez les enfants des écoles primaires d'une minute en 30 ans!



SOMMAIRE



Parc Astrid

Allez, Allez, Allez

Anderlecht

PARCOURS GPS



DISTANCE PRINCIPALE:	1,5 KM	SOL SOUPLE:	100% D
DISTANCE SECONDAIRE:	0,6 KM 1,5 KM	ÉCLAIRAGE:	0%
DÉNIVELÉ+:	21M	TYPE D'ENTRAÎNEMENT:	VARIATION DE RYTHME
DIFFICULTÉ (DÉBUTANT):	1 ACCESSIBLE	RECOMMANDATIONS:	★

Veeweyde De Linde Meir 24/24h

PRÉSENTATION. Le Parc Astrid s'est successivement appelé Parc d'Anderlecht, puis Parc du Meir (en raison du nom du quartier où il se trouve) avant de prendre celui de l'ancienne Reine des Belges, peu après son tragique décès en 1935. Il s'étend aujourd'hui sur une surface d'environ 9 hectares au centre desquels on trouve un joli point d'eau. Bien situé d'un point de vue géographique, ce parc peut effectivement servir de point de départ pour une escapade vers d'autres sites verdoyants de cette commune chère à Jacques Brel.

PARTICULARITÉ. Le soir, certains coureurs se sentiront peut-être un brin réticents à l'idée de s'enfoncer dans la pénombre du parc. Retenez alors qu'on peut en faire le tour par l'extérieur et que celui-ci fait exactement 1,5km, un bon moyen pour comparer ses performances à celles du recordman du monde (le Marocain Hicham El Guerrouj en 3 minutes 26 secondes) ou de la recordwoman du monde (la Chinoise Qu Yunxia en 3 minutes 50 secondes et 46 centièmes). Ce parcours est faiblement éclairé et propose un sol mi-dur, mi-dolomie, plutôt agréable aux pieds.

IDÉE ENTRAÎNEMENT. Les écoles profitent du tour de lac pour travailler la condition physique de leurs élèves. Les débutants apprécieront le parcours 1,5km, très légèrement vallonné. En hiver, une variante éclairée (c.à.d. en bordure de voirie) permet de courir en toute sécurité. Le kilométrage dans le parc est très faible pour une endurance, mais somme toute idéal pour une séance de variation de rythme.

A NE PAS MANQUER. Derrière l'entrée donnant sur le rond-point du Meir, se trouvent les cascates. Ce jeu d'eau en escaliers a été inauguré pratiquement en même temps que celui qui coulait au pied de l'Atomium lors de l'Exposition Universelle de 1958. Seul l'exemplaire anderlechtois a survécu.

HISTOIRE. Installé depuis 1917 au sein du Parc Astrid, le Stade Constant Vanden Stock (anciennement Stade Emile Versé) accueille les matchs à domicile du célèbre club de football du Sporting d'Anderlecht dont les exploits sur la scène européenne lui valent une notoriété qui dépasse de loin les frontières de la Belgique. Mais cette contiguïté pose aussi problème. Le club voudrait en effet agrandir son stade, ce qui aurait pour effet de grignoter les espaces verts du parc alentour. Notez enfin qu'il est déconseillé de courir les soirs de match sauf à vouloir slalomer entre les groupes de supporters. Pour les matchs considérés «à risque», la question ne se pose même pas: le parc sera de toute façon fermé.

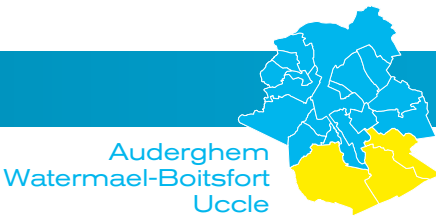


SOMMAIRE



Rouge-Cloître [Forêt de Soignes]

Un véritable trésor



PARCOURS GPS

5 KM

D+: 71,5m

10 KM

D+: 138m

20 KM

D+: 252m

DISTANCE PRINCIPALE:	10 KM	SOL SOUPLE:	100% T
DISTANCE SECONDAIRE:	5 KM 20 KM	ÉCLAIRAGE:	0%
DÉNIVELÉ+:	138M	BALISAGE:	100%
DIFFICULTÉ (DÉBUTANT):	3 VERSION 5	TYPE D'ENTRAÎNEMENT:	ENDURANCE LONGUE
		RECOMMANDATIONS:	***

Herrmann-Debroux

Rouge-Cloître

pas d'arrêt

24/24h

PRÉSENTATION. Situé en lisière de la superbe forêt de Soignes, le Rouge-Cloître sert régulièrement de point de départ aux joggeurs et aux joggeuses de la capitale en quête d'un bon bol d'air. Ils peuvent choisir d'emprunter l'un ou l'autre des trois parcours fléchés qui démarrent du parking sous le pont de l'autoroute (à droite en allant vers Bruxelles). Ces parcours font respectivement 5 kilomètres (le vert), 10 kilomètres (le bleu) et 20 kilomètres (le rouge). Les bifurcations sont parfaitement indiquées, notamment le passage sous l'autoroute. Les kilomètres aussi.

PARTICULARITÉ. Les trois circuits débutent par le tour du Rouge-Cloître, un ancien prieuré qui doit cette appellation aux teintes rougeoyantes sous le soleil de son ancien crépi. Aujourd'hui, il abrite un tas d'activités et de spectacles pour tous les âges, ainsi qu'une plaine de jeux qui ravira les plus petits. L'endroit est idéal pour venir passer un moment en famille. Un parent court pendant que les enfants jouent sous la surveillance de l'autre. Et puis on change!

IDÉE ENTRAÎNEMENT. Les 3 parcours proposés constituent une exception à Bruxelles. Ce sont les seuls qui sont balisés sur l'entièreté de leur distance. Attention, le parcours est difficile. Pour les débutants, la version courte de 5km est conseillée pour une endurance longue. Quant aux expérimentés, ils ont le choix entre le très populaire 10km ou même le 20km pour une endurance longue. A l'exception de quelques pavés en début de séance, ce parcours *** est un des plus beaux de Bruxelles puisqu'il profite du plus large et bel espace vert de la Capitale.

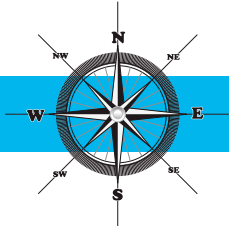
A NE PAS MANQUER. Pour varier les plaisirs, on peut choisir de ne pas suivre les parcours fléchés et tourner plutôt autour des cinq étangs qui agrémentent le parc. Mais attention aux autres promeneurs: personnes âgées, amoureux enlacés, jeunes parents qui poussent des landaus et surtout les enfants à vélo qui font souvent là-bas leurs premiers tours de roues. Il faut même redoubler de vigilance en s'aventurant derrière le prieuré. En admirant les chevaux qui paissent tranquillement dans les prés, dites-vous que d'autres sont peut-être de sortie. Bref, si vous entendez le son de leur galop, pensez à réguler le vôtre!

HISTOIRE. En 1784, Joseph II ordonna la mise sous séquestre de tous les biens du prieuré. Lors de l'inventaire, on s'aperçut que les plus précieux avaient disparu. Une enquête fut menée mais personne ne révéla jamais l'endroit où était caché ce trésor. Puis vinrent les années de trouble avec les révolutions brabançonne et française. On perdit définitivement la trace de ce patrimoine. Lorsque vous courez dans ces lieux, dites-vous que quelque part sous vos pieds sont peut-être enfouis des calices en or et des encensoirs en argent.



SOMMAIRE





DISTANCE PRINCIPALE:	1,4 KM	SOL SOUPLE:	100% D
DISTANCE SECONDAIRE:	2,3 KM	ÉCLAIRAGE:	100% indirect
DÉNIVELÉ+ :	5M	TYPE D'ENTRAÎNEMENT:	VARIATION DE RYTHME
DIFFICULTÉ (DÉBUTANT):	1 ACCESSIBLE	RECOMMANDATIONS:	★



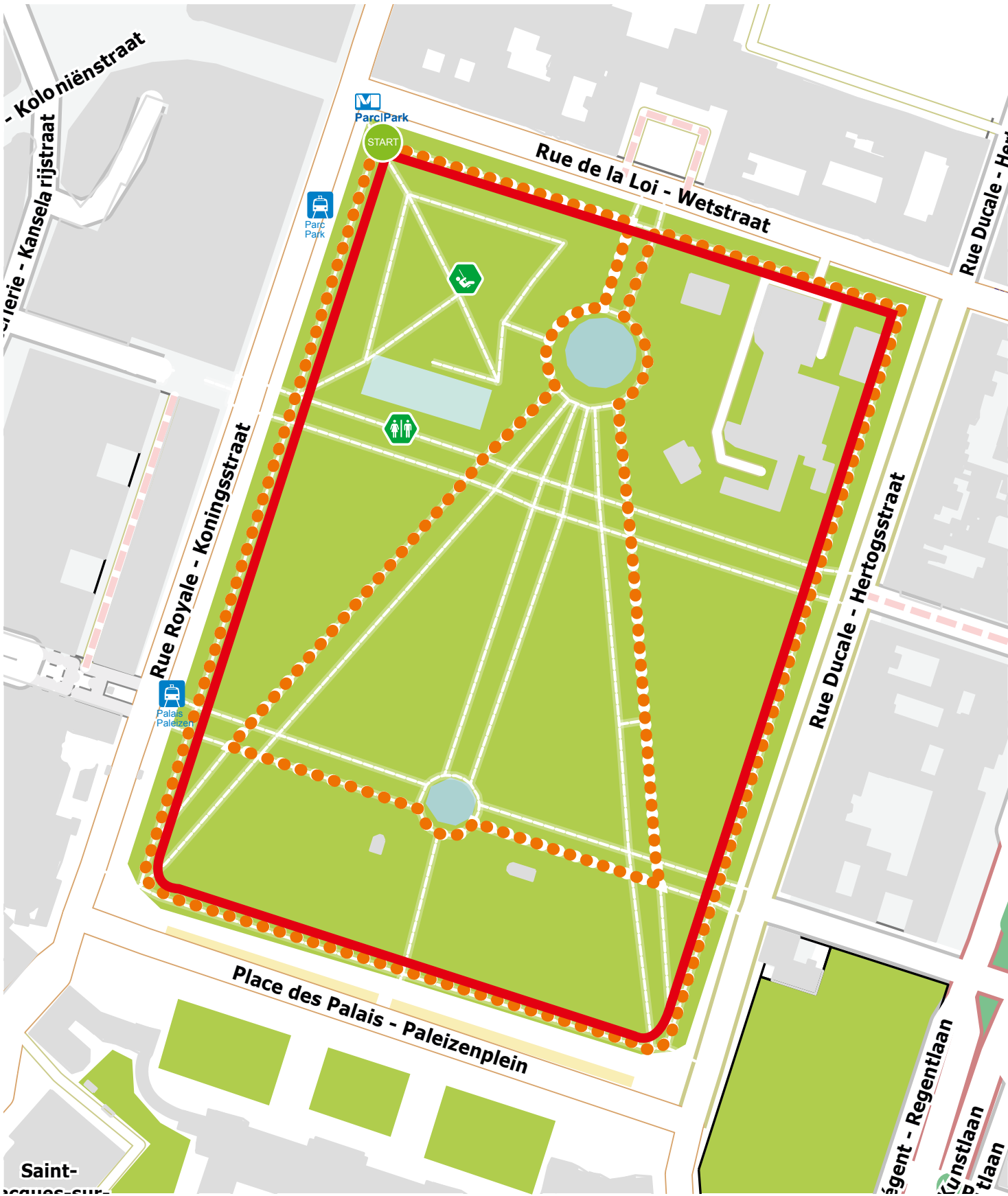
PRÉSENTATION. Dans le haut de la ville, le Parc de Bruxelles déploie ses 11 hectares entre le Palais Royal et le Parlement, ce qui permet aux ministres de faire le chemin à pied. De tout temps aussi, les souverains sont venus s’y resourcer et on connaît l’attachement de la famille régnante au sport-santé. En 2013, le futur roi Philippe avait participé aux 20 km de Bruxelles. Sa sœur Astrid a même couru en famille le marathon de New York en 2011. S’entraînent-ils parfois dans le Parc de Bruxelles? Nous n’avons pas pu obtenir confirmation de cette information. En revanche, des habitués des lieux nous ont confié qu’ils y avaient croisé des chefs d’état à l’entraînement, notamment Nicolas Sarkozy.

PARTICULARITÉ. A toutes les époques, ce parc a servi de lieu de rendez-vous. Il est d’ailleurs réputé au sein de la communauté homosexuelle. Le soir venu, des couples se réfugient dans l’obscurité des buissons, tandis que les allées lumineuses attirent de très nombreux joggeurs. Personne ne s’offusque de cette juxtaposition improbable, pas même le public en habit de soirée qui se rend au Théâtre du Parc situé à l’entrée ouest.

IDÉE ENTRAÎNEMENT. Les débutants trouveront un parcours, assorti d’une variante un peu plus longue (2,3km), très accessible au cœur de Bruxelles. La forme rectangulaire du parc (400 m x 305 m) prête admirablement à des entraînements de style fractionné. On choisit par exemple de courir en faisant l’extérieur et en alternant des courses rapides dans la largeur (légèrement pentue) et de la récupération dans la longueur. Inspiré du Parc des Tuileries à Paris, le Parc de Bruxelles est traversé par des chemins de terre en patte d’oie.

A NE PAS MANQUER. Ce parc regorge de trésors, avec une soixantaine de statues représentant des scènes mythologiques. Une vieille légende accuse le poète anglais Lord Byron d’en avoir défiguré plusieurs à coups de canne, un soir d’ivresse. C’est faux. Les dégradations datent des années de la Terreur après la Révolution française. Notez encore la présence d’arbres magnifiques, notamment un platane à feuilles d’érable. Il faut s’y mettre à trois pour en faire la circonférence en se donnant la main.

HISTOIRE. Au début des années 70, les premiers joggeurs qui parcouraient le Parc de Bruxelles en short se faisaient régulièrement arrêter par la police pour atteinte à l’ordre public. On raconte que ce fut le cas de Gaston Roelants, médaillé d’or sur 3000 mètres steeple aux Jeux de Tokyo 1964. Renseignement pris, il s’agit d’une légende. «Je ne me suis jamais entraîné dans le Parc de Bruxelles» nous a-t-il répondu en rigolant. «Et je ne me serais sûrement pas fait rattraper par la police !»



Parc du Cinquanteenaire

Le parc de tous les plaisirs

Bruxelles

PARCOURS GPS

0,4
KM

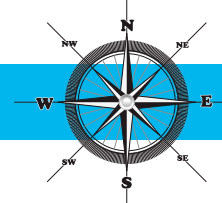
D: 4m

1,4
KM

D: 10m

2,3
KM

D: 34m



DISTANCE PRINCIPALE:

2,3 KM

SOL SOUPLE:

100% D

DISTANCE SECONDAIRE:

0,4 KM | 1 KM

ÉCLAIRAGE:

100% indirect

DÉNIVELÉ+:

34M

TYPE D'ENTRAÎNEMENT:

VARIATION DE RYTHME

DIFFICULTÉ (DÉBUTANT):

1 | ACCESSIBLE

RECOMMANDATIONS:

★★



Mérode



Mérode



Mérode



24/24h



PRÉSENTATION. Certains le considèrent parfois comme l'équivalent bruxellois du célèbre « Central Park » de Manhattan. Certes en plus petit, puisqu'il « ne » fait « que » 30 hectares face au parc new yorkais qui lui s'étend sur 341 hectares! Mais, à l'instar de son homologue américain, le parc du Cinquanteenaire est situé au centre de la capitale et accueille un public hétéroclite, sans doute en raison des nombreux musées et bâtiments qu'il abrite. Un exemple de cette diversité? A la pointe nord-ouest du parc, on trouve côte à côte la Grande Mosquée et le « Pavillon des plaisirs humains » commandé par Léopold II au célèbre architecte Victor Horta, et au sculpteur belge Jef Lambeaux qui l'ornementa de fresques libidineuses. Un voisinage plutôt cocasse! L'endroit attire également les sportifs avec ses nombreux terrains de foot, de basket, de pétanque et ses appareils de musculation accessibles à tous. Plusieurs adeptes de l'escalade s'exercent aussi sur les murs en pierre de l'édifice principal. Sans oublier les très nombreux joggeurs qui parcourent les allées en toutes saisons. Une belle illustration de Bruxelles vivante !



PARTICULARITÉ. Le parc a été créé, comme son nom l'indique, à l'occasion du 50ème anniversaire de la Belgique indépendante en 1880. Mais à l'époque, il ne possédait pas encore les triples arcades copiées sur le modèle de la célèbre Porte de Brandebourg à Berlin. Celles-ci n'ont été érigées que 25 ans plus tard sous l'impulsion du Roi Léopold II. Encore lui ! Aujourd'hui, l'accès au sommet de cet arc de triomphe est libre et gratuit. Pourquoi ne pas en profiter pour compléter votre jogging ? Le graal est accessible au bout de 189 marches, dont 139 en spirale !



IDÉE ENTRAÎNEMENT. Le tour du parc, tout plat, sera idéal pour une endurance (2,3km) et ce quel que soit le niveau du coureur. Un deuxième parcours de 1000 mètres est proposé soit pour les débutants, soit pour les expérimentés qui recherchent une distance mesurée dans le cadre d'un entraînement de style fractionné. Le dernier parcours de 400 mètres est également une distance intéressante pour les expérimentés qui souhaitent travailler leur vitesse sur une surface souple.



A NE PAS MANQUER. Comment évoquer le Cinquanteenaire sans mentionner la grand-messe des joggeurs : les 20km de Bruxelles ? Depuis plus de 30 ans, cette course printanière part et arrive au Cinquanteenaire. Elle réunissait 35000 coureurs lors des dernières éditions qui se sont toutes déroulées à guichets fermés. Le rituel de départ compte plusieurs ingrédients qui font de cette course un formidable succès de foule. En effet, on sent au sein de cette dernière, réunie au pied des arcades, monter l'excitation au rythme lancinant du Boléro de Ravel, suivi d'une flamboyante Brabançonne et enfin d'un coup de canon qui libère les coureurs.



HISTOIRE. Ces 20km de Bruxelles offrent de bien belles histoires avec notamment la reconnaissance réciproque et même cette amitié qui lie les organisateurs, Emile Dereymaeker et Carine Verstraeten, aux participants et plus précisément aux inconditionnels 70 coureurs qui ont pris part à toutes les éditions de la course. A l'occasion du 30ème anniversaire de l'événement en 2009, ces derniers furent invités dans un des plus chics hôtel de la ville où chacun d'eux reçut un dossard personnalisé. Ils rallièrent ensuite le départ de la course s'alignant aux côtés des champions de la discipline.



SOMMAIRE

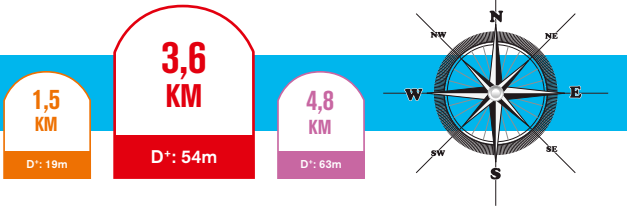


Bois de la Cambre

Les riantes côteaux

Bruxelles

PARCOURS GPS



DISTANCE PRINCIPALE:	3,6 KM	SOL SOUPLE:	100% D
DISTANCE SECONDAIRE:	1,5 KM 4,8 KM	ÉCLAIRAGE:	0%
DÉNIVELÉ+:	54 M	TYPE D'ENTRAÎNEMENT:	ENDURANCE
DIFFICULTÉ (DÉBUTANT):	2 ACCESSIBLE	RECOMMANDATIONS:	★★

pas d'arrêt Longchamp Legrand 24/24h

PRÉSENTATION. Grande porte d'entrée de la Forêt de Soignes, le Bois de la Cambre est l'un des plus grands et plus beaux parcs de la région. Il déploie ses 124 hectares de verdure aux frontières de la ville et se trouve de ce fait régulièrement envahi de promeneurs certes, mais aussi de joggeurs qui apprécient tant le sol en dolomie que la proximité de l'étang qui permet de travailler leur vitesse, à moins qu'ils ne choisissent d'emprunter plutôt les petits raidillons et les pentes gazonnées dans la partie nord pour améliorer leur puissance.

PARTICULARITÉ. Le Bois de la Cambre est bordé, mais aussi traversé d'avenues très fréquentées pendant la semaine. Le week-end, les lieux retrouvent leur quiétude grâce au règlement qui interdit partiellement le passage des voitures. La boucle sud est fermée à la circulation. En été, c'est encore mieux! L'avenue Diane est mise en double sens, ce qui permet de fermer entièrement la circulation sur les autres artères forestières. Au centre de l'étang en forme de croissant, se trouve l'île de Robinson. Le lieu est accessible par le bac qui enchaîne les allers-retours « bois – île ». On y trouve un restaurant. En été, on peut aussi louer des barques ou pédalos.

IDÉE ENTRAÎNEMENT. Le parcours de 3,6km est idéal pour une endurance dans un cadre merveilleux et très vert (attention, il y a tout de même deux traversées de chaussées) et nombreux sont les coureurs qui, le soir venu, préfèrent sa version éclairée en bordure de voirie (4,3km). Le tour du lac (1500 mètres) est idéal pour les débutants ou les expérimentés qui recherchent une distance fixe pour leur travail de vitesse.

À NE PAS MANQUER. Le tour du lac fait exactement 1470 mètres. Mais comme il est (très) légèrement vallonné, le chrono sur la distance équivaut à celui que l'on fera sur la piste, au dixième de seconde près. Les étudiants en éducation physique de l'Université Libre de Bruxelles toute proche ne s'y trompent pas et viennent régulièrement se tester dans ce parc en prévision de l'examen sur la distance en fin d'année.

HISTOIRE. Le Bois de la Cambre est un passage emblématique des 20km de Bruxelles. Lorsqu'on en sort, on sait en effet qu'on se trouve exactement à mi-course. L'édition 2000 dut néanmoins faire exception à cette règle. Des conditions orageuses et un vent supérieur à 100 km/h ont contraint les organisateurs à dévier la course par crainte des chutes de branches.



SOMMAIRE



Parc de Laeken - Parc d'Osseghem

A l'ombre du gigantesque atome

Bruxelles

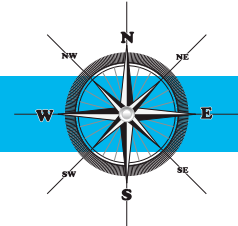
PARCOURS GPS

0,6
KM

D: 19m

3,7
KM

D: 65m



DISTANCE PRINCIPALE: 3,7 KM

SOL SOUPLE: 20% D

DISTANCE SECONDAIRE: 0,6 M

ÉCLAIRAGE: 50%

DÉNIVELÉ+: 65 M

TYPE D'ENTRAÎNEMENT: ENDURANCE

DIFFICULTÉ (DÉBUTANT): 2 | ACCESSIBLE

RECOMMANDATIONS: **



Heysel



pas d'arrêt



Centenaire



24/24h

PRÉSENTATION. Situé à l'ombre de l'Atomium, le Parc de Laeken jouxte le Palais du Roi! Vallonné, il s'étend sur 27 hectares. Mais si l'on considère l'ensemble de la zone verte avec le domaine royal au Sud-Est et le parc d'Osseghem au Nord-Ouest, on parvient à une superficie totale de 70 hectares. De quoi faire de belles sorties de course à pied.

PARTICULARITÉ. Bruxelles est une ville multiculturelle, c'est bien connu. Le Parc de Laeken et ses alentours symbolisent ce cosmopolitisme! Un joggeur motivé peut ainsi réaliser un véritable tour du monde sans sortir de cet écrin vert. Il s'imprènera d'abord d'un parfum de royauté en passant devant les grilles du château, lieu de résidence de la famille royale. Ensuite, il aura une impression d'exotisme avec la Tour Japonaise et le Pavillon Chinois, situés à l'Est du domaine. Sans oublier les nombreuses influences des pays voisins. Le parc, dessiné par un architecte allemand, est basé sur le plan des jardins anglais.

IDÉE ENTRAÎNEMENT. A l'ombre de l'Atomium, ce parcours vallonné de près de 4km sur un sol à 80% dur (chemin asphalté pour éviter de courir sur les pelouses) conviendra aux coureurs expérimentés. Ce sera une endurance longue pour les débutants. Les clubs locaux d'athlétisme, comme l'Excelsior de Bruxelles, utilisent également un second parcours, le tour du lac (600 mètres), comme entraînement de vitesse et comme baromètre de leur forme.

A NE PAS MANQUER. Le Parc de Laeken est un haut lieu de la course à pied. Chaque année, il abrite la prestigieuse Cross Cup où les plus grands internationaux se retrouvent, mais aussi la course baptisée du nom de notre champion « Gaston Roelants », médaille d'or sur 3000 mètres Steeple aux Jeux olympiques de Tokyo. Cette course de 10 kilomètres permet de récolter des fonds pour diverses associations caritatives. On peut choisir son parcours sur 10 ou 5 kilomètres, pour les moins téméraires.

HISTOIRE. De tous les parcs de Bruxelles, celui de Laeken est probablement celui qui demande le plus d'entretien. Il faut dire qu'il accueille un grand nombre de manifestations en tous genres: festivals, expositions, événements divers. Chaque jour, les ouvriers de l'IBGE œuvrent à ce que ce lieu garde son parfait état de propreté.



SOMMAIRE



Parc du Bon Pasteur

Le Yin et le Yang



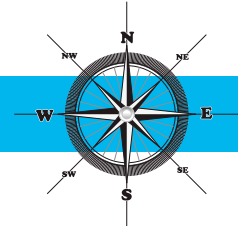
PARCOURS GPS

1,9
KM

D: 11m

2,1
KM

D: 29m



DISTANCE PRINCIPALE:

2,1 KM

DISTANCE SECONDAIRE:

1,9 KM

DÉNIVELÉ+:

29 M

DIFFICULTÉ (DÉBUTANT):

1 | ACCESSIBLE

SOL SOUPLE:

50% T

ÉCLAIRAGE:

50% indirect

TYPE D'ENTRAÎNEMENT:

VARIATION DE RYTHME

RECOMMANDATIONS:

★



HISTOIRE. La création du Parc du Bon Pasteur résulte d'un petit miracle. L'endroit était condamné en effet par le projet d'extension de l'autoroute E19. Les travaux avaient déjà été entamés pour que les arbres et les pelouses cèdent la place aux trois bandes de circulation. Heureusement, les autorités de tutelle ont pris in extremis conscience de l'absurdité de ce projet et les travaux déjà effectués ont été remblayés. Aujourd'hui on peut donc courir sur ce qui aurait été une voie rapide au cœur de Bruxelles.



pas d'arrêt



St-Vincent



Van Cutsem



24/24h



PRÉSENTATION. Le Parc du Bon Pasteur se trouve enclavé entre la gare de Schaerbeek-Formation, l'Eglise Saint-Vincent et les habitations. Plusieurs autres petits parcs tels que le Walkiers ou Doolegt présentent une nomenclature similaire formant un éparpillement séduisant et caractéristique de la commune d'Evere. Ce n'est pas le plus connu des parcs bruxellois, mais il mérite d'y promener ses chaussures de jogging.



PARTICULARITÉ. Le Bon Pasteur est bipolaire! Dans sa partie sud, le parc présente un sol dur et relativement plat et des chemins qui longent les terrains de football et de pétanque. De l'autre côté, le long de la voie ferrée, on découvre un milieu nettement plus sauvage, avec des sentiers tortueux, accidentés et boueux par temps de pluie. Pour compléter la gamme des revêtements, sachez qu'on peut aussi couper sous les tunnels jusqu'à la rustique petite rue de la Marne, faite de vieux pavés.



IDÉE ENTRAÎNEMENT. Le parcours plat de 2,1km se court, pour moitié sur un sol dur et pour l'autre moitié sur un sol souple, voire boueux, plutôt conseillé en été. Une version de 1,9km (950 mètres aller/retour) est également proposée sur un sol exclusivement dur et éclairé, au moins indirectement. Idéal pour les entraînements en soirée! Ces parcours conviennent principalement aux débutants.



À NE PAS MANQUER. Le Parc du Bon Pasteur appartient à la réserve naturelle du Moeraske, composée de marécages, de bois, de prairies et de potagers, une région que les défenseurs de l'environnement (dont la CEBE) considèrent comme l'un des derniers vestiges du fond de la vallée de la Senne. Cette réserve s'étend sur 14 hectares à travers trois communes: Evere, Haren et Schaerbeek. Une balade en ces lieux procure l'étrange sensation de s'extraire temporairement de l'ambiance «jungle des villes» caractéristique de ces quartiers pour plonger, même brièvement, dans le calme et la quiétude des siècles passés.



SOMMAIRE



A map of the West of Scotland region, with Glasgow City highlighted in yellow. The map shows the outlines of various local authorities within the region.

 pas d'arrêt Rochefort Rochefort 24/24h

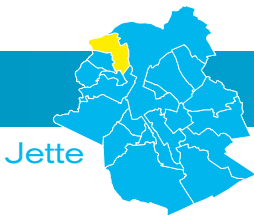
[illegible]

Guide des parcours de course à pied en Région bruxelloise

10

Bois du Laerbeek+ Poelbos

L'autre ring



PARCOURS GPS

2,3
KM

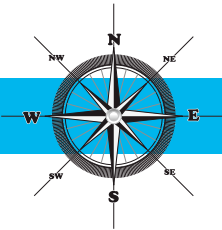
D+: 55m

5,2
KM

D+: 52m

10
KM

D+: 137m



DISTANCE PRINCIPALE:

2,3 KM

SOL SOUPLE:

100% T

DISTANCE SECONDAIRE:

5,2 KM | 10 KM

ÉCLAIRAGE:

0%

DÉNIVELLÉ+:

55 M

TYPE D'ENTRAÎNEMENT:

ENDURANCE

DIFFICULTÉ (DÉBUTANT):

2 | ACCESSIBLE

RECOMMANDATIONS:



pas d'arrêt



UZ Brussel



pas d'arrêt



24/24h

PRÉSENTATION. Le bois du Laerbeek et la réserve naturelle du Poelbos sont deux endroits magiques au Nord-Ouest de la région bruxelloise. Ils totalisent 43 hectares. Véritables poumons verts de la capitale, on peut aussi les rejoindre en passant par le Parc Roi Baudouin. Avec des chemins typiquement terreux et caillouteux, l'endroit est idéal pour s'entraîner l'air bien meilleur que celui qu'on respire en ville pourtant situé à un jet de pierre à peine.

PARTICULARITÉ. A condition de ne pas trop s'approcher du ring, cette autoroute qui contourne Bruxelles et qui ne possède rien de bucolique, on peut ressentir en ces lieux l'illusion de se trouver dans un vaste domaine forestier. On sera même surpris par la faune foisonnante notamment des écureuils assez peu farouches et une multitude d'oiseaux dont on peut apprendre ici à reconnaître les chants. Le combo Laerbeek – Poelbos est l'alternative numéro 1 à la forêt de Soignes, situé à l'opposé de la région.

IDÉE ENTRAÎNEMENT. Avec la Forêt de Soignes, c'est certainement un des coups de cœur des coureurs puisque le parcours principal (2,3km) est entièrement dans la Forêt. Le parcours vallonné convient à tous les types de coureurs. Les expérimentés auront toutefois la possibilité de se tester sur un parcours plus long (5,2km) qui se prolonge dans la réserve naturelle du Poelbos et qui revient par un morceau de la Promenade Verte. Grâce à un pont semi-piétonnier reliant le bois du Laerbeek et une partie du parc Roi Baudouin, les coureurs expérimentés pourront prolonger leur endurance sur un très beau parcours de 9.4km (voir parcours suivant).

A NE PAS MANQUER. Le club de jogging « Joggans » a eu la bonne idée de s'établir entre Laerbeek et Poelbos. Il était donc logique qu'il organise, annuellement en juin, une course en ces lieux. Voilà comment sont nés « Les Sentiers du Laerbeek, course de 10km sur les chemins vallonnés et boisés entre Jette et Ganshoren. L'épreuve rêvée pour tous ces coureurs qui souhaitent reprendre gentiment la compétition après le traditionnel 20km de Bruxelles !



HISTOIRE. Redécouverte en 1965 grâce aux fouilles d'un cercle d'histoire et d'archéologie jettois, la villa gallo-romaine témoigne d'une intense activité en ces lieux aux I^{er} et II^e siècles de notre ère. Les habitations ont sans doute été recouvertes lors d'aménagements successifs sur et autour de ce site. Si bien qu'aujourd'hui, il ne reste pour seul vestige que quelques tracés, situés rue au Bois, près de l'Avenue du Laerbeek. En courant, pensez donc à nos ancêtres qui eux aussi ont foulé ces chemins, il y a quelque vingt siècles!



SOMMAIRE



Jette

2
KM

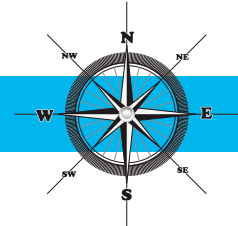
D^+ : 3m

4,1
KM

D*: 17

10
KM

D+: 137





The map shows the exhibition area in Dieleghem, Belgium. The exhibition grounds are highlighted in green. A red line indicates the main route, starting from a green circle labeled 'START' near the intersection of Avenue du Heym bosch and Avenue Jean Joseph Crocq. The route follows the perimeter of the exhibition grounds, passing through various streets including Avenue du Heym bosch, Avenue Jean Joseph Crocq, Rue Dupré, Rue Antoine Baec, and Rue René Reniers. The map also shows surrounding residential areas and streets like Avenue de l'Exposition, Avenue de l'Exposition - Tentoonstellingslaan, and Avenue de l'Exposition - Tentoonstellingslaan.



Parc Élisabeth

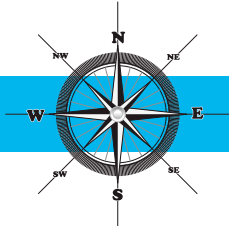
Les chemins de croix

Koekelberg

PARCOURS GPS

1,9
KM

D⁺: 17m



DISTANCE PRINCIPALE:	1,9 KM	SOL SOUPLE:	100% D
DISTANCE SECONDAIRE:	/	ÉCLAIRAGE:	100% indirect
DÉNIVELÉ+:	17 M	TYPE D'ENTRAÎNEMENT:	VARIATION DE RYTHME
DIFFICULTÉ (DÉBUTANT):	1 ACCESSIBLE	RECOMMANDATIONS:	★★



Simonis



Koekelberg
Simonis



Simonis



24/24h

PRÉSENTATION. Ce parc se présente sous la forme d'un long ruban vert entre l'imposante Basilique de Koekelberg (5e plus grande église du monde !) et la station de métro Simonis/Elisabeth. Il s'étend sur 15 hectares et offre un parcours tantôt en dolomie tantôt en asphalte. Totalement plat, l'endroit conviendra parfaitement aux joggeurs débutants!

PARTICULARITÉ. Le Parc Elisabeth a, comme d'autres parcs à Bruxelles, été aménagé sous le règne de Léopold II, celui que l'on surnomme à juste titre, le roi bâtisseur. Vu d'en haut, sa forme rappelle même son célèbre monogramme avec les deux « L » alignés, la Basilique faisant quant à elle office de couronne.

IDÉE ENTRAÎNEMENT. Le tour du parc Elisabeth mesure 1,9km et est quasiment plat. La distance et le profil du parcours sont idéaux pour les débutants. Les expérimentés feront probablement plusieurs tours du parc ou joueront avec des variations de rythme car les longues allées du parc et son sol souple s'y prêtent à merveille.

À NE PAS MANQUER. Il est possible d'arpenter ce parc en tous sens. Soit on emprunte le chemin extérieur qui borde la route, soit on préfère les deux autres tracés plus centraux. Aux coureurs, on conseillera plutôt cette deuxième option. Elle met plus de distance entre soi et le flot des voitures. Car il faut savoir que la teneur de l'air en gaz polluant décline très vite avec la distance. Chaque mètre compte!

HISTOIRE. Ce parc, vieux de plus d'un siècle, a connu bien des modifications au cours de son existence. Il fut coupé en son centre lors des préparatifs pour l'Expo 58. A l'époque, la priorité avait été donnée à la construction d'un grand axe routier permettant d'endiguer le flot incessant de véhicules sur le chemin de l'exposition. Heureusement, la décision fut prise de lui redonner ensuite son ancien visage. Une autre décision importante a permis à ce parc de garder tout son charme. Il s'agit évidemment de la construction de l'actuel tunnel « Leopold II » ce qui lui permit de retrouver cette quiétude perdue précédemment dans le vrombissement des voitures.



SOMMAIRE





Parc Tournay-Solvay [Forêt de Soignes]

Bienvenue chez les Olmèques

Watermael-Boitsfort
Uccle



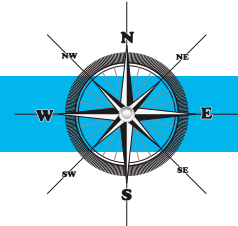
PARCOURS GPS

7,1
KM

D+: 116m

17,3
KM

D+: 248m



DISTANCE PRINCIPALE:

7,1 KM

SOL SOUPLE:

95% T

DISTANCE SECONDAIRE:

17,3 KM

ÉCLAIRAGE:

10% ind.

DÉNIVELÉ+:

116 M

TYPE D'ENTRAÎNEMENT:

ENDURANCE LONGUE

DIFFICULTÉ (DÉBUTANT):

3 | BOUCLE A/R

RECOMMANDATIONS:

★★



pas d'arrêt



pas d'arrêt



Boitsfort gare



24/24h



PRÉSENTATION. Le plus souvent ignoré du grand public, le Parc Tournay-Solvay situé sur le territoire de la commune de Boitsfort gagnerait à être mieux connu. On y croise assez peu de coureurs comparativement aux promeneurs souvent accompagnés de leurs chiens et qui sont probablement attirés par le calme et la sérénité des lieux. L'endroit est effectivement moins fréquenté que certaines allées de la forêt tout proche qui, par les jours de beau temps, prennent parfois des allures de boulevard du centre ville. Attention aux horaires ! Le parc n'est accessible qu'à certaines heures bien précises de la journée: de 8h25 à 20h15 en été, une heure de fermeture avancée à 17h15 d'octobre à mars !



PARTICULARITÉ. Malgré une superficie assez modeste (7 hectares seulement), ce parc possède quelques atouts pour séduire les joggeurs. Certains chemins en pente proposent des inclinaisons supérieures à une dizaine de degrés, notamment celles en direction des ruines de l'ancien château. Idéal pour le travail en côte! Puis, on y trouve une caractéristique qui marque la différence avec les autres parcs de la région. Ici, la gestion du site laisse s'exprimer la nature, respectant même son caractère sauvage, ce qui lui vaut, notamment à l'automne, de présenter des paysages absolument magnifiques. Après l'incendie du château en 1982, on a laissé la végétation reprendre lentement possession des lieux. Une conquête progressive que les habitués mesurent d'année en année et qui présente un indéniable charme.



IDÉE ENTRAÎNEMENT. Le parc de départ étant en forte pente et le reste du parcours assez vallonné, ce circuit n'est pas conseillé aux vrais débutants, à moins de prévoir un aller/retour (boucle). Le tracé proposé emprunte l'essentiel du parcours d'une course très connue dans la région, les « Hivernales » de Bruxelles. Les expérimentés choisiront entre le 7,1km et le 17,3km pour une endurance longue sur un parcours vallonné.



A NE PAS MANQUER. Pas mal de coins remarquables jalonnent ce parc : vergers, potagers, statues... Et puis surtout, il y a la Roseraie ! En hiver, l'endroit est sympathique. En été, il devient carrément paradisiaque ! De forme circulaire, la roseraie se découpe en trois étages, dont chacun est accessible via huit portions de trois marches. Que ceux qui n'ont jamais couru dans les odeurs capiteuses de milliers de roses fassent un jour cette expérience : il suffit d'allonger sa sortie d'entraînement d'un petit crochet dans ce magnifique jardin aux fleurs. Vous ne le regretterez pas !



HISTOIRE. L'art de courir puise dans notre passé très lointain: l'homme fait effectivement partie des rares espèces dotées de bonnes aptitudes pour les efforts en endurance. Evidemment, tous les pratiquants n'ont pas conscience de cette ancestralité. Dans ce parc Solvay, ils trouveront une bonne occasion de s'en imprégner en passant devant

l'immense tête d'Olmèque, située tout près de l'entrée principale. Les Olmèques étaient un peuple dont les premières traces apparaissent au XIIIe siècle avant J-C en Amérique Centrale. Ces plantureuses sculptures étaient le symbole de leur civilisation. La Belgique en avait reçu une en gage d'amitié de la part du gouvernement mexicain. Notez qu'il n'en existe que 17 à travers le monde ! Celle du parc Solvay porte le numéro 8, et a été découverte à Veracruz au Mexique.



SOMMAIRE



Parc Malou

Quand on s' promène au bord de l'eau Woluwe-Saint-Lambert



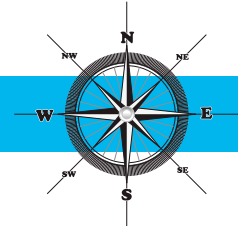
PARCOURS GPS

2,8
KM

D+: 26m

5,1
KM

D+: 56m



DISTANCE PRINCIPALE:	2,8 KM	SOL SOUPLE:	100% T
DISTANCE SECONDAIRE:	5,1 KM	ÉCLAIRAGE:	40%+40% indirect
DÉNIVELÉ+:	26 M	TYPE D'ENTRAÎNEMENT:	VARIATION DE RYTHME
DIFFICULTÉ (DÉBUTANT):	1 ACCESSIBLE	RECOMMANDATIONS:	**

 Vandervelde  Stade Fallon  pas d'arrêt  24/24h

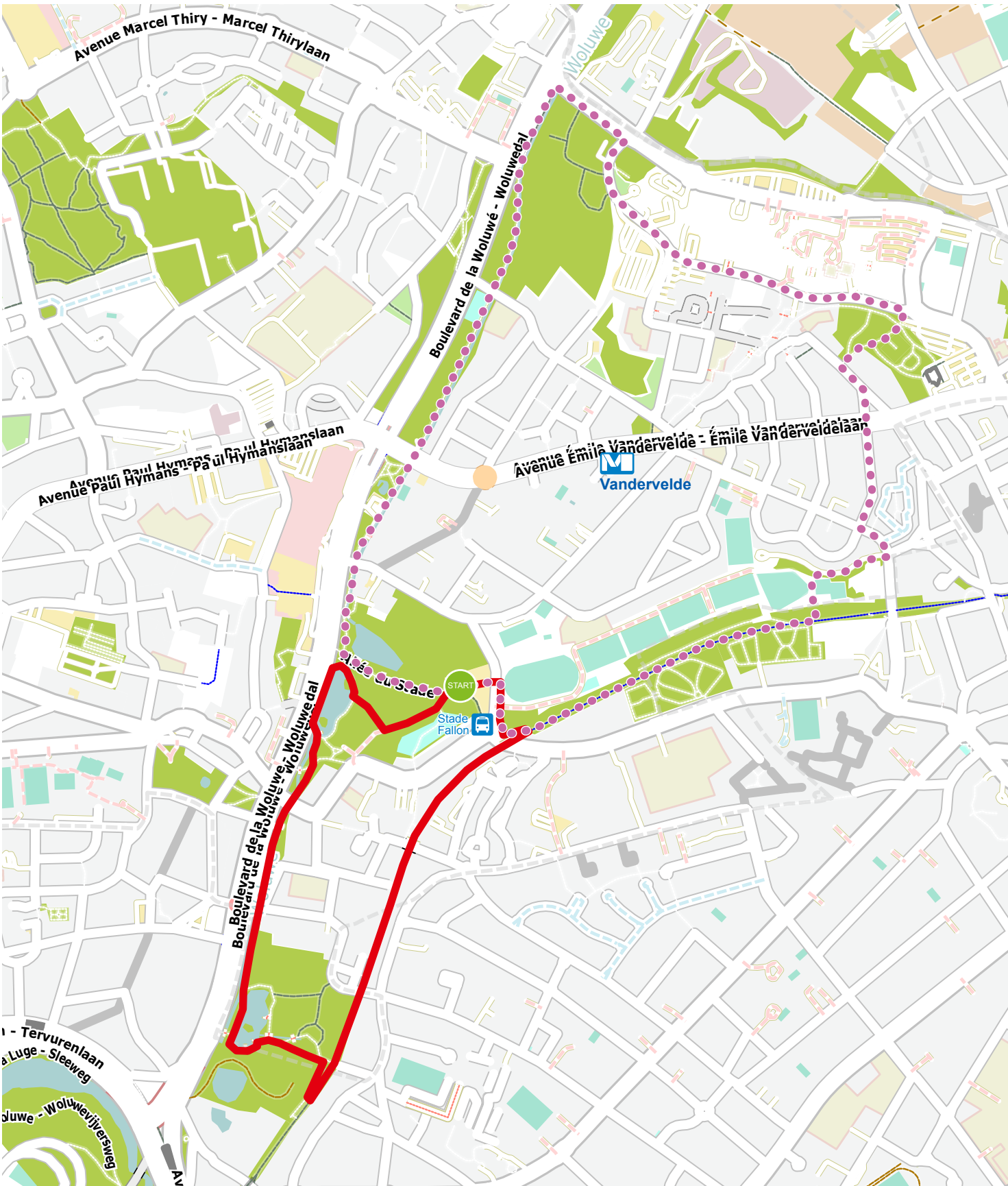
PRÉSENTATION. Situé sur la commune de Woluwe-Saint-Lambert, le parc Malou fait partie de l'épine dorsale verte qui longe le Boulevard de la Woluwe. Il déploie ses 8 hectares de pelouse, de bois et de sentiers tortueux. Le sol terreux peut devenir boueux en temps de pluie. Souvent, les promeneurs et les joggeurs poussent leur sortie vers le sud pour rejoindre l'étang du Parc des Sources qu'enjambent des ponts romantiques.

PARTICULARITÉ. Il est arrivé fréquemment dans l'histoire que des urbanistes décident de voûter un cours d'eau jugé insalubre et nauséabond. Le contraire est beaucoup plus rare. C'est pourtant ce qui s'est passé avec la Woluwe! Des travaux menés à la fin du XX^e siècle l'ont littéralement exhumée après des siècles d'enclavement, redonnant ainsi du sens au moulin à eau présent au Nord du Parc Malou. Un sentier permet désormais de longer la rivière sur plusieurs centaines de mètres.

IDÉE ENTRAÎNEMENT. Les débutants seront gâtés sur ce parcours de 2,8 km dont la moitié s'effectuera sur l'ancienne ligne de chemin de fer fort bien éclairée. C'est aussi probablement une des plus belles promenades urbaines de Bruxelles (voir parcours « Delta-Stockel »). Les expérimentés trouveront quant à eux un parcours exigeant d'une boucle de 5,1km qui est en réalité la petite distance des 15km de Woluwe-Saint-Lambert organisés au printemps. Ce parcours de 5,1km est idéal pour les variations de rythme naturelles (plat, forte montée, descente lente).

A NE PAS MANQUER. En démarrant au Nord-Ouest du parc, on passe devant l'imposante statue, signée Baron de Meester, d'un lion rugissant. L'animal n'a pas toujours habité l'endroit. Comme beaucoup de monuments bruxellois, il date de l'Expo universelle de 1958 et était exposé sur l'esplanade du Heysel avant de trouver à l'entrée de ce parc un cadre plus digne de sa nature sauvage.

HISTOIRE. La ligne de chemin de fer qui reliait jadis Bruxelles à Tervuren a été joliment réaffectée et l'on peut désormais emprunter ce tronçon à travers les deux parcs. En hiver, cette route est très prisée des joggeurs car elle bénéficie d'un éclairage public tout à fait rassurant. En y faisant un crochet, ne manquez pas de jeter un œil sur l'élégante sculpture « Calligraphie ferroviaire », signée Daniel Steenhaut et réalisée tout en rails tordus, représentant un couple se tenant par la main.



SOMMAIRE



Parc de Woluwe

Sur de bons rails !

Woluwe-Saint-Pierre



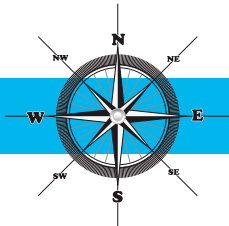
PARCOURS GPS

1,5
KM

D+: 33m

3
KM

D+: 65m



DISTANCE PRINCIPALE: 1,5 KM

DISTANCE SECONDAIRE: 3 KM

DÉNIVELÉ+: 33 M

DIFFICULTÉ (DÉBUTANT): 1 | ACCESSIBLE

SOL SOUPLE: 100% D

ÉCLAIRAGE: 100% indirect

TYPE D'ENTRAÎNEMENT: VARIATION DE RYTHME

RECOMMANDATIONS: **



pas d'arrêt



pas d'arrêt



Musee du Tram



24/24h

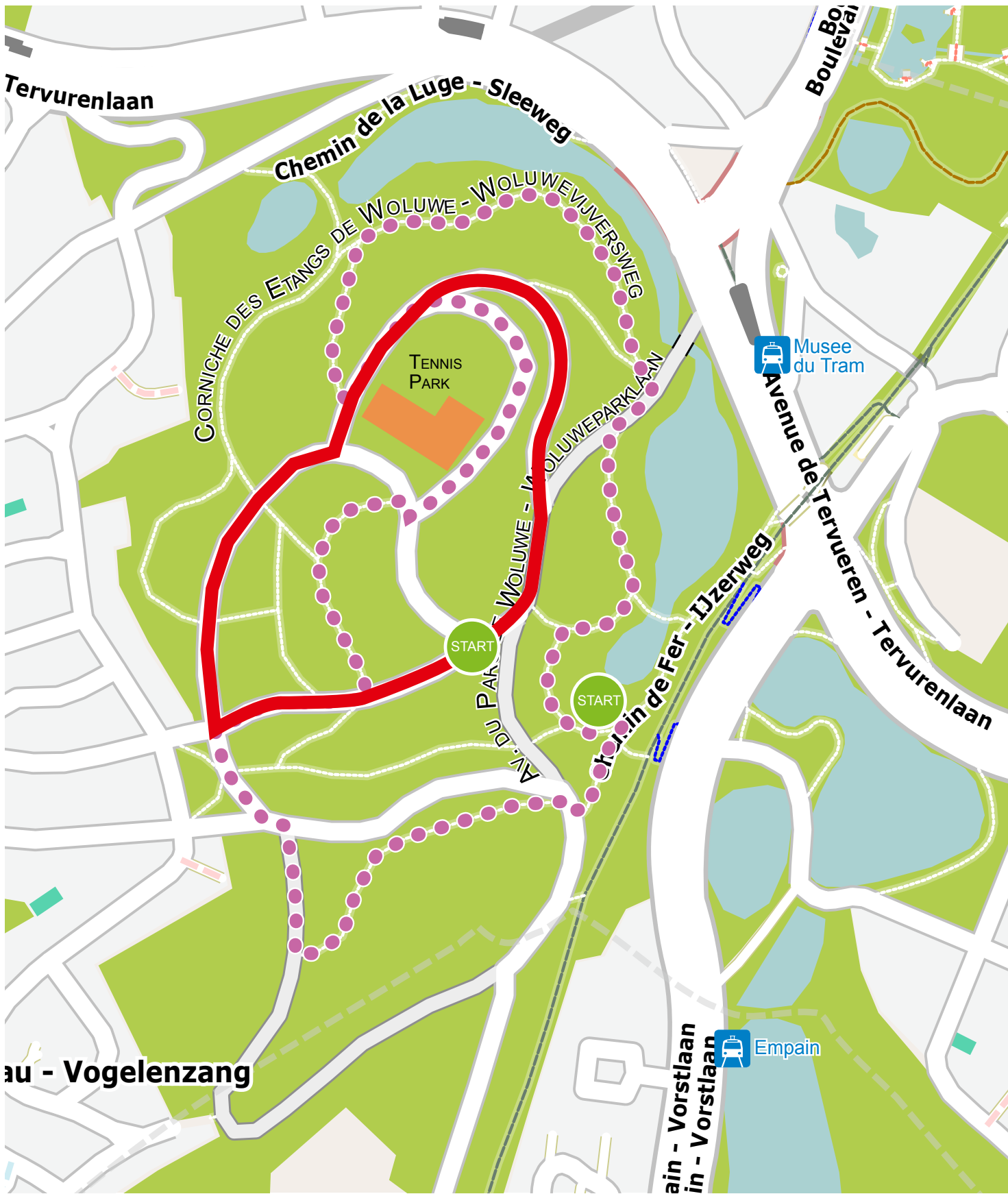
PRÉSENTATION. A une foulée du musée du Tram, le parc de Woluwe réunit plusieurs espaces verts (Parc Parmentier, Val Duchesse), bordés par la « Promenade Verte » qui permet de faire le tour de Bruxelles en n'empruntant pratiquement que des sentiers forestiers et des allées à travers parcs et jardins. Très vallonné, ce parc est aussi l'un des plus grands de la région bruxelloise, avec ses quasi 70 hectares et ses nombreuses pièces d'eau. Bref, il s'agit d'un endroit idéal pour les promeneurs en quête de tranquillité. Il constitue aussi un lieu de rendez-vous pour les coureurs qui essaient ensuite vers d'autres destinations, qu'il s'agisse d'emprunter la fameuse Promenade Verte ou de programmer une escapade dans l'immense Forêt de Soignes.

PARTICULARITÉ. Il n'est pas rare de trouver des terrains de sport dans les différents parcs bruxellois. Mais celui de Woluwe doit détenir un record en la matière : il héberge en son sein pas moins de 8 terrains de tennis (sur terre battue) et un terrain de football. Il faut dire qu'à l'inverse des autres parcs, celui-ci est parcouru de larges routes asphaltées qui rendent ces infrastructures plus accessibles (à condition de tenir compte du complexe programme d'interdiction à la circulation et d'être doté d'un bon sens de l'orientation).

IDÉE ENTRAÎNEMENT. Le parcours de 1500 mètres, légèrement vallonné, conviendra aux débutants ou aux expérimentés qui, comme les coureurs du Racing Club de Bruxelles, souhaitent travailler leur vitesse. Ce parcours de 3km est idéal pour un entraînement de variation de rythme. Pour une endurance longue, vous aurez accès directement au parcours « Delta-Stockel » qui traverse le parc de Woluwe.

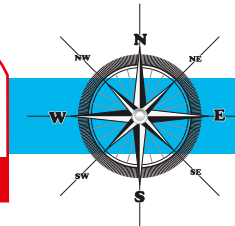
A NE PAS MANQUER. La topographie des lieux prête merveilleusement à l'organisation de séances diversifiées. Qu'il s'agisse de s'entraîner en côte, le parc abonde de raidillons de quelques dizaines de mètres que l'on peut choisir d'emprunter « à fond » histoire de « monter dans les tours ». Ou alors on peut programmer un travail de « fractionné » en bordure des pièces d'eau. Certaines proposent des passages à gué qui nécessitent de sauter de pierre en pierre et donc de conserver pour cela l'esprit alerte et ce, en dépit d'une possible fatigue.

HISTOIRE. Le charme du parc peut faire penser, par moments, à un lieu magique. Magie, magie... Hop, ne manque plus que le balai volant pour se prendre pour Harry Potter ! Et non, ce n'est pas qu'un vœu pieux puisque le Parc de Woluwe a accueilli en 2014 le championnat européen de Quidditch, épreuve qualificative pour la Coupe du Monde !



SOMMAIRE





DISTANCE PRINCIPALE:	5,9 KM	SOL SOUPLE:	100% T
DISTANCE SECONDAIRE:	11,8 KM (aller-retour)	ÉCLAIRAGE:	100%
DÉNIVELÉ+:	53 M	TYPE D'ENTRAÎNEMENT:	ENDURANCE LONGUE
DIFFICULTÉ (DÉBUTANT):	2 ACCESSIBLE	RECOMMANDATIONS:	***



Delta
Stockel



Delta
Stockel



Stockel



24/24h

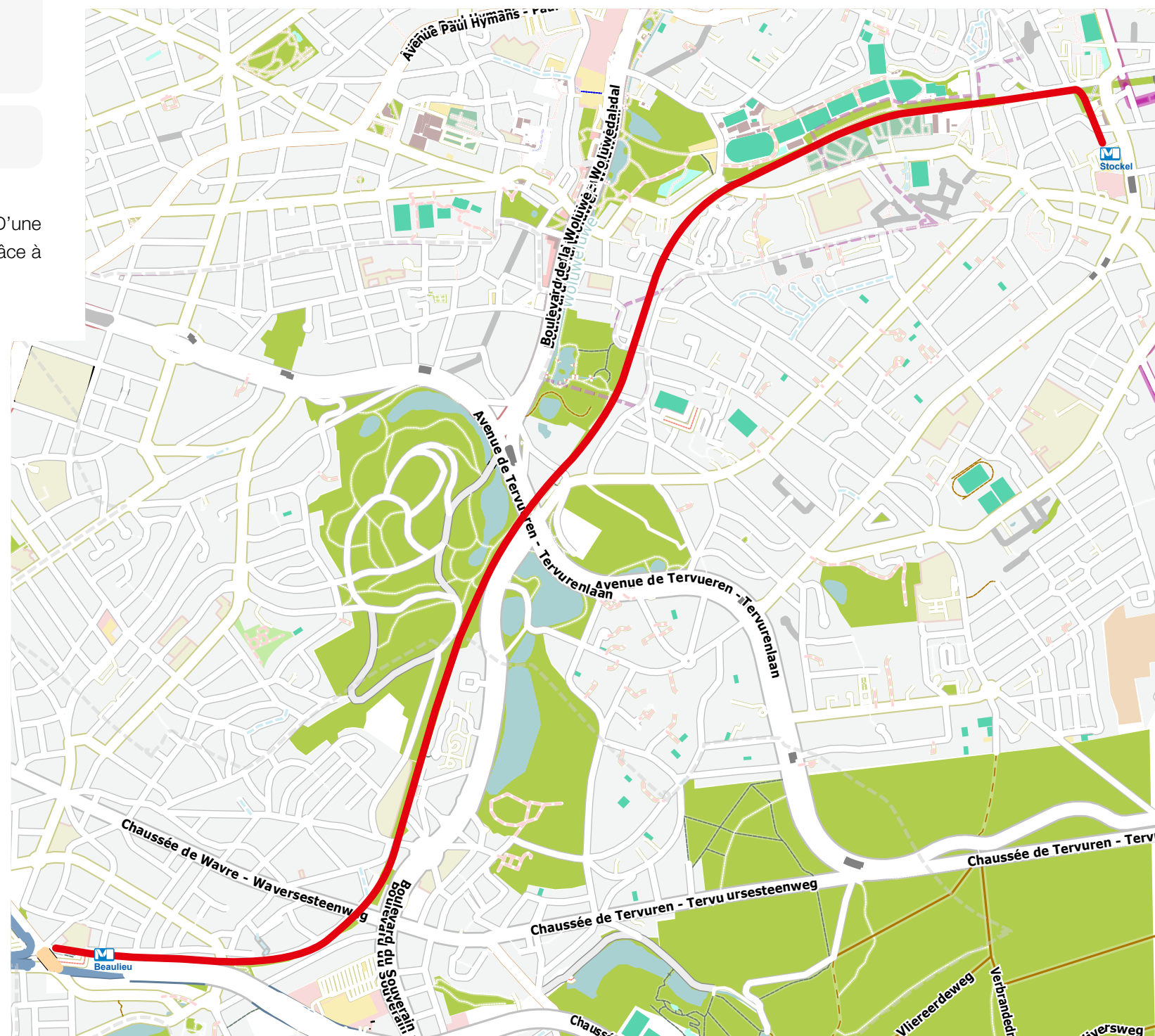
PRÉSENTATION. Bien qu'il soit le plus court de cette brochure, ce tracé n'en recèle pas moins de charmes. D'une longueur de 5,9km (à doubler en aller-retour, bien entendu), cette route est accessible à tous et en tout temps, grâce à un éclairage public présent sur l'ensemble du tracé, ainsi qu'à son relief ne présentant aucune difficulté majeure.

PARTICULARITÉ. Ce circuit a été entièrement créé sur base de l'ancienne ligne de chemin de fer 160, reliant Tervuren à la gare de Bruxelles – Quartier Léopold (actuelle gare de Bruxelles-Luxembourg). On part de l'ancienne gare de Stockel, qui vit une seconde jeunesse après restauration du bâtiment en habitation. Si vous y prêtez attention, vous noterez en plusieurs endroits du parcours un rehaussement en béton du côté du chemin. C'est le signe qu'on «entre en gare». Ces murets sont en effet les vestiges des quais de l'époque !

IDÉE ENTRAÎNEMENT. C'est de loin le parcours le plus abouti (éclairage, cadre verdoyant, terrain plat et aucune interférence avec le trafic routier) et certainement un des plus beaux. C'est un parcours « en ligne », d'une longueur totale de 5,9 km qui relie deux stations de métro « Delta-Stockel ». Les débutants pourront soit « aller au bout » et revenir en métro, soit faire un boucle et revenir sur leurs pas. Les expérimentés pourront travailler leur endurance et faire l'aller-retour, long de 11,8km.

A NE PAS MANQUER. Ce circuit aux allures d'archéologie industrielle emprunte parfois des tronçons flambant neufs et des infrastructures tout à fait originales comme cette majestueuse passerelle qui permet de passer de l'arrière du parc des Sources à la vallée de la Woluwe en surplombant l'Avenue de Tervueren. Long de 78 mètres, l'œuvre avait fait l'objet d'un concours d'architecture à l'époque de sa construction. Elle fut inaugurée en 2001.

HISTOIRE. Autrefois, ce chemin était utilisé par les trains. Ceux-ci ont disparu. Mais le Musée du Tram à proximité rappelle que le transport ferroviaire occupe toujours une place de choix en région bruxelloise. Situé au pied de la passerelle, il nous permet de replonger dans l'histoire passionnante des transports en commun. Mieux encore : certains jours, il est possible de rallier Tervuren de manière rétro, puisque quelques tramways historiques sont de temps à autres de sortie pour parcourir le tracé de l'actuelle ligne 44. Idéal pour ceux qui souhaiteraient démarrer la course du vrai départ de l'ancienne ligne de trains. Et toujours dans l'esprit 1900



DISTANCE PRINCIPALE:	13,4 KM	SOL SOUPLE:	85% T/D
DISTANCE SECONDAIRE:	/	ÉCLAIRAGE:	0%
DÉNIVELÉ+:	211 M	BALISAGE:	100%
DIFFICULTÉ (DÉBUTANT):	3 BOUCLE A/R	TYPE D'ENTRAÎNEMENT:	ENDURANCE LONGUE
		RECOMMANDATIONS:	***

M

Herrmann-Debroux

bus

pas d'arrêt

train

Stalle

clock

24/24h

PRÉSENTATION. Long de 13,4km, ce tracé fait la part belle aux endroits verts du côté méridional de la région de Bruxelles. Il traverse quelques endroits magnifiques : réserve naturelle du Kinsendael, Bois de Verrewinkel, Tournay-Solvay, Kauwberg... Il permet surtout de découvrir une partie de la majestueuse forêt de Soignes où se donnent rendez-vous chaque week-end des hordes de joggeurs.

PARTICULARITÉ. Reliant deux endroits qui n'évoquent en rien la nature (un viaduc d'un côté, un parking de l'autre), il est surprenant de constater qu'on peut, dans la région sud de Bruxelles, relier autant de parcs verdoyants, ce qui donne aux sorties de jogging l'illusion d'un détour par la campagne alors qu'on reste toujours proche de grands centres urbains. La traversée du Kinsendael constitue un grand moment. D'anciennes inondations ont créé un écosystème quasi unique au monde d'enchevêtrement d'arbres, qui rend l'endroit fantastique et exceptionnel !

IDÉE ENTRAÎNEMENT. C'est un parcours en ligne, entre deux stations de transports en commun, 100% balisé. Il suffit de suivre les bornes installées par Bruxelles-Environnement. A moins de rebrousser chemin en cours de route (boucle), celui-ci est déconseillé aux débutants. Les expérimentés, par contre, y trouveront leur bonheur pour une longue endurance de plus de 13 km, sans perdre leur chemin. Bienvenue sur un des plus beaux tronçons de la promenade verte !

A NE PAS MANQUER. Le Bois de Verrewinkel se situe à 2/3 du parcours. Autrefois, il faisait partie intégrante de la Forêt de Soignes. Mais l'urbanisation galopante tout au long du XX^e siècle l'a lentement isolé de son grand frère et il donne aujourd'hui l'impression de se camoufler derrière les maisons qui l'entourent.

HISTOIRE. Plusieurs initiatives visent à préserver la biodiversité, y compris en pourtour des villes, comme l'association de plusieurs sites remarquables dans le réseau Natura 2000 que l'on retrouve dans tous les pays de l'Union européenne. A Bruxelles, trois zones sont concernées par Natura 2000. Ce tracé en traverse deux : la Forêt de Soignes, évidemment. Mais aussi ce maillage étonnant d'espaces verts sur la commune d'Uccle notamment reprenant le Kauwberg, Verrewinkel ou encore le Fond'Roy.



20