

2015

# AD RUNNERS BORDEAUX

18 PARCOURS

8 QUARTIERS

125KM DE COURSE



## FAIRE PARTAGER L'EXPÉRIENCE DE LA COURSE À PIED ET CONTRIBUER À LA DÉCOUVERTE DE LA VILLE DE BORDEAUX EN VALORISANT SON PATRIMOINE ARCHITECTURAL ET URBAIN.

PROPOSER UN LIVRET LUDIQUE ET DIDACTIQUE DONT POURRONT AUSSI S'EMPARER DES CURIEUX – TOURISTES, MARCHEURS, AMATEURS D'HISTOIRE – QUI SOUHAITENT VISITER AUTREMENT BORDEAUX. VOICI LES DEUX OBJECTIFS PRINCIPAUX DE NOTRE ASSOCIATION AZ RUNNING, POUR CE LIVRET INTITULÉ AZ RUNS BORDEAUX. ENTIÈREMENT BILINGUE ET RASSEMBLANT DES PARCOURS DE COURSE À PIED INÉDITS DANS BORDEAUX ET AUTOUR DE SES SITES EMBLÉMATIQUES, AZ RUNS BORDEAUX EST PENSÉ COMME UN VÉRITABLE ALLIÉ DU COUREUR, AVEC UN DOCUMENT À LA FOIS TECHNIQUE ET FUN CONTENANT AUSSI BIEN DES CONSEILS, ASTUCES POUR UNE BONNE PRATIQUE DE CE SPORT, QUE DES ANECDOTES HISTORIQUES SUR LA VILLE.

UNE MANIÈRE DÉCALÉE DE DÉCOUVRIR UNE VILLE, EN SORTANT DES SENTIERS BATTUS, EN INCITANT À EXPLORER TOUS LES RECOINS DE BORDEAUX, CAR – CROYEZ-EN NOTRE EXPÉRIENCE – VOUS DÉNICHEREZ DES TRÉSORS INSOUÇONNÉS AUX QUATRE COINS DES HUIT QUARTIERS DE LA VILLE. MERCI À LA VILLE DE BORDEAUX D'AVOIR CRU EN CE PROJET ET DE NOUS AVOIR SOUTENU DANS LE CADRE DU PRIX DE L'INNOVATION ASSOCIATIVE. MERCI À NOS PARTENAIRES QUI ONT, PAR LEUR ENTREMISE, PERMIS À CE LIVRET DE VOIR LE JOUR, ET MERCI AUX CENTAINES DE COUREURS QUI, PAR LEUR ENTHOUSIASME CONTAGIEUX ET LEUR GÉNÉROSITÉ, FONT QU'AZ RUNNING EXISTE ET GRANDIT DEPUIS PLUS DE DEUX ANS MAINTENANT – C'EST GRÂCE À VOUS QUE CE LIVRET A PU ÊTRE PRODUIT ET NOUS VOUS LE DÉDIONS !

Sharing running experience to discover the city of Bordeaux, whilst highlighting its architectural and urban heritage. Offering a fun yet instructive booklet that others can also use – tourists, walkers, amateur historians – if they wish to visit Bordeaux differently. Here are the two main goals of our non-profit organisation AZ running in this booklet entitled AZ RUNS BORDEAUX. Completely bilingual and bringing together running routes in and around Bordeaux and its remarkable sites, AZ RUNS BORDEAUX is a runner's ally, a technical yet fun document, containing not only advice and tips for sport, but also historical anecdotes about the city. Another way of discovering the city, getting off the beaten track, encouraging you to explore lots of Bordeaux's secrets, because – believe us – you will find unexpected treasures in the four corners of the city and its eight neighbourhoods.

Thank you to the City of Bordeaux for having believed in this project and having supported us through the Prize for Associative Innovation.

Thank you to our sponsors who have enabled this booklet to see the light of day. And thank you to the hundreds of runners who, through their infectious enthusiasm and their generosity in sharing, have allowed AZ running to exist and grow over the past two years – it's thanks to you that this booklet exists and we dedicate it to you!

### BORDEAUX MARITIME

COURS(E) D'EAUX / Running water - 4

MAIN VERTE ET PIED LESTE / Green fingers and agile feet - 5

TIPS HYDRATATION / Hydration - 7

### CAUDÉLAN

UN AIR DE CAMPAGNE / Countryside air - 9

OUVRE LA VOIE / Open the road - 10

### CHARTRONS – JARDIN PUBLIC – GRAND PARC

IL ÉTAIT UNE FOIS BORDEAUX / Once upon a time in Bordeaux - 12

FAST AND FURIOUS - 13

### CENTRE VILLE

« LÀ OÙ NAÎT LA LUMIÈRE DU SUD-OUEST » / «Where the South West light rises» - 15

STOP 'N GO DANS / in BORDEAUX - 16

TIPS FRACTIONNÉ / speed work - 17

### SAINT AUGUSTIN – TAUZIN – ALPHONSE DUPEUX

DE RUELLES EN AVENUES / From little streets to large avenues - 19

EN ROUTE POUR LE GRAND OUEST ! / On the way to the West! - 20

### NANSOUTY – SAINT GENÈS

DÉDALE EN BASKET / Labyrinth in trainers - 22

EN TERRE INCONNUE / On unknown soil - 23

### BORDEAUX SUD

RETOUR VERS LE FUTUR / Back to the future - 25

BATTEZ LES PAVÉS / Pound the pavement - 26

### LA BASTIDE

SAFARI URBAIN / Urban safari - 28

AILLEURS À BORDEAUX / Elsewhere in Bordeaux - 29

### PARCOURS SPÉCIAUX

AUX PORTES DE LA VILLE / At the gates of the city - 30

GHOSTBUSTER RUNNING - 32

CRÉDITS - 33

# EDITO



## BORDEAUX MARITIME

BORDEAUX MARITIME EST LE PLUS VASTE DES HUIT QUARTIERS DE BORDEAUX, ET OFFRE LE CONTRASTE D'UN ESPACE EN PLEINE MUTATION, SYMBOLE DU RENOUVEAU URBAIN DE LA VILLE AVEC LES BASSINS À FLOT, ET D'UN ESPACE AU VERT SUIVANT UN RYTHME PROPRE, PROCHE DE CELUI DE LA GARONNE.

Bordeaux Maritime is the largest of Bordeaux's eight neighbourhoods, and offers a wide contrast between a space currently undergoing major changes, symbolic of the urban renewal of the city with the Docks, as well as green areas that have their own attraction, alongside the Garonne river.

6,5 km

# COURS(E) D'EAUX RUNNING WATER

Constitué initialement de terres marécageuses, rendant toute culture impossible, ce quartier, avec sa gouaille d'antan et son identité si particulière, est au cœur des nouveaux projets urbains de Bordeaux avec le réaménagement des Bassins à Flots, la reconversion de la Base sous-marine et la création du Parc Bacalan entre autres.

Initially marshy land, making all culture impossible, this neighbourhood, with its specific identity, is at the heart of the new urban projects of Bordeaux with the transformation of the Docks, the conversion of the Submarine base and the creation of the Parc Bacalan, amongst others.



> Parcours en ligne



**LA CITÉ DU VIN**  
Cette Fondation, dédiée à la promotion de la culture et des civilisations du vin dans le monde entier, ouvre ses portes en juin 2016.  
This Foundation, devoted to the promotion of wine culture throughout the world, will open in June 2016.

**LES BASSINS À FLOT**  
Ecluses et bassins à flot témoignent du passé portuaire, marchand, civil et militaire de ce quartier du nord de Bordeaux.  
Canal locks and docks are testimony to the past of this northern area of Bordeaux as a commercial, civil and military port.

**LE GARAGE MODERNE**  
Le Garage Moderne est un atelier associatif pour des réparations de véhicules motorisés ou vélos, qui accueille régulièrement des manifestations culturelles.  
The Garage Moderne is a workshop that repairs motorised vehicles and bicycles. That also welcomes cultural events on a regular basis.

**PONT CHABAN-DELMAS**  
Inauguré en 2013, le pont Jacques Chaban-Delmas, du nom de l'ancien maire de Bordeaux, présente une longueur de 575 mètres.  
Opened in 2013, the Jacques Chaban-Delmas bridge takes its name from the former Mayor of Bordeaux and is 575 metres long.

**LES BERGES DE GARONNE**  
Les Berges s'étendent au-delà du pont, s'étalent sur plus de 8 hectares, arborant aulnes et saules, ainsi que l'angélique des estuaires, une plante protégée au niveau européen.  
The banks of the River Garonne go beyond the bridge. More than 8 hectares, with alders and willows, as well as the estuary angelica, a plant that is protected on a European scale.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La Base sous-marine de Bordeaux est l'une des cinq bases construites par les forces allemandes entre 1941 et 1943 sur la façade atlantique française au cours de la Seconde Guerre mondiale. Son nom de code était Betasom : bêta pour la lettre grecque initiale de Bordeaux, et som pour sommergibili, sous-marins en italien.

*The Bordeaux Submarine base is one of the 5 bases built by the Germans between 1941 and 1943 on the Atlantic coast during the Second World War. Its code name was Betasom: bêta for the Greek letter and initial of Bordeaux, som for sommergibili, Italian for submarine.*



→ Bassins à Flot

6 km

# MAIN VERTE ET PIED LESTE GREEN FINGERS AND AGILE FEET

Courez dans l'un des plus beaux écrins de verdure de Bordeaux, avec ses 26 hectares d'iris, roses et autres fleurs de toutes sortes, et son bois de 140 hectares. Une balade résolument internationale avec ses jardins du monde, dédiés aux villes jumelles de Bordeaux : des terrasses et oliviers (Ashdod), des jardins mauresques (Casablanca), ou encore japonais (Fukuoka).

Run in one of Bordeaux's most beautiful green settings, with its 26 hectares of irises, roses and other flowers of all sorts, and its 140-hectare wood. An international promenade with its gardens of the world, each devoted to a city twinned with Bordeaux: terraces and olive trees (Ashdod), Moresque gardens (Casablanca), or Japanese gardens (Fukuoka).



> Parcours en ligne



**PARC FLORAL**  
Créé artificiellement en 1992, le parc floral s'étend sur plus de 33 hectares, avec un torrent de 250 mètres de long, doté de 300 tonnes de galets et pierres pyrénéennes.  
Artificially created in 1992, the floral park covers more than 33 hectares, with a 250-metre long watercourse, made up of 300 tons of pebbles and Pyrenean stone.

**BOIS DE BORDEAUX**  
Ce bois est aménagé en suivant les préconisations d'un comité scientifique, pour préserver une tortue protégée au niveau européen qui y vit, la cistude d'Europe.  
This woodland has been organised following the advice of a scientific committee, to preserve the European pond terrapin that lives there and is protected on a European scale.

**LE LAC**  
Lui aussi artificiel, ce lac de 160 hectares a été aménagé sur un ancien marais, asséché, dans les années 60.  
Also artificial, this 160-hectare lake was built on an area of ancient, dried-up swamp, in the 1960's.

**STADE BORDEAUX-ATLANTIQUE**  
Ce nouveau stade multifonctionnel est l'œuvre des architectes suisses Jacques Herzog et Pierre de Meuron, auteur dans la région des chais du château Lalande-de-Pomerol.  
This new multifunctional stadium is the work of Swiss architects Jacques Herzog and Pierre de Meuron, designers of the wine storerooms of Château Lalande-de-Pomerol.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le parc floral entretient l'une des plus belles collections de fleurs de Bordeaux : 65 variétés de pivoines, 180 espèces d'iris, 150 variétés de rhododendrons, une roseraie de 5 000m<sup>2</sup>, des vignes de toutes les variétés connues, et un arboretum avec de nombreux magnolias.

*The floral park has one of the largest collections of flowers in Bordeaux: 65 varieties of peonies, 180 of irises, 150 types of rhododendrons, a 5000 sqm rose garden, vines of all sorts and an arboretum with many magnolias.*

Boire et  
Être Bien!



Pour fabriquer Herbalist, nous infusions de belles feuilles entières, source de nutriment<sup>(1)</sup>. Puis nous y ajoutons un peu de jus de fruits, pour leur douceur et leur pointe d'acidité. Nos recettes sont naturelles<sup>(2)</sup>, ultra légères<sup>(3)</sup> et très rafraichissantes.

(1) Boisson au thé vert, source naturelle de théine tonifiante et d'antioxydants, uniquement sucrée par le jus de fruit.  
(2) Boissons flash pasteurisées, sans conservateur ni additif artificiel.  
(3) 12 à 19kcal/100ml sur la gamme, 2 à 3 fois moins calorique que les boissons du marché.

**Herbalist**  
INFUSIONS VÉRITABLES

**Auchan**

**Carrefour**

**franprix**



**LA GRANDE  
ÉPICÉRIE PARIS**

Herbalist, Infusions Véritables est une innovation de l'Atelier des Fluides, créateur de boissons désaltérantes.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

TIPS

CONSEILS PRATIQUES

BON  
APER'EAU!

MAL AUX ARTICULATIONS,  
FATIGUE, PÉRIOSTITE,  
MAUX DE TÊTE...

VOUS PENSEZ  
EN AVOIR TROP FAIT ?  
PEUT-ÊTRE N'EST-CE  
QU'UNE MAUVAISE  
HYDRATATION...

SAVEZ-VOUS QU'AU QUOTIDIEN L'ÊTRE HUMAIN DOIT INGÉRER 2,5 L D'EAU PAR JOUR SOUS DIVERSES FORMES (EAU, CAFÉ, THÉ, LÉGUMES, FRUITS ETC.)? SI L'HYDRATATION EST VITALE AU QUOTIDIEN, UNE BONNE HYDRATATION SE RÉVÈLE ESSENTIELLE DANS LE CADRE D'UNE PRATIQUE SPORTIVE. LORS D'UNE COURSE, NOUS PERDONS DE L'EAU MAIS ÉGALEMENT DES SELS MINÉRAUX : SUR UN FOOTING D'ENTRAÎNEMENT, NOUS PERDONS ENTRE 0,5 ET 1 L D'EAU PAR HEURE !

La transpiration est en fait le système de refroidissement de l'organisme qui lui permet de réguler la température corporelle et d'éviter la surchauffe. Alors s'hydrater oui, mais comment ?

>>VOICI QUELQUES CONSEILS<<

- Au quotidien, n'abusez pas trop du café, de l'alcool qui déshydratent.
- N'attendez pas d'avoir soif ! Buvez régulièrement et à petites doses dès le début de la course ! Vous pouvez manquer d'eau et ne pas le ressentir surtout en hiver.
- Faites le plein avant le départ ! Avant une course, pensez à bien recharger vos réserves hydriques en buvant 1/2 litre d'eau entre 3h et 1h avant la course puis 1/2 litre dans l'heure qui précède le départ.
- Pendant la course, buvez régulièrement et par petites gorgées. Ne buvez pas trop d'un coup, notre organisme ne peut absorber de trop grandes quantités en une prise. Vous risquez alors de possibles nausées et des troubles gastriques.
- Si vous êtes néo-runner, entraînez-vous à boire pendant vos entraînements pour vous habituer à boire en courant lors d'une compétition ou d'une sortie longue.
- Continuez à boire après l'effort pour une bonne récupération et contrôlez vos urines : leur clarté est signe d'une bonne hydratation.
- Quelles boissons choisir ? De l'eau en premier lieu, mais pourquoi pas aussi vous tourner vers les infusions végétales, source d'énergie et d'antioxydants. Pensez également aux boissons énergétiques en complément qui permettent de compenser les pertes en sels minéraux et en oligo-éléments.

Sore joints, tiredness, periostitis, headaches... Maybe you've done too much? Or maybe it's just a question of bad hydration? Do you know that a human being should take on 2.5 litres of water a day in different shapes and form (water, coffee, tea, vegetables, fruit, etc.)? Hydration is vital on a daily basis, but is also absolutely essential as part of a sporting activity. When we run, we lose not only water but also mineral salts: on a training run, we lose between 0.5 and 1 litre of water an hour! Sweating allows our organism to cool down and regulates body temperature, while avoiding overheating. So hydrating, yes! But how? Here are some words of advice:

On a daily basis, don't overindulge in coffee or alcohol, that dehydrates. Don't wait until you feel thirsty! Drink regularly and in small doses, as soon as you start running! You can be lacking water and not feel it, especially in the winter. Fill up before the start! Before a run, recharge your water reserves by drinking 1/2 a litre of water between 3 to 1 hours before the run, and 1/2 a litre in the hour before the start. During the run, drink regularly and with small sips. Don't drink too much in one go, our body cannot ingest large quantities at one time. You risk nausea and gastric distress. If you are new to running, practise drinking during your training, to get used to drinking during a race. Continue drinking after the run, in order to better recuperate, and keep an eye on your urine: the clearer it is, the better hydrated you are! What drinks to choose? Water first and foremost, but why not also try plant-based infusions that are a good source of energy and antioxidants. Energy drinks can also help compensate the loss of mineral salts and trace elements.





# CAUDERAN

LE PATRIMOINE ARCHITECTURAL, LES NOMBREUX ESPACES VÉGÉTAUX, LES ÉQUIPEMENTS DE PROXIMITÉ ET LES COMMERCES OFFRENT UN CADRE DE QUALITÉ AUX PAVILLONS, ENSEMBLES COLLECTIFS, ET ÉCHOPPES DU QUARTIER. AVEC PRÈS DE 45 000 HABITANTS, CAUDERAN EST L'UN DES QUARTIERS BORDELAIS LES PLUS PEULÉS.

The architectural heritage, the numerous green spaces, the local stores and the shops bring a quality of life to the suburban houses, collective buildings and traditional single storey dwellings of the neighbourhood. With almost 45 000 inhabitants, Cauderan is one of Bordeaux's most populated areas.



PARC BORDELAIS

5 km



> Parcours en ligne

## UN AIR DE CAMPAGNE COUNTRYSIDE AIR

Ce parcours au cœur de l'un des plus célèbres espaces verts de Bordeaux vous permettra de découvrir les particularités de ce parc, très fréquenté les week-ends par tous les coureurs, débutants ou plus confirmés, en quête d'un peu de verdure ! Espace bucolique, il est également très fréquenté par les familles et jeunes enfants.

This circuit is at the heart of one of Bordeaux's most celebrated green areas and will enable you to discover all its delights. Always brimming with runners of all levels, it is a haven for those looking for greenery as well as a favourite spot for families and young children.

Le parc de 28 hectares fut créé en lieu et place du domaine Cutler, ancien jardin d'acclimatation, par Eugène Bühler. Il fut inauguré en 1888. Le parc dans sa forme actuelle, restauré récemment par l'architecte-paysagiste Françoise Phiquepal, a conservé la pièce d'eau centrale, en forme de thalweg, la garenne et ses hauts arbres, ainsi que la colline, traitée en belvédère sur le lac, et qui domine le site.

*This 28-hectare park was created by Eugène Bühler in the place of the Cutler domain, a former zoo. It was opened in 1888. In its current form, the park, that was recently restored by the landscape architect Françoise Phiquepal, has kept its central water fountain in the shape of a thalweg, its rabbit warrens and high trees, as well as the hill, used as a panoramic viewpoint over the lake, that dominates the site.*



9



→ Entrée Av. Carnot

### LE SAVIEZ-VOUS ?



Le parc offre une multitude de mobiliers et une topographie propice à des variations autour du sport : accélérations et fractionné le long des grandes allées, renforcement musculaire grâce aux bancs et marches, sans oublier les larges pelouses propices à l'échauffement et à la récupération, ainsi qu'à la sieste d'après-course !

*The park boasts a large amount of urban furniture and a layout that allows sporting variations: accelerations and speed work through the large alleyways, core training thanks to the benches and steps, without forgetting the large lawns for warm-ups and recovery, as well as a post-run nap!*

5,08 km

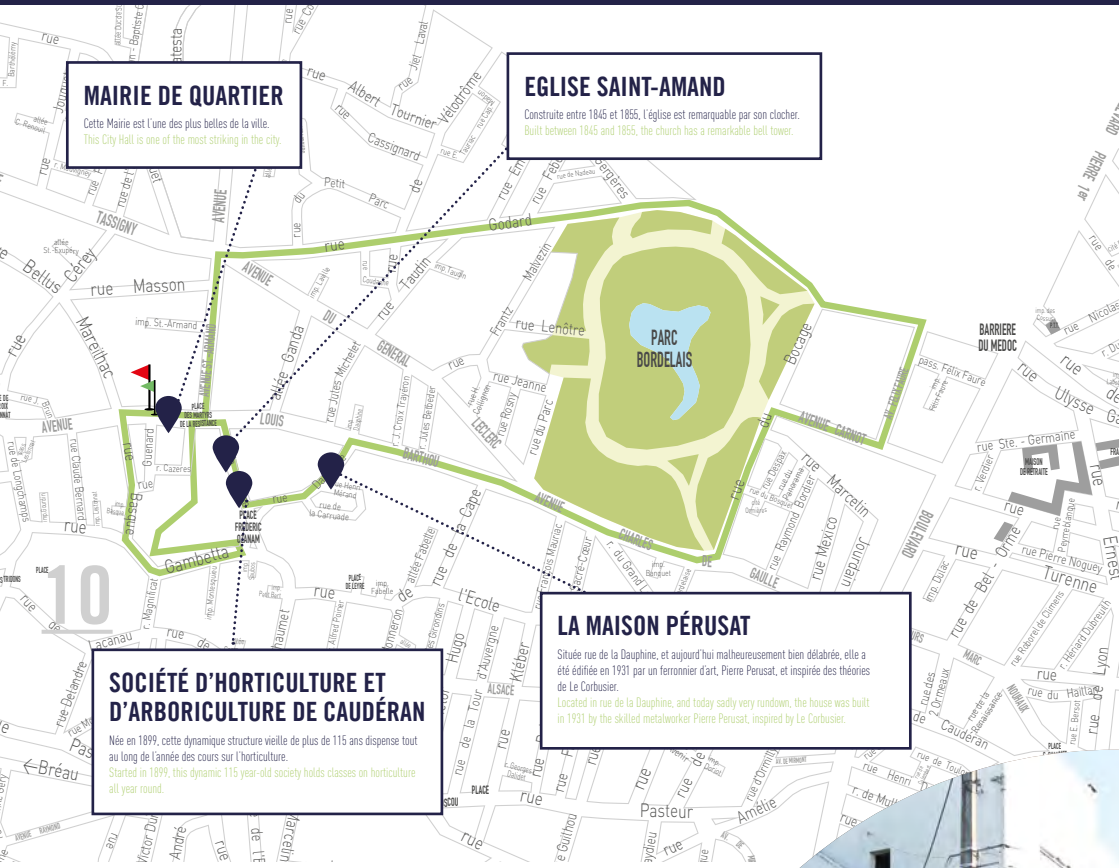
# OUVRE LA VOIE OPEN THE ROAD

Ce parcours vous conduira à la découverte du quartier de Caudéran dans sa partie la plus historique. Il vous exposera une autre facette de la ville, si vous souhaitez en connaître un peu plus sur ce secteur de Bordeaux, autrefois autonome et rattaché sous la mandature de Jacques Chaban-Delmas à la commune bordelaise en 1965.

This circuit will enable you to discover the historical side of the Cauderan neighbourhood. It will show you another side to the city, if you wish to know more about this part of Bordeaux. It was formerly an autonomous district that joined the city under Mayor Jacques Chaban-Delmas in 1965.



> Parcours en ligne



### MAIRIE DE QUARTIER

Cette Mairie est l'une des plus belles de la ville.  
This City Hall is one of the most striking in the city.

### EGLISE SAINT-AMAND

Construite entre 1845 et 1855, l'église est remarquable par son clocher.  
Built between 1845 and 1855, the church has a remarkable bell tower.

PARC BORDELAIS

### LA MAISON PÉRUSAT

Située rue de la Dauphine, et aujourd'hui malheureusement bien délabrée, elle a été éditée en 1931 par un ferronnier d'art, Pierre Perusat, et inspirée des théories de Le Corbusier.  
Located in rue de la Dauphine, and today sadly very rundown, the house was built in 1931 by the skilled metalworker Pierre Perusat, inspired by Le Corbusier.

### SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ARBORICULTURE DE CAUDÉRAN

Née en 1899, cette dynamique structure vieille de plus de 115 ans dispense tout au long de l'année des cours sur l'horticulture.  
Started in 1899, this dynamic 115 year-old society holds classes on horticulture all year round.

## CONSEILS



Si vous souhaitez traverser le jardin-école de la Société d'horticulture et d'arboriculture, veuillez à vous renseigner sur les horaires d'ouverture. Des points d'eau et sanitaires sont disponibles autour de l'église Saint-Amand.

*If you wish to go through the garden-school of the Society of Horticulture and Arboriculture, think about checking the opening hours beforehand. Water spots and toilets can be found close to the Saint-Amand church.*

→ La Maison Perusat

# CHARTRONS GRAND PARC JARDIN PUBLIC

SITUÉ ENTRE LE CŒUR HISTORIQUE DE LA VILLE ET LES QUARTIERS NORD, CET ESPACE EST RÉPUTÉ POUR SA QUALITÉ DE VIE ET SA RICHESSE PATRIMONIALE. LES ARTISANS D'ART ONT REMPLACÉ LES NÉGOCIANTS EN VIN TRADITIONNELLEMENT INSTALLÉS À PROXIMITÉ DU PORT, INSUFFLANT UNE NOUVELLE DYNAMIQUE AUX ESPACES EN PLEINE RÉHABILITATION QUI REGORGE DE NOUVEAUX PROJETS URBAINS.

*Situated between the historical centre of the city and the Northern areas, the neighbourhood is renowned for its quality of life and rich heritage. The crafts people have replaced the wine merchants that were traditionally installed close to the port, bringing a new dynamic to the area in constant renovation that is brimming with new urban projects.*

LA SALLE DES FÊTES DU GRAND PARC



7,25 km

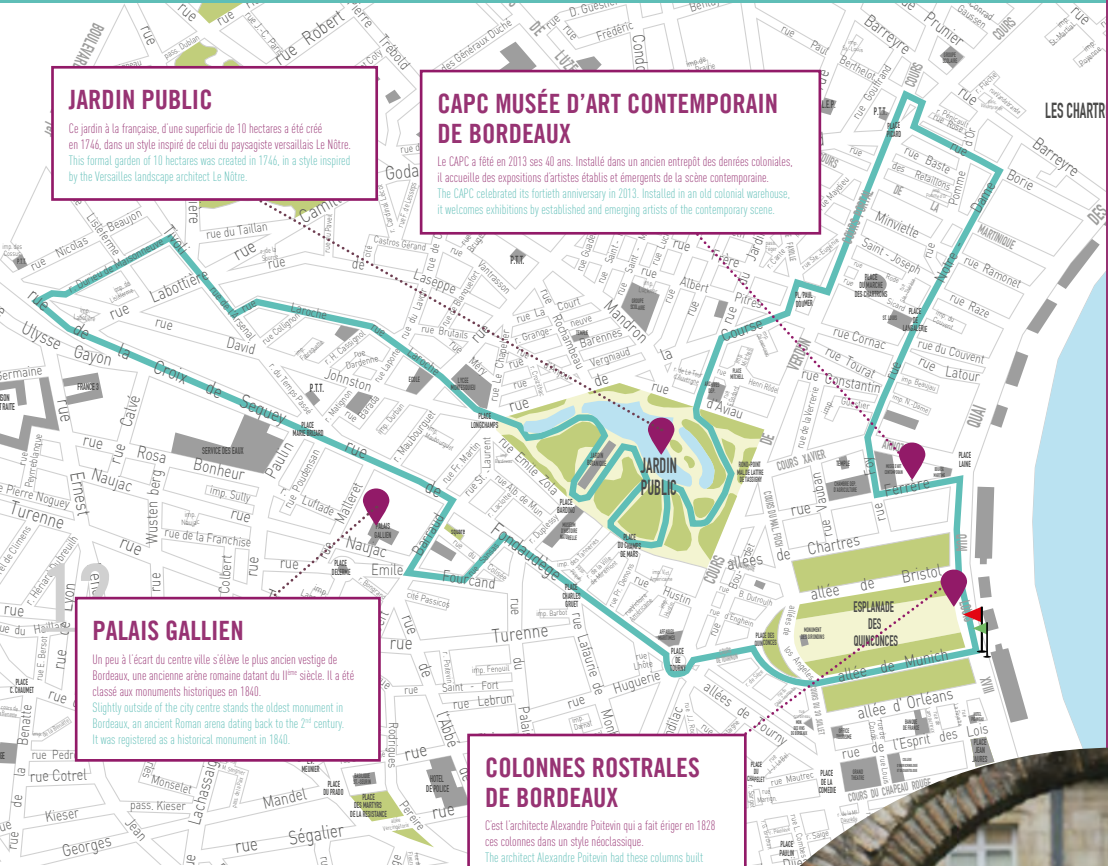
# IL ÉTAIT UNE FOIS BORDEAUX ONCE UPON A TIME IN BORDEAUX



> Parcours en ligne

Art, culture, architecture, Histoire : c'est ce qui vous est donné à voir dans ce parcours qui vous propose une balade sportive dans un des plus beaux quartiers de la ville. Au détour d'une rue, vous découvrirez des espaces d'art contemporain, des statues incongrues ou des espaces verts hors du temps, afin d'apprécier tout en courant la richesse du vieux Bordeaux.

Art, culture, architecture, history: this is what you'll see in this sporty promenade in one of the most beautiful neighbourhoods of the city. During your run, you will discover contemporary art spaces, incongruous statues or timeless green spaces, to fully appreciate the treasures of old Bordeaux while running.



### JARDIN PUBLIC

Ce jardin à la française, d'une superficie de 10 hectares a été créé en 1746, dans un style inspiré de celui du paysagiste versaillais Le Nôtre. This formal garden of 10 hectares was created in 1746, in a style inspired by the Versailles landscape architect Le Nôtre.

### CAPC MUSÉE D'ART CONTEMPORAIN DE BORDEAUX

Le CAPC a été en 2013 ses 40 ans. Installé dans un ancien entrepôt des denrées coloniales, il accueille des expositions d'artistes établis et émergents de la scène contemporaine. The CAPC celebrated its fortieth anniversary in 2013. Installed in an old colonial warehouse, it welcomes exhibitions by established and emerging artists of the contemporary scene.

### PALAIS GALLIEN

Un peu à l'écart du centre ville s'élevait le plus ancien vestige de Bordeaux, une ancienne arène romaine datant du II<sup>ème</sup> siècle. Il a été classé aux monuments historiques en 1840. Slightly outside of the city centre stands the oldest monument in Bordeaux, an ancient Roman arena dating back to the 2<sup>nd</sup> century. It was registered as a historical monument in 1840.

### COLONNES ROISTRALES DE BORDEAUX

C'est l'architecte Alexandre Potevin qui a fait ériger en 1828 ces colonnes dans un style néoclassique. The architect Alexandre Potevin had these columns built in 1828 in a neo-classical style.

14,93 km

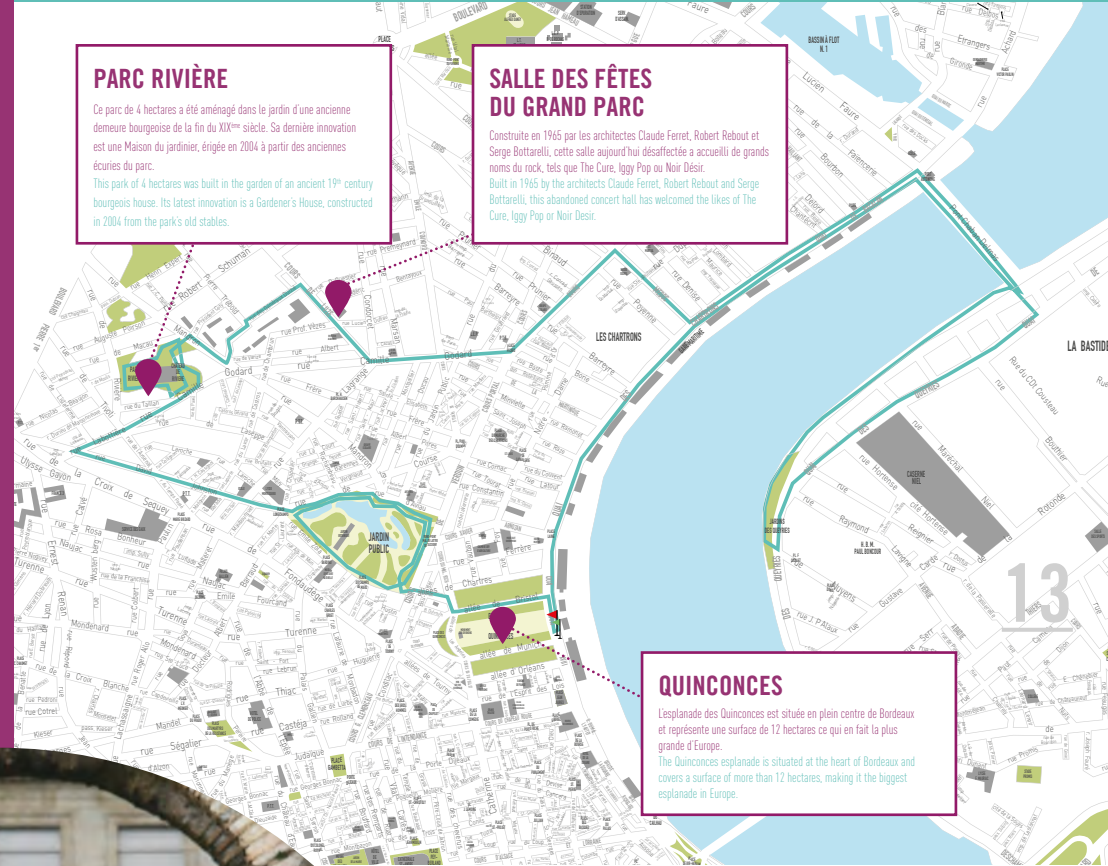
# FAST AND FURIOUS PARCOURS SPORTIF / SPORT TOUR



> Parcours en ligne

Ce parcours long propose aux sportifs une balade dans la ville, tout en utilisant le mobilier urbain comme support pour y intégrer du renforcement musculaire ! Ainsi, vous traverserez au fil de votre course plusieurs parcs dans lesquels quelques abdos ne seront pas de refus ; vous pourrez également profiter du pont Chaban-Delmas pour y intégrer du fractionné.

This long circuit offers a route in the city, whilst using the urban surroundings as supports for core training! You will cross several parks in which some ab crunches are always welcome; you will also be able to make good use of the Chaban-Delmas bridge for some speed training.



### PARC RIVIÈRE

Ce parc de 4 hectares a été aménagé dans le jardin d'une ancienne demeure bourgeoise de la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle. Sa dernière innovation est une Maison du jardinier, érigée en 2004 à partir des anciennes écuries du parc. This park of 4 hectares was built in the garden of an ancient 19<sup>th</sup> century bourgeois house. Its latest innovation is a Gardener's House, constructed in 2004 from the park's old stables.

### SALLE DES FÊTES DU GRAND PARC

Construite en 1945 par les architectes Claude Ferret, Robert Rebut et Serge Bottarelli, cette salle aujourd'hui désaffectée a accueilli de grands noms du rock, tels que The Cure, Iggy Pop ou Noir Désir. Built in 1945 by the architects Claude Ferret, Robert Rebut and Serge Bottarelli, this abandoned concert hall has welcomed the likes of The Cure, Iggy Pop or Noir Désir.

### QUINCONCES

L'esplanade des Quinconces est située en plein centre de Bordeaux et représente une surface de 12 hectares ce qui en fait la plus grande d'Europe. The Quinconces esplanade is situated at the heart of Bordeaux and covers a surface of more than 12 hectares, making it the biggest esplanade in Europe.

## LE SAVIEZ-VOUS ?



Vous rêvez de voir New York ? N'allez pas plus loin que la Place Picard à Bordeaux ! Frédéric Auguste Bartholdi (1834-1904) est le sculpteur de la célèbre statue de la Liberté de New York. Son succès entraîna la création de répliques, de dimensions plus modestes, dans plusieurs villes du monde, dont Bordeaux.

Do you dream of seeing New York? Don't look any further than Place Picard in Bordeaux! Frédéric Auguste Bartholdi (1834-1904) was the sculptor of the famous Statue of Liberty. Its success led to the creation of replicas, of smaller size, in several cities of the world, amongst which Bordeaux.



→ Palais Gallien

## ASTUCE SPORT



Au fil du parcours, vous passerez devant la piscine du Grand Parc. Les amateurs de triathlon ou d'entraînement croisé pourront en profiter pour faire quelques longueurs dans le bassin de 25 mètres, ou se détendre les muscles après l'effort dans le plus petit bassin légèrement plus chauffé.

Along your route, you will pass the Grand Parc swimming pool. Lovers of triathlon or cross-training can take a moment to swim in the 25-metre long pool, or relax their muscles in the warmer, smaller pool.



# CENTRE VILLE

CLASSÉ À L'UNESCO, LE CENTRE VILLE, QUI RAPPELLE L'ARCHITECTURE HAUSSMANNIENNE DE PARIS, RENFERME DE NOMBREUSES TYPICITÉS TELLES QUE L'OPÉRA ET LA RUE SAINTE-CATHERINE ET SES NOMBREUSES BOUTIQUES, LA PLACE LAFARGUE ET SES BARS BRANCHÉS, OU ENCORE LES RUES ET PORTES MÉDIÉVALES AVOISINANTES... AUTANT DE FACETTES À DÉCOUVRIR SANS MODÉRATION !

Included as part of Unesco heritage, the city centre reminds us of Paris' Haussmanian architecture whilst incorporating particular qualities such as the Opera or the rue Sainte-Catherine and its many shops, the Lafargue square and its fashionable bars, but also neighbouring medieval streets and gates... Aspects to be discovered to your heart's content!

PLACE DE LA BOURSE

6,32 km



> Parcours en ligne

## «LÀ OÙ NAIT LA LUMIÈRE DU SUD-OUEST» «WHERE THE SOUTH WEST LIGHT RISES»

Avec ce parcours, vous découvrirez quelques pépites architecturales du centre ville mais aussi ses rues et ruelles si typiques et charmantes. Un voyage entre époque médiévale et XVIII<sup>ème</sup> au cœur du quartier central de Bordeaux, poumon de la ville.

With this circuit, you will discover some of the city centre's architectural treasures, as well as its typical charming streets and alleyways. A trip into the medieval era and the 18<sup>th</sup> century at the heart of Bordeaux's central area.

**LE PALAIS GALLIEN**  
est une arène romaine du II<sup>ème</sup> siècle qui a subi des dommages mais vous pourrez néanmoins apprécier ce site chargé d'histoire.  
The Palais Gallien is a 2<sup>nd</sup> century Roman arena that is slightly damaged, but you will still be able to appreciate this historical site.

**LA PLACE DE LA BOURSE**  
a été construite entre 1730 et 1775 sous l'intendant Claude Boucher qui souhaitait ouvrir la ville sur le fleuve.  
The Place de la Bourse was built between 1730 and 1775 under the supervision of Claude Boucher who sought to open the city to the river

**LA BASILIQUE SAINT-SEURIN**  
fondée au V<sup>ème</sup> siècle et dont la construction de l'église actuelle date de XI<sup>ème</sup>, a une base de style roman et a subi de nombreuses modifications au fil des siècles.  
The Saint-Seurin basilica was founded in the 6<sup>th</sup> century. Its current church dates from the 11<sup>th</sup> century, has a Roman style base and has undergone many modifications over the centuries.

**DÉCOUVREZ LE PATRIMOINE MÉDIÉVAL BORDELAIS,**  
en passant par la rue Neuve au charme gothique et sous la Porte de la Grosse Cloche, un des monuments civils de cette époque.  
Discover the medieval heritage of Bordeaux, by passing through the rue Neuve and its gothic charm, and under the Porte de la Grosse Cloche, one of the civil monuments from this era.



→ Les marches du Grand Théâtre

### LE SAVIEZ-VOUS ?



Sur la façade intérieure de la Grosse Cloche, ou Armande Louise pour les intimes, est inscrit en latin : « Mes coups marquent le temps, ma voix appelle aux armes. (...) j'ai des chants pour tous les bonheurs, pour tous les morts j'ai des larmes ».

Did you know? On the inside facade of the Grosse Cloche (or Armande Louise for those in the know) there is written in Latin: "My strikes mark time, my voice calls to arms, (...) I have songs for all things happy, and for the dead I have tears."



7,08 km

# STOP'N GO DANS BORDEAUX

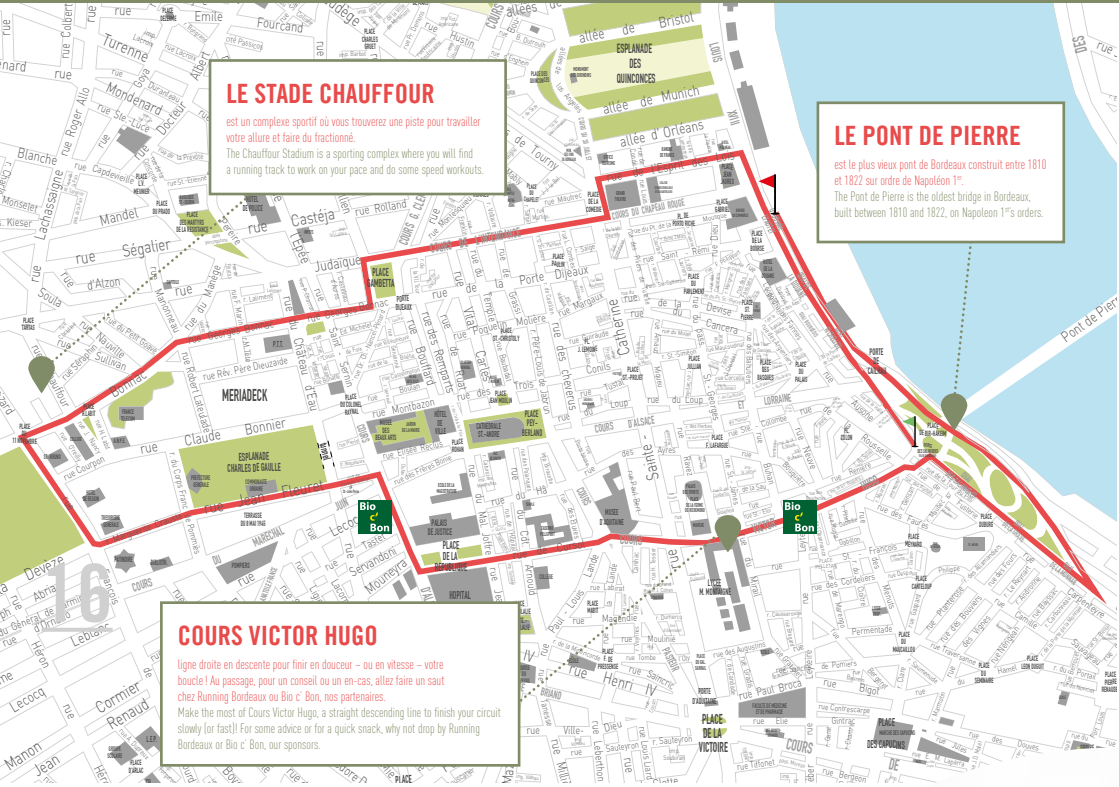
## STOP'N GO IN BORDEAUX

Au départ du Pont de Pierre, cette balade sportive vous permettra d'explorer le centre ville, ses places, ses quelques longues rues en pente, qui vous offriront l'opportunité d'effectuer une série d'accélération et de découvrir un des stades de la ville propice au fractionné et au renforcement musculaire.

Starting from the Pont de Pierre, this sporty circuit will enable you to discover the city centre and its squares. Its long sloping streets will allow you to try out some accelerations, as well as one of the city's stadiums that is perfect for speed work and core training.



> Parcours en ligne



**LE STADE CHAUFFOUR**  
est un complexe sportif où vous trouverez une piste pour travailler votre allure et faire du fractionné.  
The Chauffour Stadium is a sporting complex where you will find a running track to work on your pace and do some speed workouts.

**LE PONT DE PIERRE**  
est le plus vieux pont de Bordeaux construit entre 1810 et 1822 sur ordre de Napoléon 1<sup>er</sup>.  
The Pont de Pierre is the oldest bridge in Bordeaux, built between 1810 and 1822, on Napoleon 1<sup>st</sup>'s orders.

**COURS VICTOR HUGO**  
Ligne droite en descente pour finir en douceur – ou en vitesse – votre boucle ! Au passage, pour un conseil ou un en-cas, allez faire un saut chez Running Bordeaux ou Bio c' Bon, nos partenaires.  
Make the most of Cours Victor Hugo, a straight descending line to finish your circuit slowly (or fast)! For some advice or for a quick snack, why not drop by Running Bordeaux or Bio c' Bon, our sponsors.

### ASTUCE SPORT



Le fractionné est une méthode permettant d'alterner une phase de travail (rythme faible à élevé) suivie d'une phase de récupération passive (repos) ou active (rythme plus faible). Sans aller dans une approche trop technique de la course, vous pouvez – après échauffement – tester quelques tours de piste en alternant un rythme rapide et puis lent. Ce type de travail vous permettra de gagner en puissance et en vitesse !

*Speed work is a method that alternates a phase of effort (slow or high rhythm) followed by a passive (rest) or active (slower rhythm) recovery phase. Without getting too technical, you can – after having warmed up – test a couple of laps, alternating slow and fast movements. This type of workout will help you gain in power and in speed!*



> Pont de Pierre

## TIPS

CONSEILS PRATIQUES

POUR TRAVAILLER LE CARDIO ET LA VITESSE, RIEN DE TEL QUE LE FRACTIONNÉ. EXERCICE PARFOIS REDOUTÉ MAIS QUI PERMET DE GAGNER EN PUISSANCE, DE RENDRE PLUS LUDIQUE LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT (MAIS AUSSI DE FACILITER LA PERTE DE POIDS) ! EN QUELQUES MOTS, LE FRACTIONNÉ CONSISTE EN L'ALTERNANCE DE CYCLES DE TRAVAIL RAPIDES ET PLUS LENTS SUR UNE SÉANCE. ON PEUT TROUVER 2 TYPES DE FRACTIONNÉ :

- > LE FRACTIONNÉ EN RÉSISTANCE COURTE QUI MULTIPLIE LES CYCLES DE TRAVAIL MAIS SUR DE COURTES DISTANCES (300 M)
- > LE FRACTIONNÉ EN RÉSISTANCE LONGUE SUR DE PLUS LONGUES DISTANCES (1 200 M)

# LE FRACTIONNÉ, C'EST POUR QUI ?

**LE FRACTIONNÉ EST DÉCONSEILLÉ AUX COUREURS DÉBUTANTS CAR IL NÉCESSITE D'AVOIR DÉJÀ UNE BONNE MAÎTRISE DE LA COURSE ET DE SES CAPACITÉS D'ENDURANCE... MAIS IL N'EST PAS RÉSERVÉ AUX CHAMPIONS !**

**AVANT DE VOUS LANCER, VOICI QUELQUES CONSEILS ET ASTUCES POUR UN FRACTIONNÉ RÉUSSI :**

- Avant tout il faut être muni d'un cardiofréquencemètre et connaître sa VMA (Vitesse Maximale Aérobie), vitesse à laquelle nous utilisons 100 % de notre consommation d'oxygène. Pour estimer votre VMA, vous pouvez faire un test simple : courir le plus rapidement possible pendant 3 minutes et faire le calcul suivant : (distance parcourue (en km) x 60) divisée par 3. Le résultat sera approximatif mais vous permettra malgré tout de voir plus clairement comment vous vous situez.
- Construisez ou suivez un programme en phase avec votre objectif, mais aussi et surtout votre niveau.
- Ne faites pas plus d'une séance par semaine de fractionné.
- Toute séance de fractionné doit commencer par 20 minutes de footing pour se préparer à l'effort et se terminer par 15 minutes de course lente pour la récupération.
- Ne partez pas trop vite et gérez votre séance de manière progressive afin que votre dernier cycle de travail soit plus rapide que le premier.
- Et surtout pendant les phases de récupération entre 2 accélérations, ne restez pas inactif, courez lentement ou marchez.

# ALORS, MOTIVÉ ?

## ALORS, MOTIVÉ ?

Voici un exercice de fractionné classique approuvé par des A2 runners :

20 minutes de footing lent puis 8 x 30" / 30" (30 secondes d'accélération / 30 secondes récup) puis 15 minutes de footing.  
Au bout de quelques séances, vous pourrez passer à 10 séries puis à 12 ou encore à 2 x 8... Bref, soyez créatif et construisez le programme qui vous ressemble !

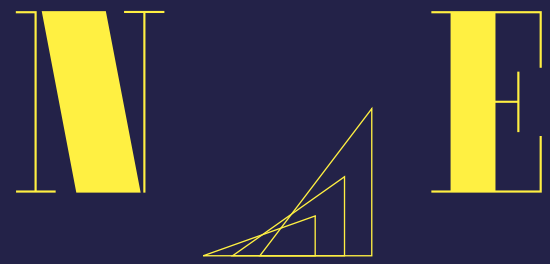
To work on your cardio and speed, there is nothing better than speed work, an exercise that is often dreaded but that also allows you to gain in power, and to make training more fun (whilst also enabling weight loss)! Speed work consists in alternating fast and slow work cycles in one session.  
There are 2 sorts:  
> Short resistance speed work that multiplies work cycles but over short distances (300 m)  
> Long resistance speed work over longer distances (1200 m)

To evaluate your MAS, there is a simple test: run as fast as possible for 3 minutes and then calculate the following: (distance covered (in km) x 60) divided by 3. The result will be approximate but will allow you to see where you are situated. Build and follow a programme that is coherent with your goal, but especially with your level.

**SO, MOTIVATED?**  
Here is a typical speed workout that is approved by A2 runners: 20 minutes of jogging then 8 x 30" / 30" (30 seconds of acceleration / 30 seconds of recovery) followed by 15 minutes of jogging. After a few sessions, you can progress to 10 series, then to 12, or to 2 x 8... In short, be creative and build a programme that suits you!

**DON'T DO MORE THAN ONE SPEED WORKOUT A WEEK.**  
Every speed workout should start with 20 minutes of warm-up jogging to prepare yourself for the effort and end with 15 minutes of slow running in order to recover. Don't start too fast and manage your session progressively so that your last work cycle is faster than your first. During the recovery phases between two accelerations, don't remain inactive, run slowly or walk.

**WHO IS SPEED WORK FOR?**  
Speed work isn't advised for beginners because you already need to have a good idea of your endurance capacity... but it isn't reserved just for champions! Before starting, here are some words of advice for a successful speed workout. First and foremost, you have to have a heart rate monitor and know your Maximum Aerobic Speed (MAS), speed at which you use 100% of your oxygen consumption.





# St AUGUSTIN TAUZIN ALPHONSE DUPEUX

PARTANT DU CENTRE-VILLE ET REJOIGNANT L'OUEST DE BORDEAUX, LE QUARTIER EST ÉTENDU ET OFFRE AINSI DES FACETTES VARIÉES DE LA VILLE, RASSEMBLANT PARCS, GRANDES AVENUES ET RUELLES PLUS TYPIQUES AVEC DE GRANDES BÂTISSSES OU DE PETITES ÉCHOPPES. IL ABRITE AUSSI LE STADE CHABAN-DELMAS ET LE CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE.

Stemming from the city centre and joining the West of Bordeaux, the neighbourhood is widespread and brings together different aspects of the city such as parks, large avenues and typical streets, lined with imposing buildings or small single storey dwellings. It also includes the Chaban-Delmas stadium and the University Hospital Complex.

PLACE AMÉDÉE LARRIEU

4,5 km



> Parcours en ligne

## DE RUELLES EN AVENUES FROM LITTLE STREETS TO LARGE AVENUE

Au départ du centre-ville, ce parcours très urbain vous fera découvrir les richesses d'un quartier méconnu de la ville de Bordeaux, en vous proposant au passage des vues architecturales surprenantes, des pauses bienvenues dans des parcs et des plongées au sein du patrimoine aquitain avec une balade historique et originale.

Starting in the city centre, this urban circuit will allow you to discover the treasures of one of Bordeaux's less known neighbourhoods, offering you surprising architectural views, welcome breaks in parks and explorations of regional heritage, with a historical and original route.



**PLACE DE LA RÉPUBLIQUE**  
Entourée du palais de Justice et de l'hôpital Saint-André, cette place comprend plusieurs statues et monuments, notamment le monument aux morts de 1870.  
*Surrounded by the law courts and the Saint-André hospital, this square has several statues and monuments, namely the 1870 war memorial.*

**VUE SUR PEY-BERLAND**  
Depuis la rue du Commandant Anoult, vous aurez une vue magnifique sur la cathédrale Pey-Berland.  
*From the rue du Commandant Anoult, you will have a magnificent view of the Pey-Berland cathedral.*

**CIMETIÈRE DE LA CHARTREUSE**  
Il s'agit du plus ancien et du plus vaste cimetière de Bordeaux avec une superficie de plus de 27 hectares.  
*This is the oldest and largest cemetery in Bordeaux, covering a surface of more than 27 hectares.*

**PLACE AMÉDÉE LARRIEU**  
Ce sont les fontaines qui occupent la plus grande partie de cette place méconnue, avec trois ensembles monumentaux qui complètent bien la fontainerie art déco.  
*The fountains take up the largest part of this relatively unknown square, with three monumental pieces that complement the art deco ironwork.*

**HÔPITAL SAINT-ANDRÉ**  
Fondé au XIV<sup>e</sup> siècle et reconstruit en 1829, c'est le plus ancien établissement appartenant au groupement CHU de Bordeaux.  
*Founded in the 14<sup>th</sup> century and rebuilt in 1829, it's the oldest establishment belonging to Bordeaux's University Hospital.*



> Place Pey-Berland

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La place Gaviniès comporte un petit parc pour enfant et accueille un marché alimentaire chaque samedi matin. Si vos jambes ne suivent plus, vous pourrez vous reposer quelques instants sur un banc en feuilletant un des livres déposés dans la Boîte à lire !

*The Gaviniès square has a small park for children and hosts a food market on Saturday mornings. If your legs are no longer keeping up with you, you can rest on the benches while reading one of the books from the "Reading box"!*

10,8 km

# EN ROUTE POUR LE GRAND OUEST ! ON THE WAY TO THE WEST!



> Parcours en ligne

Au fil des kilomètres, vous découvrirez des aspects bien différents de Bordeaux. En vous éloignant du centre-ville, vous arriverez dans des quartiers plus calmes, loin de l'effervescence. Vous serez amenés entre autres à contourner le célèbre stade Chaban-Delmas et vous pourrez arpenter les allées de l'Université.

Kilometer after kilometer, you will discover many different aspects of Bordeaux. Leaving the city centre, you will arrive in quieter neighbourhoods, far from the buzz of the city. On your way, you will be able to circumvent the famous Chaban-Delmas stadium and stroll the University paths.



### JARDIN DE LA BECHADE

Ce petit espace vert, inauguré en 2001, rassemble 60 espèces de chênes venant du monde entier.  
This small green space, opened in 2001, boasts 60 species of oak-trees from around the world.

### PASSAGE DE L'HÔPITAL

Cette petite ruelle étroite vous surprendra et vous amusera très probablement !  
This tiny street will surprise and delight you!

### LA BOURSE DU TRAVAIL

Inaugurée en mai 1930, ce bâtiment est un élément remarquable de l'architecture art déco bordelaise.  
Opened in May 1930, this building is a remarkable landmark of Bordeaux art deco.

### LA BIBLIOTHÈQUE DE MÉRIADECK

Elle est la plus vaste bibliothèque de Bordeaux. Elle compte plus d'un million de documents et s'est récemment modernisée pour accueillir un pôle numérique.  
It's the largest library in Bordeaux with over a million documents. It recently opened a digital space.

### RUE DU GRAND MAURIAN

Cette rue est bordée de jolies bâtisses de style typiquement bordelais.  
This street is lined with pretty buildings in a typically Bordelais style.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

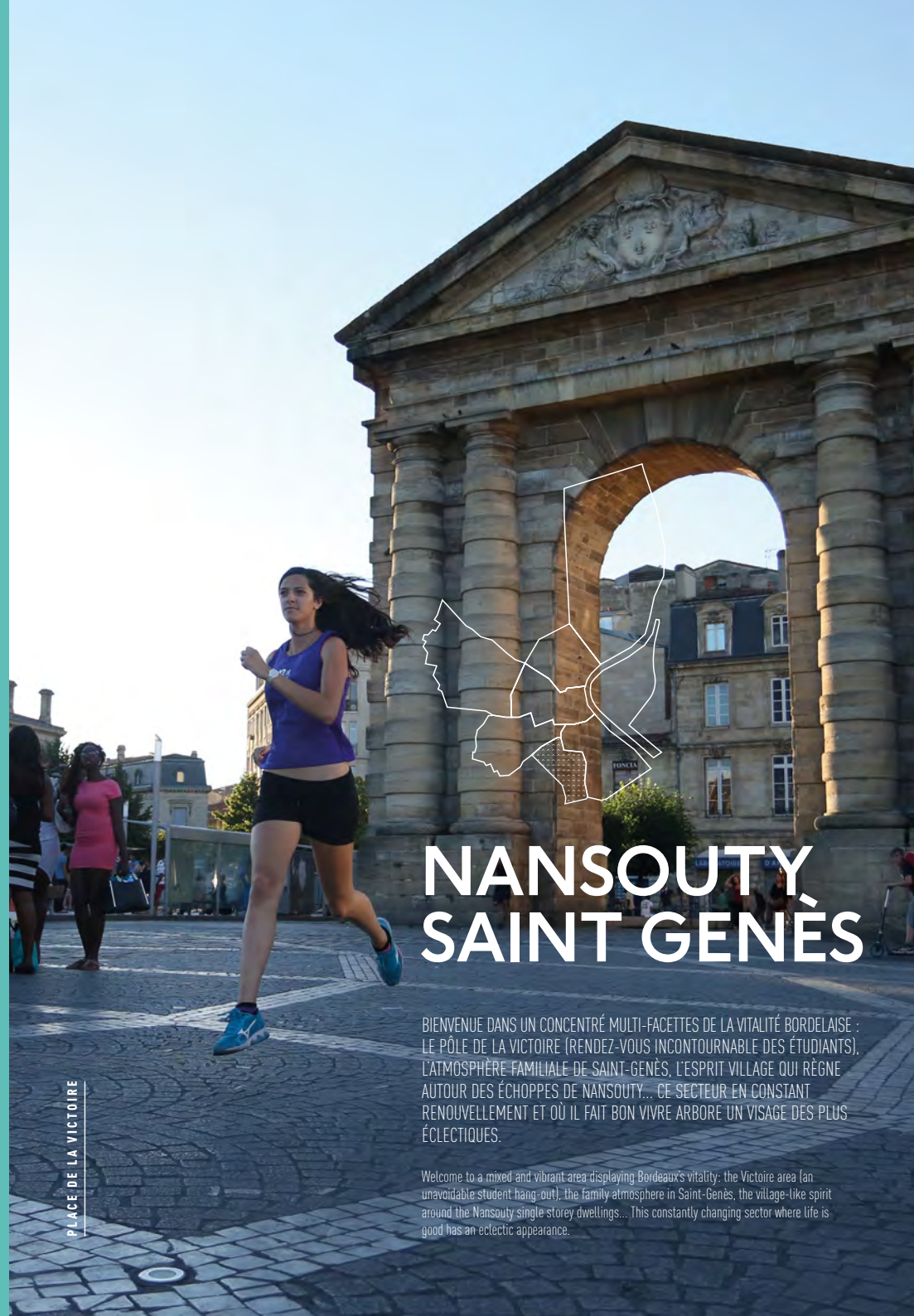


L'École Nationale de la Magistrature intègre dans ses bâtiments les deux tours du Fort du Hâ. Vous pourrez également lire les 17 articles de la Déclaration des Droits de l'Homme et du Citoyen, inscrits sur des plaques de métal et répartis sur le parvis du palais de justice.

The Ecole Nationale de la Magistrature has two towers of the Hâ Fort. You will also be able to read the 17 articles of the Declaration of the Rights of Man and of the Citizen, inscribed on metal plaques and spread out in front of the law court



→ Bourse du travail



# NANSOUTY SAINT GENÈS

BIENVENUE DANS UN CONCENTRÉ MULTI-FACETTES DE LA VITALITÉ BORDELAISE : LE PÔLE DE LA VICTOIRE (RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE DES ÉTUDIANTS), L'ATMOSPHÈRE FAMILIALE DE SAINT-GENÈS, L'ESPRIT VILLAGE QUI RÉGNE AUTOUR DES ÉCHOPPES DE NANSOUTY... CE SECTEUR EN CONSTANT RENOUVELLEMENT ET OÙ IL FAIT BON VIVRE ARBORE UN VISAGE DES PLUS ÉCLECTIQUES.

Welcome to a mixed and vibrant area displaying Bordeaux's vitality: the Victoire area (an unavoidable student hang-out), the family atmosphere in Saint-Genès, the village-like spirit around the Nansouty single-storey dwellings... This constantly changing sector where life is good has an eclectic appearance.

PLACE DE LA VICTOIRE

4,36 km

# DÉDALE EN BASKET LABYRINTH IN TRAINERS

Bordeaux à travers ses petites ruelles et ses espaces verts, ça vous tente ? Au fil de cette balade ô combien sympathique, vous serez surpris des nombreux espaces cachés que vous réserve ce quartier, ponctué de squares, de parcs et de passages, tout en vous accueillant sur des trottoirs larges et accommodants.



> Parcours en ligne

Tempted by discovering Bordeaux through its small streets and green spaces? Throughout this agreeable route, you will be surprised by the many hidden spaces that this neighbourhood offers, filled with squares, parks and alleyways, whilst welcoming you on large and accommodating pavements.

6,87 km

# EN TERRE INCONNUE ON UNKNOWN SOIL

Pourquoi ne pas utiliser la ville comme support de vos activités sportives ? Le mobilier urbain mis à disposition dans les différents squares que vous traverserez ici, tout comme le stade que vous découvrirez, vous permettront de donner libre cours à votre imagination et de joindre l'utile à l'agréable, en combinant tourisme et effort physique !



> Parcours en ligne

Why not use the city as a support for your sporting activities? The urban furniture that is made available in the different squares, as well as the stadium that is on your route, lets your imagination run wild whilst killing two birds with one stone, combining tourism and physical effort!



**PLACE SIMIOT**  
Cette place dispose d'une aire de jeux pour enfants, d'une aire de pétanque et de toilettes. Vous pourrez également profiter de quelques moments de détente pour lire un livre emprunté à la «boîte à lire».  
This square has a children's playground, a petanque strip and toilets. You can also relax for a couple of moments to enjoy a book borrowed from the 'reading box'.

**JARDIN DE LA CROIX DU SUD**  
Le Jardin de la Croix du Sud est le fruit de plusieurs ateliers de concertation avec les riverains, animés entre 2012 et 2013 par l'association Friche et Cheap. Il a été inauguré en juin 2013.  
The Jardin de la Croix du Sud is the result of consultation workshops with the inhabitants, that were hosted in 2012 and 2013 by the non-profit organisation Friche et Cheap. It was opened in June 2013.

**JARDIN DES DAMES DE LA FOI**  
Un jardin 19<sup>ème</sup> de tradition anglaise planté de micocouliers et de très vieux chênes verts a été aménagé dans cette ancienne propriété privée de 8 000 m<sup>2</sup>.  
A nineteenth-century English-style garden planted with hackberries and old oak-trees was created in this former private property of 8000 sqm.



**SQUARE LIOTARD**  
Même s'il est situé en bordure de boulevards, ce petit square a quand même le mérite d'exister ! Quand on s'y enfonce, on trouve un bel espace avec de beaux arbres, il y a une aire de jeux pour les enfants, bien protégée et à l'abri du bruit des voitures.  
Even if it's alongside a main road, this square exists! When you enter, you find a large space with beautiful trees, there is a children's play area that is well protected and sheltered from the traffic noises.

**PASSAGE CANTECRIC**  
Le Passage Cantecric fait partie de ces petites ruelles que l'on n'ose pas emprunter lors d'une session de running, mais qui pourtant sont pleines de charme ! N'hésitez pas à vous lancer, la course à pied est aussi faite pour explorer les moindres recoins d'une ville.  
The Passage Cantecric is one of those small streets that one doesn't dare take when running, but that is full of charm! Don't hesitate to give it a go, running is the ideal time to explore all the corners of a city.

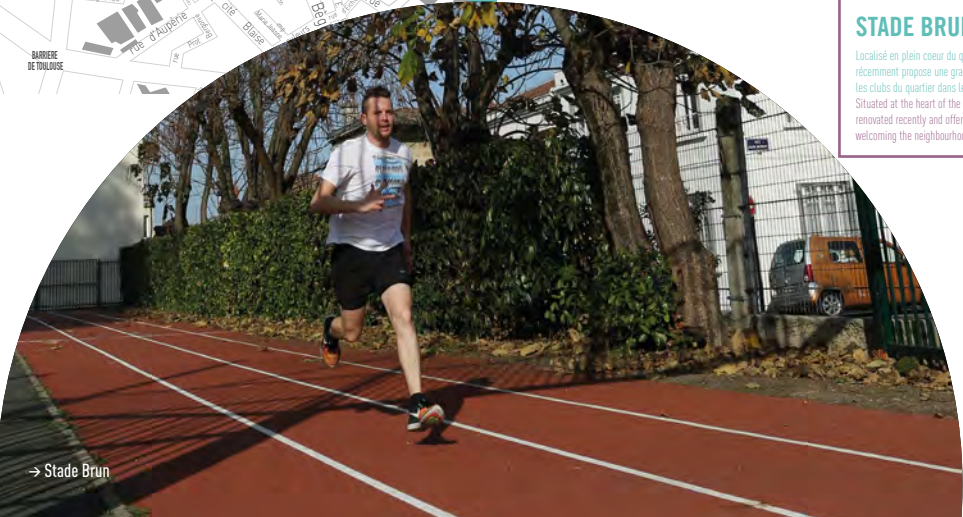
**STADE BRUN**  
Localisé en plein cœur du quartier Nansouty, ce stade rénové très récemment propose une grande variété d'équipements, tout en accueillant les clubs du quartier dans leurs différentes activités sportives.  
Situated at the heart of the Nansouty area, this city stadium has been renovated recently and offers a large variety of equipment, whilst welcoming the neighbourhood clubs for their sporting activities.

## LE SAVIEZ-VOUS ?



Vous pouvez pénétrer dans le square Bertrand de Goth par la rue des Vignerons. Dans ce petit écrin de verdure, profitez-en pour vous reposer sur un banc, ou pour improviser quelques exercices de renforcement musculaire grâce au mobilier urbain.

You can enter the Bertrand de Goth square via the rue des Vignerons. In this small green haven, take a minute to rest or to improvise some core training exercises with the urban furniture.



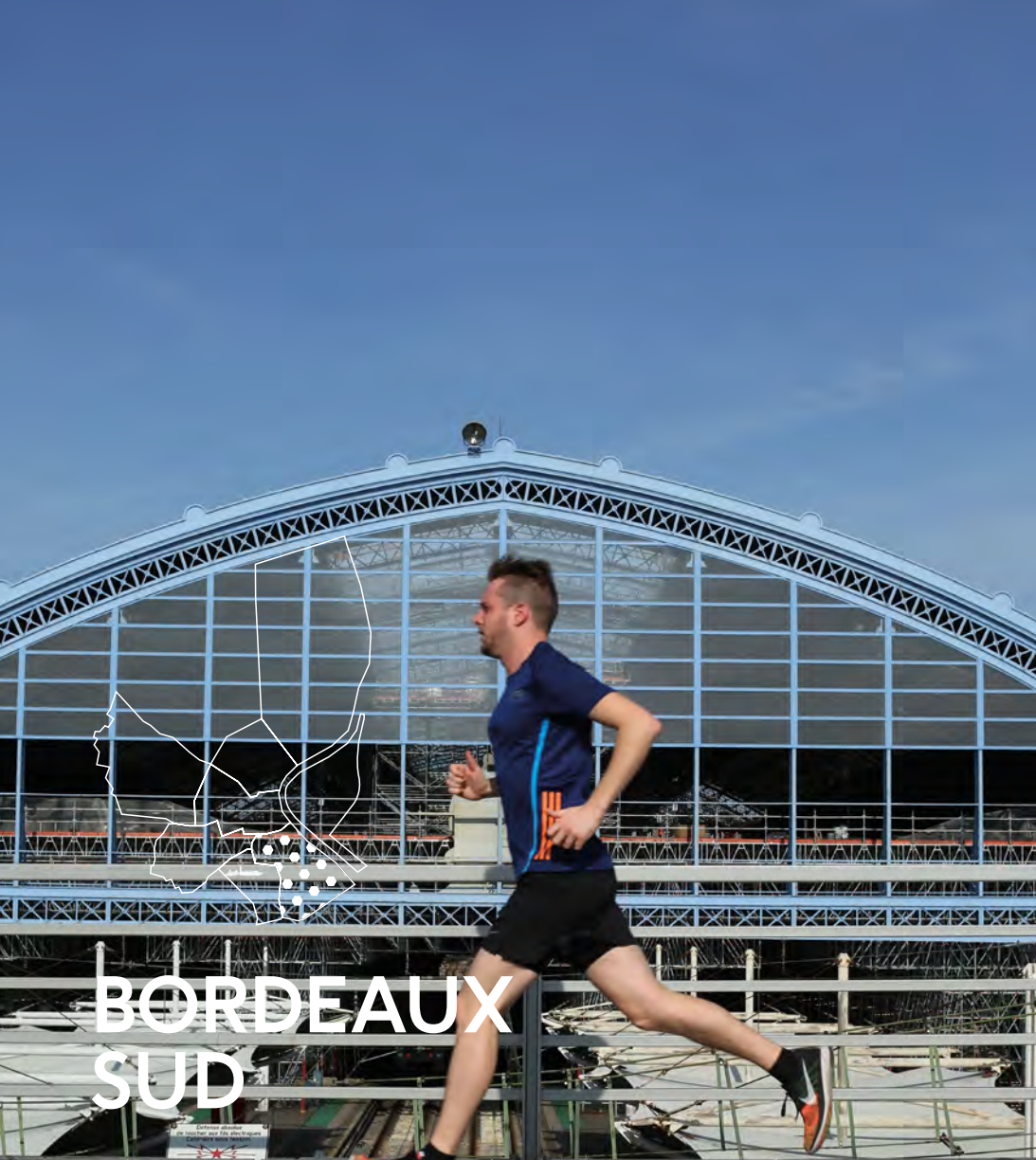
→ Stade Brun

## ASTUCE SPORT



Le Stade Brun propose une large variété d'équipements sportifs, allant d'une piste de vitesse de 100 mètres à plusieurs terrains pour les sports collectifs ou des aires de lancer de poids. Comportant également un gymnase, cet espace a de quoi répondre à toutes vos envies sportives !

The Stade Brun offers a wide variety of sporting equipment, going from a 100-metre running track, to courts for collective sports or shot-put areas. It also has a gymnasium, enabling you to fulfil all your sporting desires!



# BORDEAUX SUD

SITUÉ ENTRE LA GARE ET LA GARONNE, CE QUARTIER CONNAÎT ACTUELLEMENT UNE MUTATION SPECTACULAIRE, AVEC LE PROJET DE RÉNOVATION EURATLANTIQUE DANS LE CADRE DE « BORDEAUX 2030 ». IL A ÉGALEMENT LA PARTICULARITÉ DE RENFERMER DE GRANDS TRÉSORS PATRIMONIAUX DE LA VILLE, VOUS PERMETTANT D'APPRÉCIER LE NEUF COMME L'ANCIEN LORS DE VOTRE EXPLORATION DE BORDEAUX SUD.

Based between the station and the Garonne river, this area is currently undergoing a spectacular transformation, with the renovation project Euratlantique as part of "Bordeaux 2030". It also includes great heritage treasures that enable you to discover the new and the old when you explore Bordeaux Sud.

GARE DE BORDEAUX SAINT-JEAN

6 km

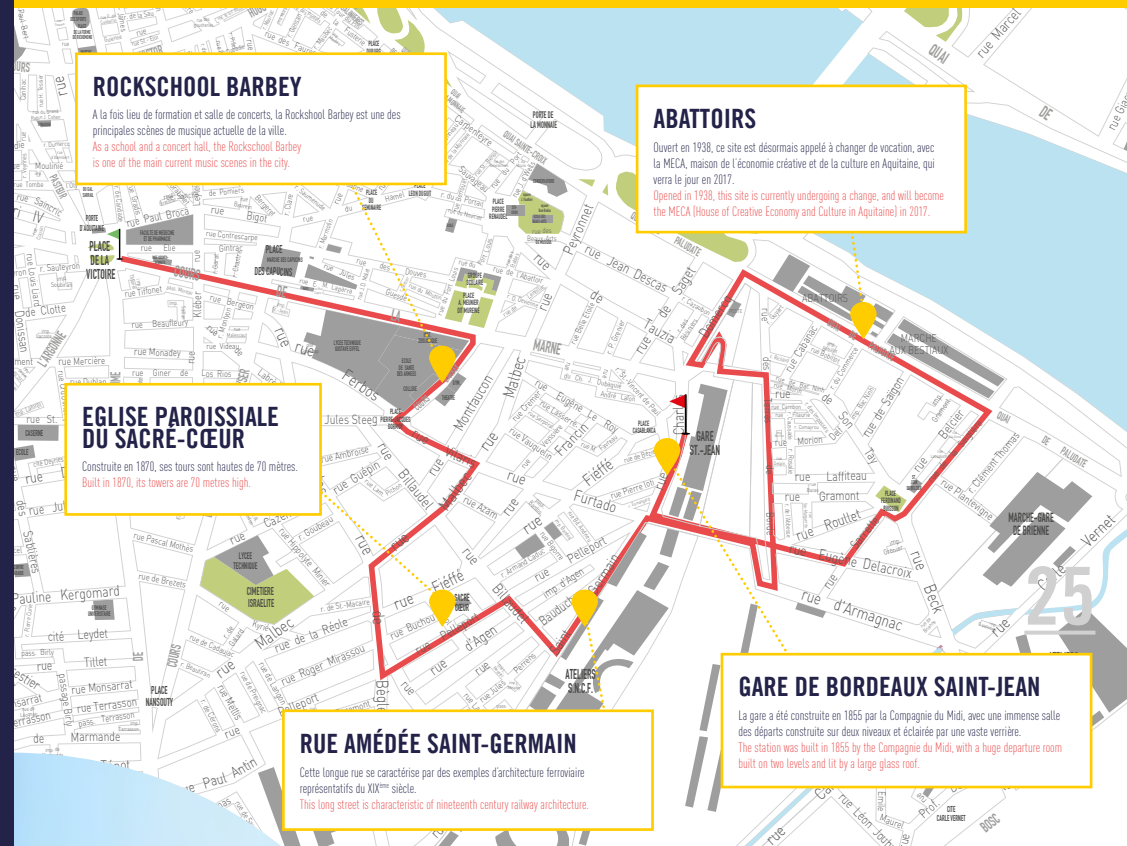


> Parcours en ligne

## RETOUR VERS LE FUTUR BACK TO THE FUTUR

Oubliez le classicisme et la pierre blanche du XVIII<sup>ème</sup> siècle et laissez-vous happer par ce quartier en pleine rénovation. Vous croiserez sur votre chemin des emblèmes historiques forts, tout comme des exemples de la modernisation progressive et exemplaire d'un quartier souvent oublié de la banlieue bordelaise.

Forget the classic white stone of the eighteenth century and let yourself be swallowed up by this neighbourhood in full transformation. You will pass, on your way, important historical sites, as well as examples of the progressive and exemplary modernisation of an often-forgotten Bordeaux suburb.



### ROCKSCHOOL BARBEY

A la fois lieu de formation et salle de concerts, la Rockschool Barbey est une des principales scènes de musique actuelle de la ville.  
As a school and a concert hall, the Rockschool Barbey is one of the main current music scenes in the city.

### ABATTOIRS

Ouvert en 1938, ce site est désormais appelé à changer de vocation, avec la MECA, maison de l'économie créative et de la culture en Aquitaine, qui verra le jour en 2017.  
Opened in 1938, this site is currently undergoing a change, and will become the MECA (House of Creative Economy and Culture in Aquitaine) in 2017.

### EGLISE PAROISSIALE DU SACRÉ-CŒUR

Construite en 1870, ses tours sont hautes de 70 mètres.  
Built in 1870, its towers are 70 metres high.

### RUE AMÉDÉE SAINT-GERMAIN

Cette longue rue se caractérise par des exemples d'architecture ferroviaire représentatifs du XIX<sup>ème</sup> siècle.  
This long street is characteristic of nineteenth century railway architecture.

### GARE DE BORDEAUX SAINT-JEAN

La gare a été construite en 1855 par la Compagnie du Midi, avec une immense salle des départs construite sur deux niveaux et éclairée par une vaste verrière.  
The station was built in 1855 by the Compagnie du Midi, with a huge departure room built on two levels and lit by a large glass roof.

## LE SAVIEZ-VOUS ?



Dans le hall de départ de la Gare de Bordeaux Saint-Jean, est peinte une vaste carte des lignes du réseau, de Bordeaux à Sète. Cette très belle carte a malheureusement été amputée d'une partie du massif des Pyrénées à l'occasion des travaux de rénovation de la gare, dans les années 1980.

In the departure hall of the Bordeaux Saint-Jean station, a large map representing the train network from Bordeaux to Sète is painted. Sadly, part of this beautiful map is missing, following renovation works.



Place de la Victoire

6km

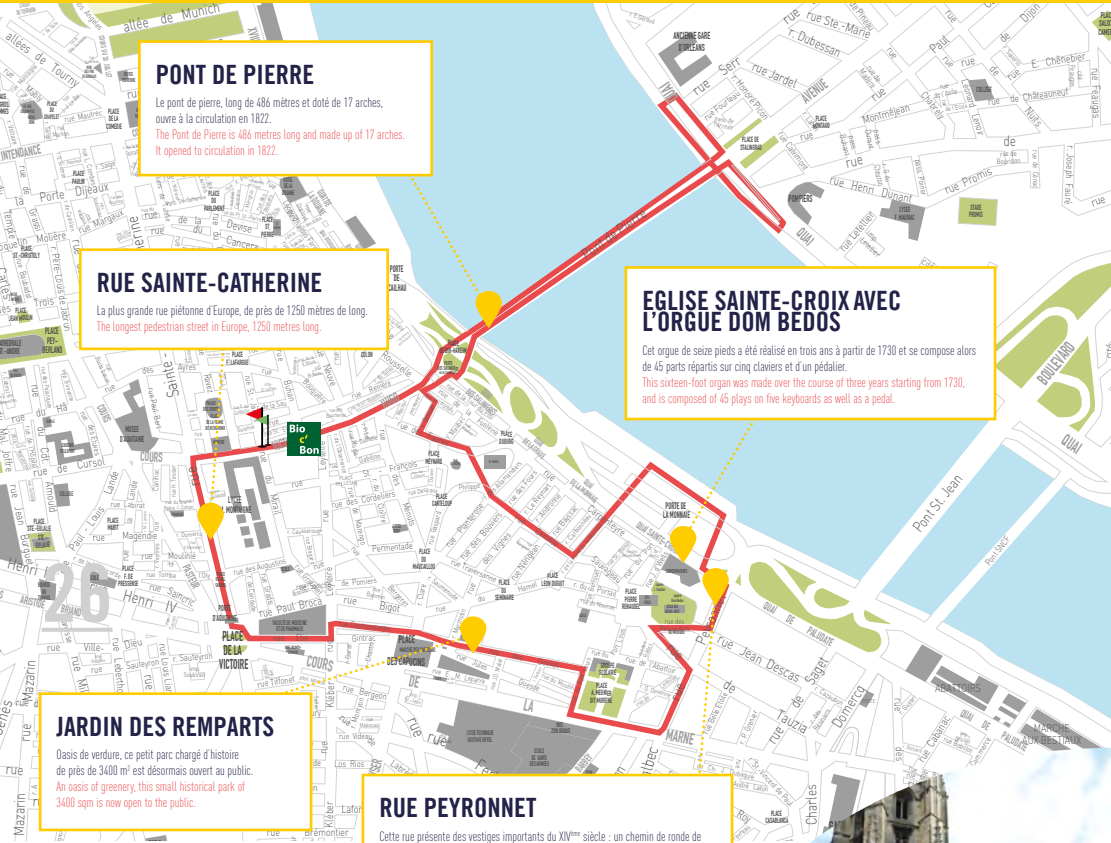
# BATTEZ LES PAVÉS POUND THE PAVEMENT

Cette balade en courant vous permettra de pénétrer au cœur du Bordeaux historique, de découvrir ruelles, arches, et monuments des différentes époques de la ville. Avec ce parcours en main, vous serez incollable sur le patrimoine bordelais et serez très certainement surpris par les trésors cachés que vous réserve la ville à chaque détour de rue.

This running route will enable you to penetrate the heart of historical Bordeaux. Discover small streets, arches, and monuments from different eras of the city. With this circuit in hand, you will be unbeatable on Bordeaux heritage and undoubtedly surprised by the hidden treasures that the city has on each street corner.



> Parcours en ligne



### PONT DE PIERRE

Le pont de pierre, long de 486 mètres et doté de 17 arches, ouvre à la circulation en 1822.  
The Pont de Pierre is 486 metres long and made up of 17 arches. It opened to circulation in 1822.

### RUE SAINTE-CATHERINE

La plus grande rue piétonne d'Europe, de près de 1250 mètres de long.  
The longest pedestrian street in Europe, 1250 metres long.

### EGLISE SAINTE-CROIX AVEC L'ORGUE DOM BEDOS

Cet orgue de seize pieds a été réalisé en trois ans à partir de 1730 et se compose alors de 45 parts répartis sur cinq claviers et d'un pédalier.  
This sixteen-foot organ was made over the course of three years starting from 1730, and is composed of 45 plays on five keyboards as well as a pedal.

### JARDIN DES REMPARTS

Oasis de verdure, ce petit parc chargé d'histoire de près de 3400 m<sup>2</sup> est désormais ouvert au public.  
An oasis of greenery, this small historical park of 3400 sqm is now open to the public.

### RUE PEYRONNET

Cette rue présente des vestiges importants du XIV<sup>ème</sup> siècle : un chemin de ronde de la ville matérialisant la 3<sup>ème</sup> enceinte de Bordeaux construite entre 1302 et 1327.  
This street presents important remains from the fourteenth century: a rampart walk including the third outer wall of Bordeaux built between 1302 and 1327.

## LE SAVIEZ-VOUS ?



La Place Saint-Michel abrite une basilique du style gothique flamboyant et sa flèche indépendante. Culminant à 114 mètres, c'est le plus haut clocher du Midi de la France. Vous pouvez tenter une petite montée de la flèche de plus de 200 marches pour le cardio.

The Saint-Michel square boasts a gothic basilica and an independent spire. At a height of 114 metres, it is the highest spire in the South of France. You can attempt run-climbing the 200 steps of the spire for a cardio boost.



→ Place Saint-Michel



# BASTIDE

SEUL QUARTIER SITUÉ SUR LA RIVE DROITE DE LA GARONNE, BORDEAUX BASTIDE SE GREFFE À LA VILLE GRÂCE AU CÉLÈBRE PONT DE PIERRE (1822), AU NAISSANT PONT CHABAN-DELMAS (2013) ET À LA PASSERELLE EIFFEL (1860), FUTURE PROMENADE PIÉTONNE. VÉRITABLE RUCHE DE NOUVELLES POSSIBILITÉS ÉCONOMIQUES, LE QUARTIER ABRITE DES ESPACES VERTS SURPRENANTS ET DES POINTS DE VUE ET ARCHITECTURES À DÉCOUVRIR.

As the only neighbourhood on the right bank of the Garonne, Bordeaux Bastide is linked to the city thanks to the famous Pont de Pierre (1822), the new Pont Chaban-Delmas (2013) and the Eiffel Footbridge (1860), soon to become a pedestrian walkway. As a hive of economic possibilities, the neighbourhood boasts delightful green areas as well as points of view and architecture waiting to be discovered...

9,3 km

# AILLEURS À BORDEAUX ELSEWHERE IN BORDEAUX

Prenons le large, abandonnons nos repères et plongeons dans l'exploration en long, en large et en travers de la Bastide. Soyez prêts : vous aurez l'impression d'être partout, sauf à Bordeaux ! Ce parcours combine architecture traditionnelle, interventions contemporaines et points de vue qui vous feront voir la ville autrement !

Run away, forget your bearings and dive into the exploration in the smallest detail of the Bastide. Be prepared: you will have the impression of being everywhere, except in Bordeaux! This circuit combines traditional architecture, contemporary sites and viewpoints that will show you the city in a new light!



> Parcours en ligne



## AVENUE THIERS

Appelée « la nouvelle route de Paris à Bordeaux » et rapidement rebaptisée « Avenue de Paris », l'avenue Thiers prendra son nom actuel seulement en 1878, presque cinquante ans après sa construction.  
Called « the new road from Paris to Bordeaux » and rapidly renamed « Paris Avenue », the Thiers Avenue only took on its current name in 1878, almost 50 years after having been built.

## EGLISE SAINTE-MARIE-DE-LA-BASTIDE

La construction de l'église néo-médiévale Sainte-Marie de la Bastide s'achève en 1887. Du à la nature humide du sol, ses fondations ont été faites à l'aide de piliers du même bois que sa charpente.  
The construction of this neo-medieval church was finished in 1887. Because of the humid nature of the ground, its foundations were made with wood pillars made from the same wood as its internal structure.

## RUE GALIN

Après le stade, tenez votre gauche : vous serez agréablement surpris par ce petit chemin ombragé !  
After the stadium, keep to the left: you will be pleasantly surprised by this small road in the shade!

## RUE DE LA BENAUGE

La Benauge est un des premiers quartiers de la rive droite. Cet espace fut habité essentiellement par des dockers et des pêcheurs de morue et poisson.  
The Benauge is one of the first neighbourhoods of the right bank. It was originally inhabited by dockers and cod fishermen.

## LE SAVIEZ-VOUS ?



1<sup>er</sup> janvier 2013, 1<sup>ère</sup> traversée du pont. Nouvel emblème de l'agglomération bordelaise, le pont BaBa (Bacalan Bastide) ou pont Chaban-Delmas est particulièrement apprécié par les coureurs lorsque la nuit tombe, grâce à la mise en lumière imaginée par Yann Kersalé.

1<sup>st</sup> January 2013: 1<sup>st</sup> crossing of the bridge. As a new emblem of Bordeaux, the BaBa bridge (Bacalan Bastide) or Chaban-Delmas bridge is greatly appreciated by runners at nightfall, thanks to the lighting created by Yann Kersalé.

→ Jardin Botanique

5,5 km

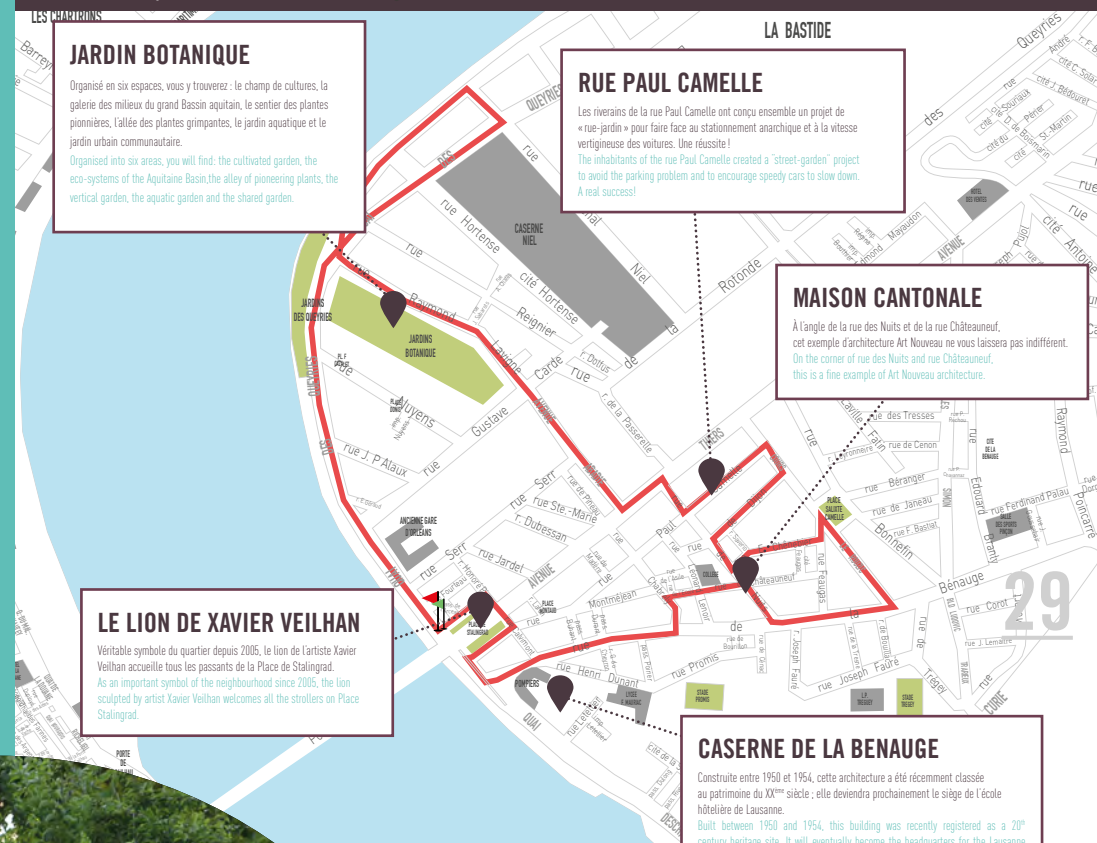
# SAFARI URBAIN URBAN SAFARI

Un lion bleu de 6 mètres de haut vous souhaitera la bienvenue. N'ayez pas peur, vous qui pénétrez ici, le lion vous guidera tout le long de votre balade, à travers des gares reconverties, des anciens entrepôts militaires, des parcs aménagés, des rues-jardins atypiques, des casernes de pompier à l'architecture moderniste et des lieux culturels.

A six-metre-tall blue lion welcomes you. Do not be afraid! You, who arrive here, it will guide you all throughout your route across converted train stations, old military barracks, renovated parks, imaginative street-gardens, fire stations with modernist architecture and cultural venues full of life.



> Parcours en ligne



## JARDIN BOTANIQUE

Organisé en six espaces, vous y trouverez : le champ de cultures, la galerie des milieux du grand Bassin aquitain, le sentier des plantes pionnières, l'allée des plantes grimpanes, le jardin aquatique et le jardin urbain communautaire.  
Organised into six areas, you will find: the cultivated garden, the eco-systems of the Aquitaine Basin, the alley of pioneering plants, the vertical garden, the aquatic garden and the shared garden.

## RUE PAUL CAMELLE

Les riverains de la rue Paul Camelle ont conçu ensemble un projet de « rue-jardin » pour faire face au stationnement anarchique et à la vitesse vertigineuse des voitures. Une réussite !  
The inhabitants of the rue Paul Camelle created a « street-garden » project to avoid the parking problem and to encourage speedy cars to slow down. A real success!

## MAISON CANTONALE

À l'angle de la rue des Nuits et de la rue Châteauaunet, cet exemple d'architecture Art Nouveau ne vous laissera pas indifférent. On the corner of rue des Nuits and rue Châteauaunet, this is a fine example of Art Nouveau architecture.

## LE LION DE XAVIER VEILHAN

Véritable symbole du quartier depuis 2005, le lion de l'artiste Xavier Veilhan accueille tous les passants de la Place de Stalingrad.  
As an important symbol of the neighbourhood since 2005, the lion sculpted by artist Xavier Veilhan welcomes all the strollers on Place Stalingrad.

## CASERNE DE LA BENAUGE

Construite entre 1950 et 1954, cette architecture a été récemment classée au patrimoine du XX<sup>ème</sup> siècle : elle deviendra prochainement le siège de l'école hôtelière de Lausanne.  
Built between 1950 and 1954, this building was recently registered as a 20<sup>th</sup> century heritage site. It will eventually become the headquarters for the Lausanne hotel management school.



## DARWIN, L'ÉCOSYSTÈME DE LA CASERNE NIEL DARWIN, THE NIEL BARRACKS' ECOSYSTEM

Construite en 1876, la caserne Niel abrita le 18<sup>ème</sup> escadron du Train avant que l'armée allemande ne prenne possession des lieux en 1940. Depuis 2012 c'est devenu un espace de co-working, bistrot, épicerie, bivouac, conciergerie solidaire, paradis des skaters et pépinière d'idées.

Built in 1876, the Niel barracks housed the 18<sup>th</sup> Train squadron before the German army took possession of it in 1940. Since 2012, it has become a space devoted to coworking, a café, a grocery store, a bivouac, a conciergerie, a paradise for skaters and melting pot for ideas.

6,84km

# AUX PORTES DE LA VILLE AT THE GATES OF THE CITY

C'est l'histoire de la ville condensée en quelques kilomètres. C'est une balade à travers le centre historique qui réinvente les anciennes enceintes de la ville grâce à votre imagination. Les Portes de Bordeaux, à la fois emblèmes architecturaux et marqueurs urbains importants de la ville, permettent de découvrir des monuments d'une grande prouesse artistique tout en courant.

It's the history of the city condensed into a couple of kilometres. It's a walk through the centre that reconstructs the old city walls thanks to your imagination. The Bordeaux Gates are at once architectural emblems and important urban markers, allowing us to discover monuments of huge artistic prowess while running.



> Parcours en ligne



PORTE CAILHAU



La Porte Cailhou : érigée entre 1493 et 1496, cette porte présente plusieurs versions quant à l'origine de son nom : une déformation du mot « caillou » (utilisés en nombre pour lestes les bateaux sur le port), la célébration d'une famille bourgeoise bordelaise avec ce patronyme...

The Porte Cailhou: built between 1493 and 1496, there are different versions as to the origin of its name: a distortion of the word "caillou" ("pebble"), used in large quantities to ballast boats in the port; the celebration of a Bordeaux-based bourgeois family with the same name, etc.



### PORTE D'AQUITAINE

Construite en 1753, elle présente un fronton triangulaire richement sculpté : armes de la ville, tonneaux, perroquets, dieux marins, fleurs de lys...  
Built in 1753, it has a richly sculpted triangular pediment: coat of arms, barrels, parrots, sea gods, fleur-de-lys, etc.

### LA PORTE DIJEAUX

Cette porte au fronton triangulaire construite en 1748 arbore les armoiries de la ville, avec des tours surmontées d'un léopard.  
This gate with a triangular pediment was built in 1748 and bears the city's coat of arms, with towers on which sit leopards.

### LA PORTE CAILHAU

### GROSSE CLOCHE, RUE SAINT JAMES

La plus ancienne porte qui soit encore visible, la Grosse Cloche était à l'origine incorporée aux remparts du 13<sup>ème</sup> siècle.  
The oldest gate that is still visible, the Grosse Cloche was originally part of the thirteenth century fortifications.

### PORTE DE BOURGOGNE

Érigée entre 1750 et 1755, elle présente de nuit un éclairage coloré depuis 2012, qui change toutes les 2 minutes.  
Built between 1750 and 1755. Since 2012, it has been lit at night, the colours changing every 2 minutes.

### PORTE DE LA MONNAIE

Érigée en 1758, cette porte permettait de conduire à l'Hôtel de la Monnaie, qui à l'époque frappait la monnaie de Bordeaux.  
Built in 1758, this gate led directly to the Hôtel de la Monnaie, that used to print the currency of Bordeaux.



6,77 km

# GHOSTBUSTER RUNNING

Plongez au cœur d'un Bordeaux méconnu et effrayant grâce à ce parcours des plus lugubres qui se pratique volontiers autour d'Halloween et vous donnera des frissons! Êtres possédés, momies, légendes urbaines et créatures hantées vous accompagneront dans votre découverte d'un Bordeaux tel que vous ne l'avez jamais visité auparavant!

Dive into the heart of an unknown and scary Bordeaux. Thanks to this most sombre circuit, that is particularly recommended around Halloween, it's sure to give you thrills! Zombies, possessed beings, mummies, urban legends and haunted creatures will accompany you in the discovery of a Bordeaux like you have never visited before!

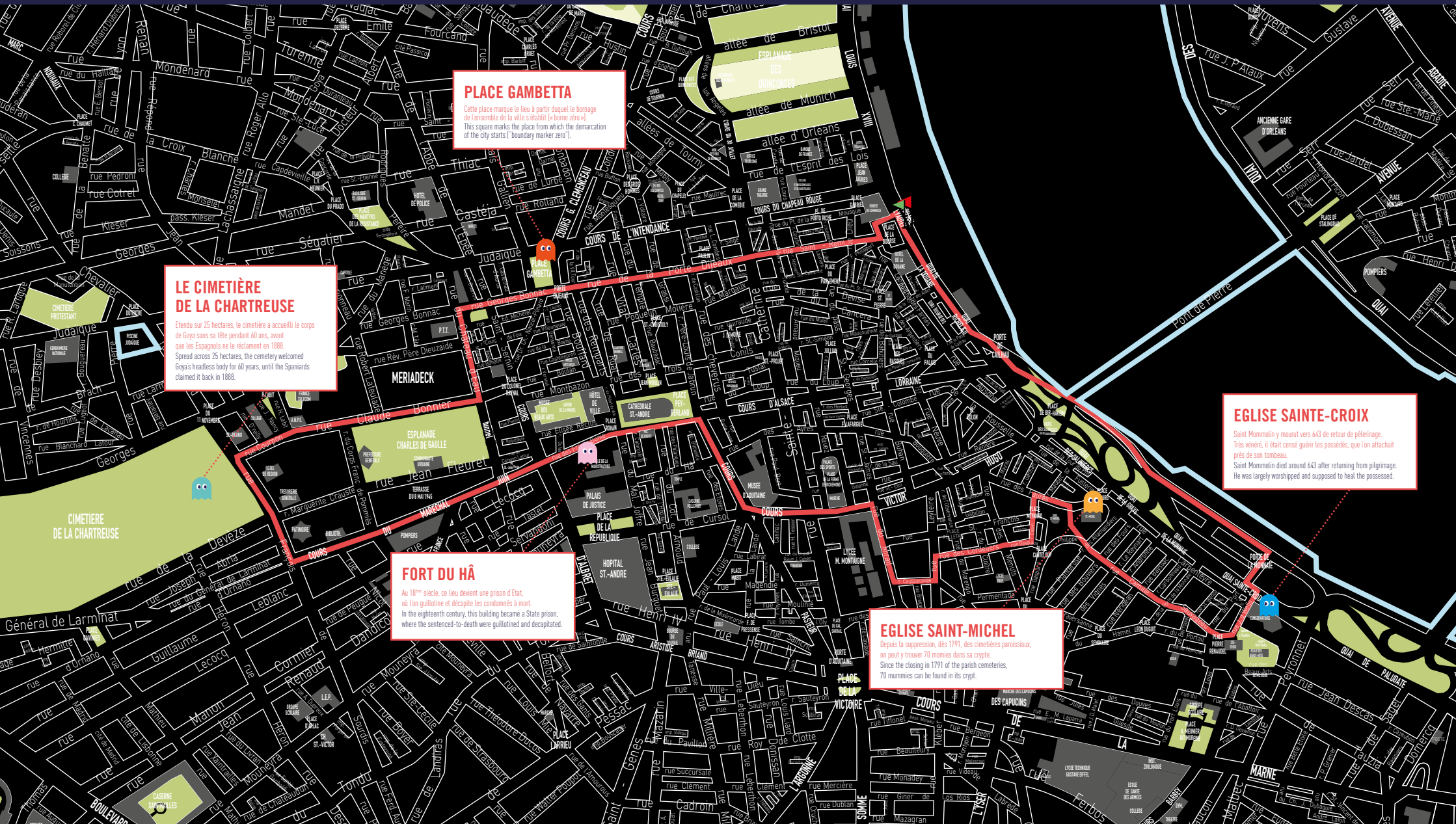


La rue du Mirail: une légende du XIII<sup>ème</sup> siècle raconte qu'un monstre vivait au fond d'un puits, dont le regard foudroyait celui qui le croisait. Ceux qui allaient y tirer de l'eau y mourraient un à un, jusqu'à ce qu'un brave soldat descende avec un miroir. Le monstre, en voyant son reflet, se tua lui-même.

The rue du Mirail: a thirteenth-century legend mentions a monster living at the bottom of a well, whose gaze killed those who crossed it. Those who went to collect water died one after the other, until a brave soldier ventured down carrying a mirror. The monster killed itself, on seeing its own reflection.



> Parcours en ligne



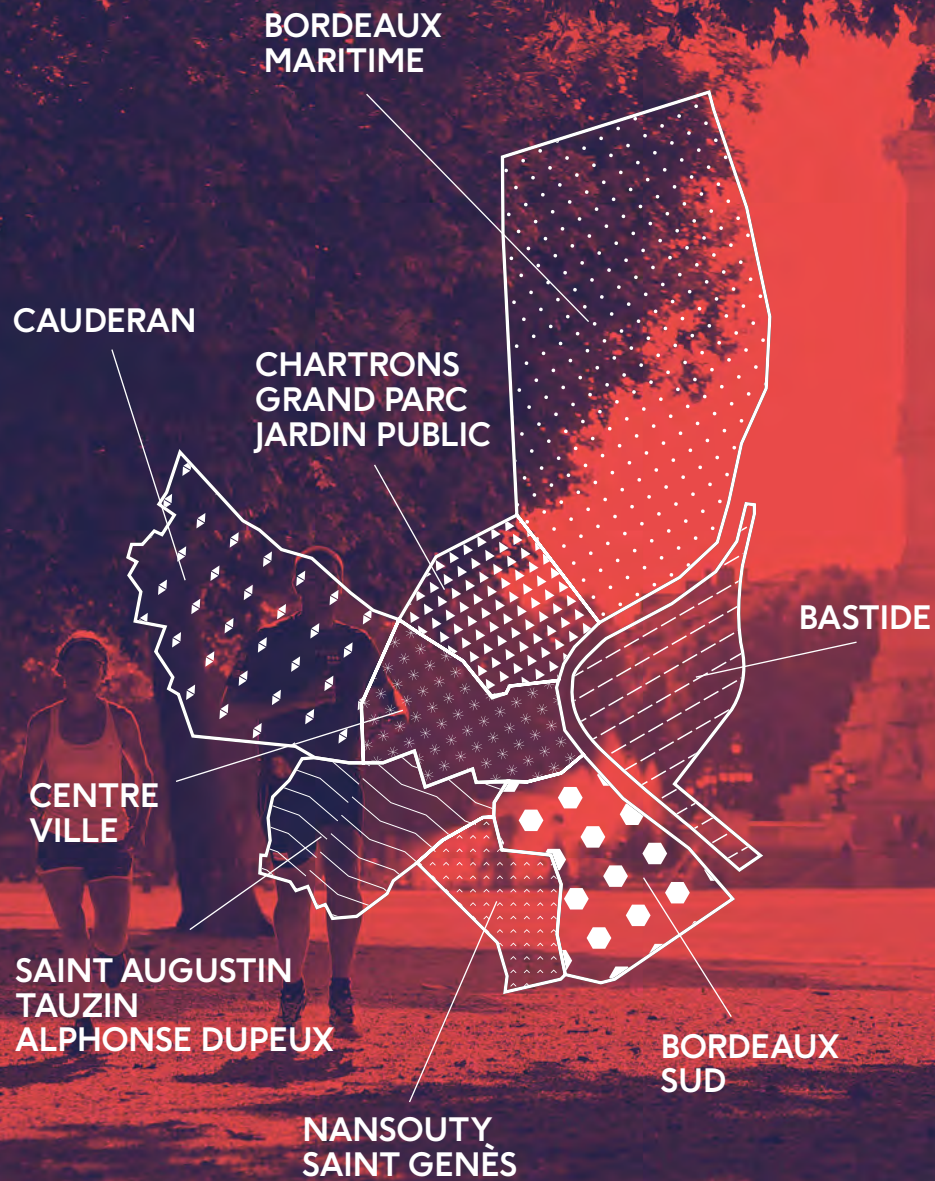
**PLACE GAMBETTA**  
Cette place marque le lieu à partir duquel le bornage de l'ensemble de la ville s'établit (le borne zéro).  
This square marks the place from which the demarcation of the city starts ('boundary marker zero').

**LE CIMETIÈRE DE LA CHARTREUSE**  
Étendu sur 25 hectares, le cimetière a accueilli le corps de Goya sans sa tête pendant 60 ans, avant que les Espagnols ne le réclament en 1888.  
Spread across 25 hectares, the cemetery welcomed Goya's headless body for 60 years, until the Spaniards claimed it back in 1888.

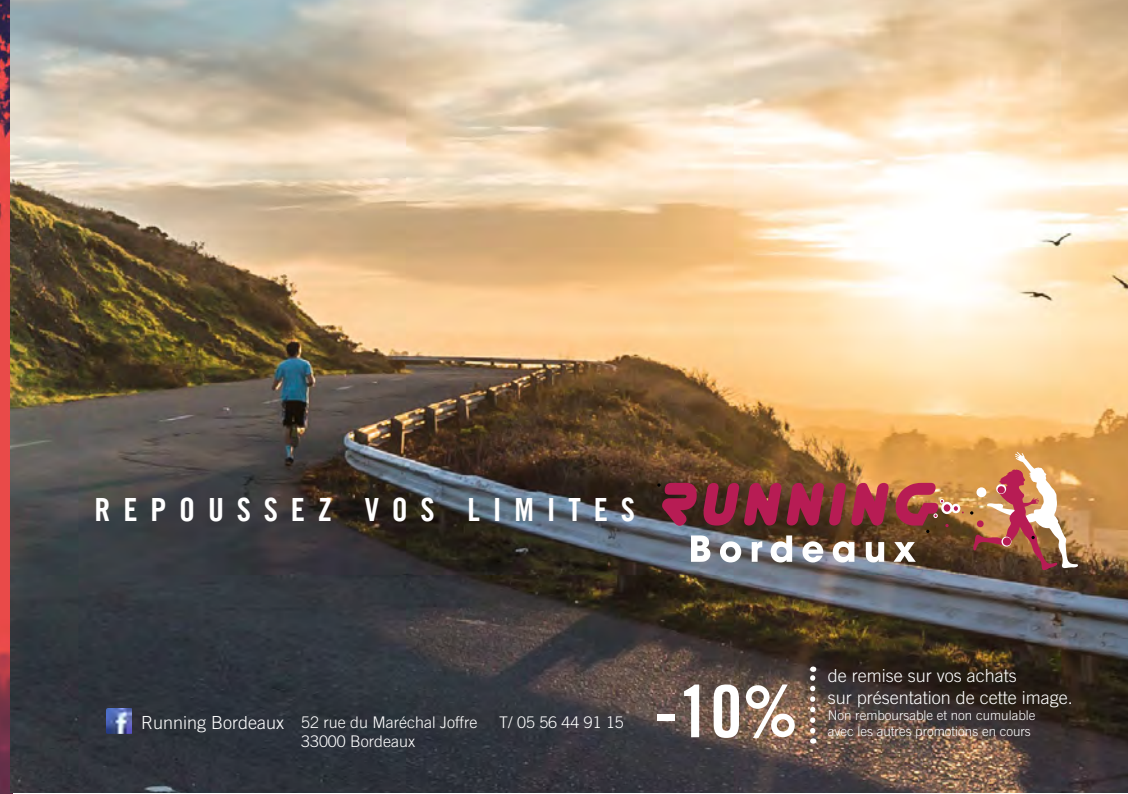
**FORT DU HÂ**  
Au 18<sup>ème</sup> siècle, ce lieu devient une prison d'État, où l'on guillotina et décapita les condamnés à mort.  
In the eighteenth century, this building became a State prison, where the sentenced-to-death were guillotined and decapitated.

**EGLISE SAINTE-CROIX**  
Saint Mommolin y mourut vers 643 de retour de pèlerinage. Très vénééré, il était censé guérir les possédés, que l'on attachait près de son tombeau.  
Saint Mommolin died around 643 after returning from pilgrimage. He was largely worshipped and supposed to heal the possessed.

**EGLISE SAINT-MICHEL**  
Depuis la suppression, dès 1791, des cimetières paroissiaux, on peut y trouver 70 momies dans sa crypte.  
Since the closing in 1791 of the parish cemeteries, 70 mummies can be found in its crypt.



8 QUARTIERS DE BORDEAUX



REPOUSSEZ VOS LIMITES **RUNNING**  
Bordeaux

Running Bordeaux 52 rue du Maréchal Joffre 33000 Bordeaux T/ 05 56 44 91 15

**-10%** de remise sur vos achats sur présentation de cette image. Non remboursable et non cumulable avec les autres promotions en cours

Ce document est produit par l'association A2 RUNNING, association enregistrée au n°W332016112 à la Préfecture de la Gironde, le 18 octobre 2013.

L'ASSOCIATION A REÇU EN 2014 LE PRIX DE L'INNOVATION ASSOCIATIVE DE LA VILLE DE BORDEAUX, lui permettant de financer en partie ce livret.

This document is produced by the non-profit organisation A2 running, registered under the number W332016112 at the Prefecture of the Gironde on 18 October 2013. The organisation was rewarded with the Prize for Associative Innovation of the City of Bordeaux in 2014, enabling it to partially finance this booklet.

**MERCI** aux partenaires ayant soutenu le livret

Thank you to the sponsors who supported this booklet:

La Ville de Bordeaux  
Bio c' Bon  
Herbalist  
Running Bordeaux

Coordination du projet / Project coordination: Alice Cavender, Marie Ladonne, Florence Le Mouél  
Textes et parcours / Texts and routes: Kelly Airiau, Alice Cavender, Louis Cavender, Barbara Feccchio, Adeline Grollet, Marie Ladonne, Anaïs Messer, Florence Le Mouél, Marion Rivière, Anne Sinagra  
Traduction / Translation: Alice Cavender

Photos et conception graphique / Photos and graphic design: Florent Larronde [www.same-o.com](http://www.same-o.com)

Merci aux figurants photos / Thank you to the photo extras: Alexia, Charlotte, Christine, Gregory, Isabelle, Léa & Louis



CONTACT@A2RUNNING.COM  
[WWW.A2RUNNING.COM](http://WWW.A2RUNNING.COM)  
 A2RUNNING

**CRÉÉE EN 2013, A2 RUNNING EST UNE ASSOCIATION QUI RÉUNIT TOUTES LES PERSONNES QUI SOUHAITENT COURIR EN GROUPE, DANS LA BONNE HUMEUR, L'ENTRAÏDE ET SANS ESPRIT DE COMPÉTITION.**

A2 Running donne rendez-vous chaque semaine, les **mardis et jeudis à 19h30** au Miroir d'eau aux coureurs débutants, intermédiaires, confirmés mais aussi des personnes qui courent pour la première fois. Des groupes de niveau ont été mis en place afin qu'au sein d'A2 RUNNING, il n'y ait pas de coureur isolé. A2 running organise également une session mensuelle avec Bio c' Bon, tous les premiers dimanches du mois (départ à 10h du magasin Bio c' Bon, cours Victor Hugo).

Created in 2013, A2 running is a non-profit organisation that brings together all those who wish to run in a group, in a fun atmosphere, helping each other out without any competitive spirit.

A2 running meets every week on Tuesdays and Thursdays at 7.30 p.m. at the Miroir d'eau. Not only beginners, intermediate and confirmed runners, but also people running for the very first time. Groups with different levels have been put in place so that no one is left behind at A2 running. A2 running also organises a monthly session with Bio c' Bon, on the first Sunday of every month (start at 10 a.m. at the Bio c' Bon store, cours Victor Hugo).

The running sessions are entirely free and open to all.

»»»» LES RUNNING SESSIONS SONT GRATUITES ET OUVERTES À TOUS ««««

**Bio**  
**c'**  
**Bon**

# Venez courir avec Bio c' Bon!

## Bio c' Bon votre partenaire running

Votre supermarché bio et bon s'engage à vos côtés pour vous accompagner dans votre pratique sportive mais sans oublier de vous faire plaisir !

## C'est pourquoi ?

Nous organisons chaque semaine des sessions running au départ de nos magasins. Venez courir avec nous ! Vous profiterez d'une collation de bons produits bio ainsi que de conseils personnalisés en magasin à la fin de chaque séance.

Alors motivés ?  
Enfilez vos baskets et rejoignez  
la #runteambcb !

Pour plus d'informations [biocbon.fr](http://biocbon.fr)

Rejoignez-nous sur

