



Marches sportives à Singapour

Comme les *spice girls*, elles sont cinq passionnées de marches sportives. Arrivées souriantes à notre rendez-vous, elles partagent avec nous leurs balades coup de coeur.

Quel plaisir de rencontrer Isabelle, Laurence, Léa, Sophie et Sara! Elles guident des marches sportives dans Singapour tous les mercredis matins. Elles ont le sport comme passion commune et de jolies jambes fuselées !



Tell me what you want what you really really want! If you wanna get with me, better make it fast

Alors qu'est-ce que la marche sportive ?

La marche sportive c'est du SPORT

Vous doutez?

C'est marcher à une **vitesse d'environ 6 à 6,5 km heure**. Pour certaines, la marche a **remplacé le jogging** rendu difficile par la chaleur locale. Pour d'autres comme Sara, triathlete, c'est plutôt pour **varier ses activités**. Isabelle retrouve **les joies de la randonnée** qu'elle pratiquait en France. Sophie, par ailleurs kiné et animant des cours de gym et d'aquagym (contactez-la), y voit une **activité cardio** et un défi personnel. Toutes les cinq sont de grandes sportives totalement accros au sport.

Les marches se déroulent souvent **en pleine nature** et permettent de découvrir Singapour sous un nouveau jour.

Comment pratiquer la marche sportive à Singapour ?

En rejoignant le groupe !

Les marches ont lieu le **mercredi matin** à 8h45. En période hors-Covid, inutile de s'inscrire, il suffit d'être présente à l'heure du rendez-vous.

Envoyez un mail à sg.marchesportive@gmail.com afin de connaitre les détails du point de rencontre. C'est une **activité gratuite animée par des girls bénévoles**.

En ce moment, les groupes sont limités à cinq personnes et comme les *girls* sont cinq, ce sont cinq groupes de cinq qui peuvent marcher le mercredi. 25 personnes au total, il y a une place pour vous ! Les groupes ne font pas les mêmes itinéraires mais la convivialité est préservée grâce à des tops départ et arrivées en zoom et des photos partagées. Tout le monde espère un assouplissement des restrictions...croisons les doigts.

Vous pouvez vous inscrire sur liste d'attente. S'il y a des désistements, elles vous contacteront.

Ou mieux, si vous êtes vous-même accro à la marche sportive, rejoignez-les pour guider un groupe.

Marches sportives à Singapour



À fond la forme!

Seul, en famille ou avec des amis... en préparant soi-même

son itinéraire

Il est tout à fait possible de marcher seul ou en groupe d'amis sans guide dans la Cité Etat. Une façon de vous y mettre à votre rythme avant de rejoindre les grandes sportives.

Comment trouver un itinéraire de marche sportive (ou pas) à Singapour ?

Les Park Connectors

Plusieurs possibilités s'offrent à vous. Vous pouvez vous inspirer des **Park Connectors**. Laurence, Isabelle, Sophie, Léa et Sara le conseillent vivement. Vous les trouverez sur le site des **parcs nationaux de Singapour**. C'est une mine d'informations.

Ces itinéraires aménagés relient les parcs entre eux et autorisent des **marches ou balade à vélo ininterrompues dans la nature**. Ils mesurent aujourd'hui **340km** et le plan du gouvernement est de les étendre à 500km d'ici 2030 ! **On peut traverser l'île sans les quitter et même s'y perdre si on a envie**. Saluons ici l'approche systématique de Singapour multi facette qui sait transformer la ville connectée super moderne à la pointe de la technologie en **city in a garden** et **city in nature !**

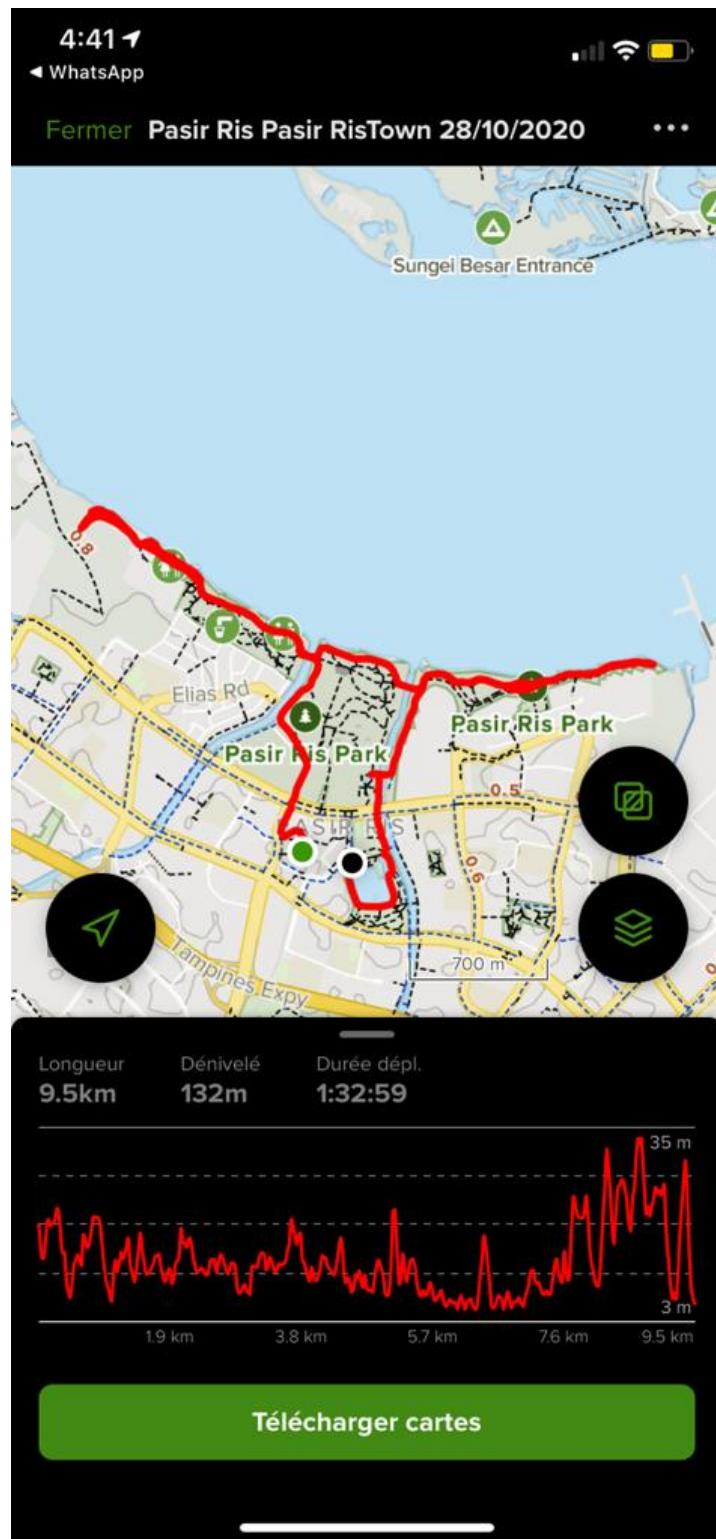
Les itinéraires du groupe de marche rapide font entre 8 et 12 km en 1h30. Le groupe a un portefeuille de 40 marches soit environ 400 km d'opportunités pour arpenter Singapour. Toujours des nouvelles découvertes !

Mais rien ne vous empêche de faire des itinéraires plus courts, voire plus longs ou de prendre plus de temps.

L'application Alltrails

Une application comme **Alltrails (gratuite)** propose les **itinéraires des utilisateurs à Singapour** et dans le monde entier. Vous pouvez y enregistrer vos propres randonnées et les partager sur les réseaux sociaux car vous êtes très cool et sportif...

Marches sportives à Singapour



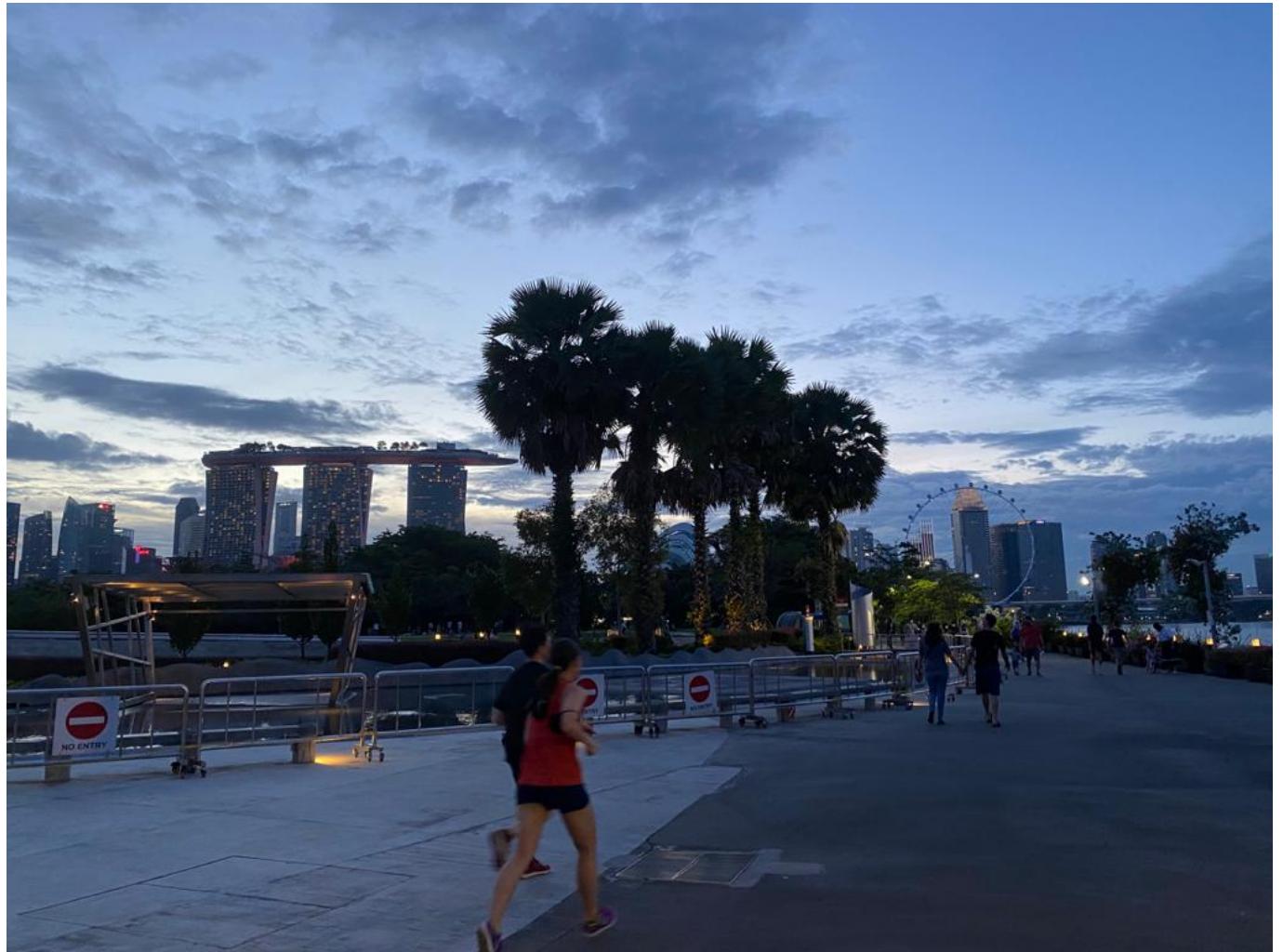
L'application Alltrails

Quatre itinéraires détaillés de marches de 11km.

Les *girls* ont partagé avec nous quatre itinéraires détaillés:

Toah Payoh-Satay By The Bay :

À faire dans les deux sens et viser juste pour assister au **coucher du soleil sur MBS. Le long du canal** le matin et en début de soirée, on voit les habitants sortir en famille, faire du sport ou de la gymnastique. **L'ambiance est très sympa.** Détail de l'itinéraire ici



Arrivée au coucher du soleil pour des satay!

Lakeside garden : avec les enfants

Promenade très sympa avec les **enfants** car la marche est **plate** et avec des **playgrounds**. Et finissez par une virée shopping à l'outlet IMM! Détail de l'itinéraire ici

Buona Vista-Haw Par villa :

Marche d'environ 14 km le long du canal Ulu Pandan en passant par West Coast Park et agréable à faire aussi en vélo. Détail de l'itinéraire ici

Kembagan - Bedok reservoir :

Aussi **avec les enfants** car l'accrobranche à Bedok est très sympa. Détail de l'itinéraire ici

L'équipement pour bien marcher

Cela va toujours mieux en le disant. Évitez les heures les plus chaudes et équipez-vous de :

- bonnes chaussures
- une casquette
- crème solaire
- eau
- lunettes de soleil
- anti-moustique
- pansements anti ampoule, poche de glace (et oui)
- poncho ou parapluie
- plein d'énergie

Quelques idées supplémentaires de marches dans Singapour

Pour de **beaux paysages**:

Marcher de **Chestnut park à Dairy Farm** en passant au-dessus de Bukit Timah.

Avec les **enfants**:

Sungei Buloh Nature reserve. On y voit des oiseaux et des crocodiles. Quelques passages amusants sur des ponts suspendus en bois.

Sweet and short:

Le **Botanic Garden** bien sûr et **Fort Canning** (plus de dénivelé mais une si belle vue)



Pour la nature:

Admirez les nénuphars et les oiseaux de Lower Pierce reservoir à Bishan Park

Pour bruler des calories:

Bukit Timah Nature Reserve et ses dénivélés.

Pour se dépayser:

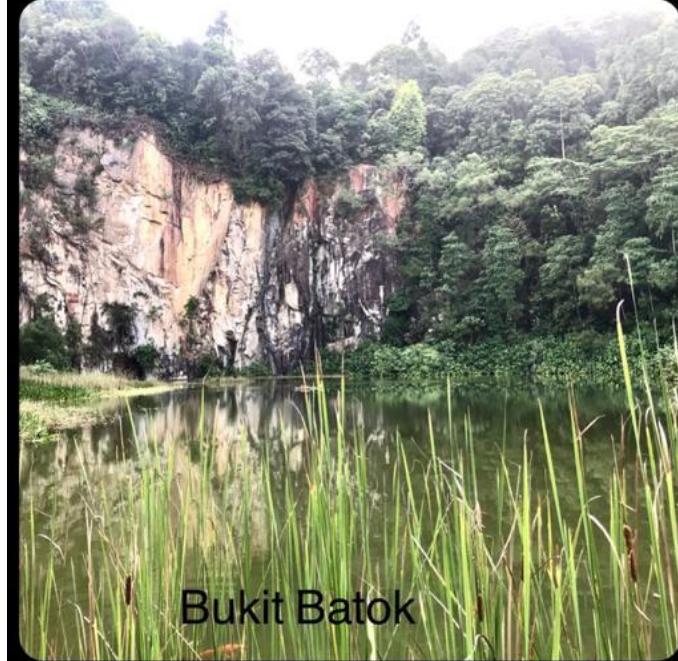
Les quatre carrières (quarries). Partir de Hindhede quarry puis aller vers le Singapore Quarry dans Bukit Timah Nature Reserve, rejoindre ensuite Bukit Batok Nature Park et enfin Little Guilin.



Hindhede Quarry



Singapore Quarry



Bukit Batok



Little Guilin

Les quatre carrières

Alors convaincus ? Et vous quelles sont vos marches favorites ? Envoyez-nous des photos !

Valérie Mahieddine

Merci Isabelle, Laurence, Léa, Sophie et Sara!

- L'adresse **mail** des marches rapides est :sg.marchesportive@gmail.com
- Le site des **park connectors** :
<https://www.nparks.gov.sg/gardens-parks-and-nature/park-connector-network>
- L'application **All Trails** : <https://www.alltrails.com/>