


# Parcours Sportif et Ludique de 1600 mètres



## ATELIERS SPORTIFS

### Exercices :

-  Aire de stretching :  
échauffement - récupération
- 1 : Exercices d'assouplissement
- 2 - 4 - 5 - 6 - 8 : Exercices d'étirement
- 3 - 7 : Exercices d'échauffement
- 10 - 15 : Exercices respiratoires

### Agrès :

- 9 : Saut accroupi
- 11 : Saute - mouton
- 12 : Slalom
- 13 : Barres parallèles
- 14 : Appuis faciaux
- 16 : Barres fixes
- 17 : Saut de haie
- 18 : Echelles de suspension
- 19 : Poutre d'équilibre

### Conseils utiles !



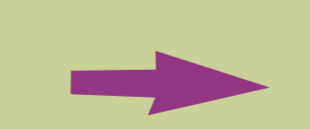




Avant : Echauffez-vous.  
Pendant : Mesurez vos efforts,  
buvez.  
Après : Marchez en respirant  
profondément et étirez-vous.

## ATELIERS LUDIQUES

- 3 : Labyrinthe d'escalade
- 6 : Rester en équilibre
- 8 : Echasses
- 10 : Corde d'équilibre
- 13 : Filet à sauter
- 15 : Bois flottant
- 18 : Pont suspendu



### Légende :

-  Route forestière
-  Parcours sportif et ludique, niveau facile. Longueur 1600m, largeur 2m.
-  Sens du parcours
-  Ateliers sportifs et ateliers ludiques
-  Parking
-  Accessible à tous publics
-  Aire de jeux

En cas d'urgence n° d'appels :

15 : Samu - 17 : Police - 18 : Pompiers  
112 : APPEL D'URGENCE EUROPEEN

Contact maintenance : ONF - tél : 04 74 45 11 12

