

## Parcours santé

Tout au long d'un parcours aménagé, pratiquez tractions, rotations, sauts, flexions... accompagnés par des bornes explicatives. Ce parcours est dédié aux sportifs mais également, aux familles.

### Recommandations :

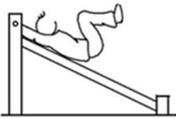
- les enfants doivent être sous la responsabilité d'un adulte
- l'utilisation des agrès est déconseillée par temps de pluie, de gel ou de neige.

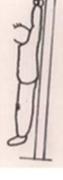
### Au programme :

Le parcours propose des activités diverses qui conviendront au plus grand nombre : étirements, sauts, jeux d'équilibre...



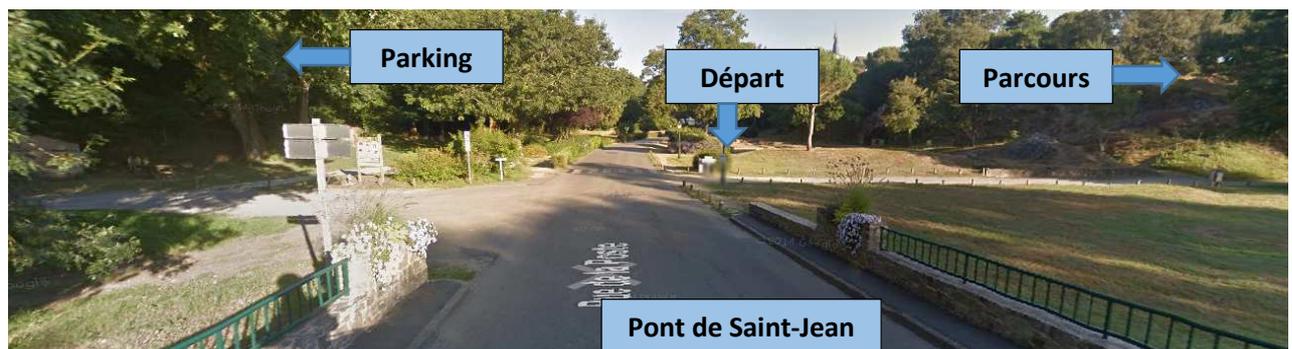
Chaque atelier comprend une borne expliquant l'exercice à effectuer ainsi que le degré de difficulté (Famille, Sportif)

<b>1</b> <b>FLEXION JAMBES</b> Départ jambes fléchies mouvement genoux / poitrine  FAMILLE 5x SPORTIF 10x	<b>2</b> <b>BARRE FIXES</b> Départ bras fléchis amener menton à la barre  FAMILLE 5x SPORTIF 10x	<b>3</b> <b>SAUTE MOUTONS</b>  FAMILLE 1x SPORTIF 2x
--	---	---

<p><b>4</b>      <b>ECHELLE HORIZONTALE</b> Progresser une main de chaque côté de la poutre</p>  <p>FAMILLE 1x      SPORTIF 2x</p>	<p><b>5</b>      <b>ESCALIER ALLER-RETOUR</b> Alterner les déplacements : normal / cloche pied / pieds joints</p>  <p>FAMILLE 2x      SPORTIF 3x</p>	<p><b>6</b>      <b>POUTRE EQUILIBRE</b></p>  <p>FAMILLE 1x      SPORTIF 2x</p>
<p><b>7</b>      <b>ABDOMINAUX</b> Départ mains au niveau des oreilles Jambes fléchies Relever le buste et ne pas reposer les épaules</p>  <p>FAMILLE 10x      SPORTIF 20x</p>	<p><b>8</b>      <b>ETIREMENTS DES JAMBES</b> Pencher le buste vers l'avant maintenir 10 secondes la position</p>  <p>FAMILLE 10x      SPORTIF 10x</p>	<p><b>9</b>      <b>SAUT DE HAIES</b> Passer les haies de face ou de côté</p>  <p>FAMILLE 1x      SPORTIF 2x</p>
<p><b>10</b>      <b>PAS DE GEANT</b></p>  <p>FAMILLE 1x      SPORTIF 2x</p>	<p><b>11</b>      <b>ESPALIER D'ETIREMENT</b> Jambes et bras tendus maintenir la position 10 sec.</p>  <p>FAMILLE 10x      SPORTIF 10x</p>	<p><b>!</b>      <b>BRAVO !</b> <b>FIN DE PARCOURS</b></p> 

### Pour s'y rendre :

Ce parcours de 1.6 km débute au pont de Saint-Jean, rue de la poste.



### Le + :

- Des aires de pique-nique sont à votre disposition.
- Un parcours permanent d'orientation pour s'amuser
- Un parcours patrimonial pour découvrir ou redécouvrir Corcoué sur Logne
- Un parc de jeux pour enfants