

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.




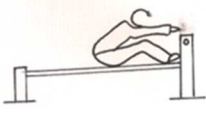



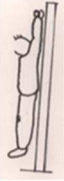

Au programme :

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



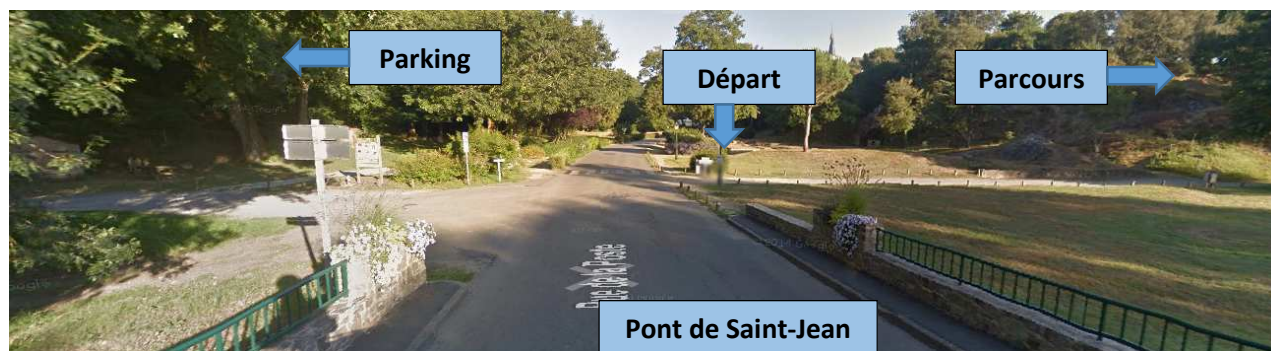
Chaque atelier comprend une borne expliquant l'exercice à effectuer ainsi que le degré de difficulté (Famille, Sportif)

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

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