

Parcours sportif

8 espaces sportifs sur
une distance de 2 Km



4 degrés de difficulté en fonction
de la condition physique du pratiquant

très facile
 Public débutant

facile
 Public pratiquant
occasionnellement
une activité sportive

difficile
 Public pratiquant
une activité sportive
régulière

plus difficile
 Public sportif averti



- 1 ESPACE « ÉTIREMENT »**
4 ateliers - 10 exercices
- 2 ESPACE « MEMBRES INFÉRIEURS »**
4 ateliers - 8 exercices
- 3 ESPACE « TRONC »**
4 ateliers - 8 exercices
- 4 ESPACE « COURSE FRACTIONNÉE »**
1 atelier - 4 exercices
- 5 ESPACE « ESCALIERS »**
1 atelier - 4 exercices
- 6 ESPACE « MEMBRES SUPÉRIEURS »**
4 ateliers - 8 exercices
- 7 ESPACE « MOTRICITÉ »**
4 ateliers - 8 exercices
- 8 ESPACE « RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES MEMBRES SUPÉRIEURS »**
4 ateliers - 16 exercices

Les 8 espaces sportifs