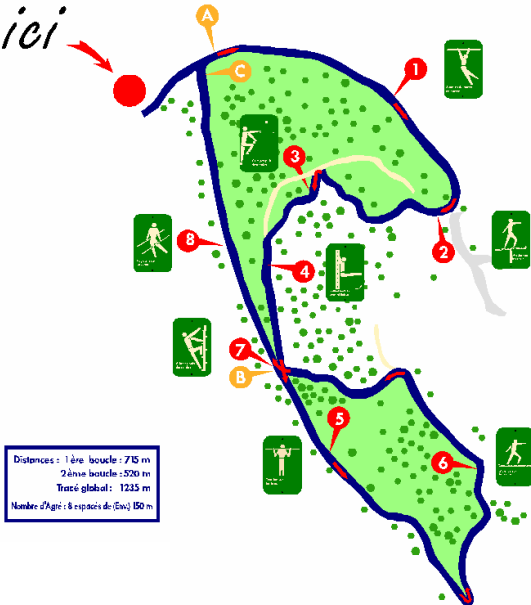




BOIS DE GRAMMONT

PARCOURS DE SANTÉ

Vous êtes
ici



Distances : 1ère boucle : 715 m
2ème boucle : 520 m
Tracé global : 1235 m
Nombre d'âge : 8 espaces de 150 m

- A** Départ
- B** Croisement
- C** Arrivée
- 1** Echelles Horizontales
- 2** Bascule d'équilibre
- 3** Hutte à grimper
- 4** Espalier
- 5** Barres fixes
- 6** Poutre d'équilibre
- 7** Mur de varappe
- 8** Barres parallèles

1 - CONSEILS

- Echauffement 15 mn en effectuant un tour de parcours sans utiliser les agrès.
- Pendant le parcours prenez votre pouls. Il traduit le travail de votre cœur. Comptez juste après l'effort, le nombre de vos pulsations pendant 15 secondes; multipliez par 4 ce nombre. Si vous êtes en forme, le résultat obtenu doit se situer dans l'une des fourchettes ci-après :

ÂGE

jusqu'à 30 ans
30 à 40 ans
40 à 50 ans
50 à 60 ans
au delà de 60 ans

RYTHME MOYEN

Fenêtrée pulsés/mn

135 à 175
125 à 165
115 à 155
105 à 145
95 à 135

2 - SURVEILLER

- a) Grande amplitude dans le geste
- b) Grande vitesse d'exécution
- c) Temps actif = Temps de travail = Temps d'expiration
- d) Relâchement musculaire entre efforts
- e) Retour au calme : Marche de 5 minutes