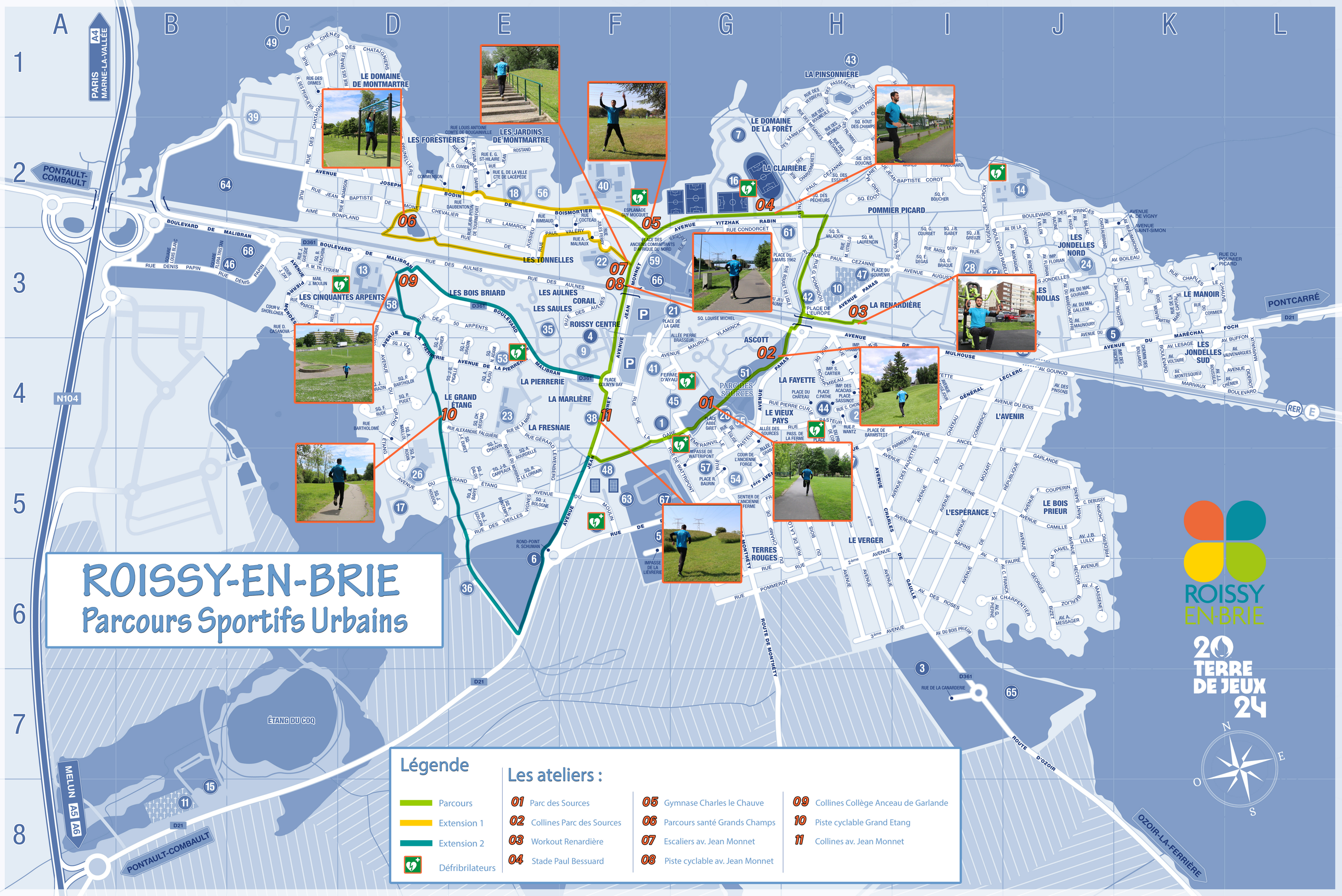
ROISSY-EN-BRIE
Parcours Sportifs Urbains



Légende

- Parcours
- Extension 1
- Extension 2
- Défribrilateurs

Les ateliers :

- **01** Parc des Sources
- **02** Collines Parc des Sources
- **03** Workout Renardière
- **04** Stade Paul Bessuard
- **05** Gymnase Charles le Chauve
- **06** Parcours santé Grands Champs
- **07** Escaliers av. Jean Monnet
- **08** Piste cyclable av. Jean Monnet
- **09** Collines Collège Anceau de Garlande
- **10** Piste cyclable Grand Etang
- **11** Collines av. Jean Monnet

20 TERRE DE JEUX 24

ROISSY EN-BRIE

Parcours Sportifs Urbains

1. Les éducateurs sportifs ont imaginé pour vous une façon originale de se mettre ou remettre au sport !

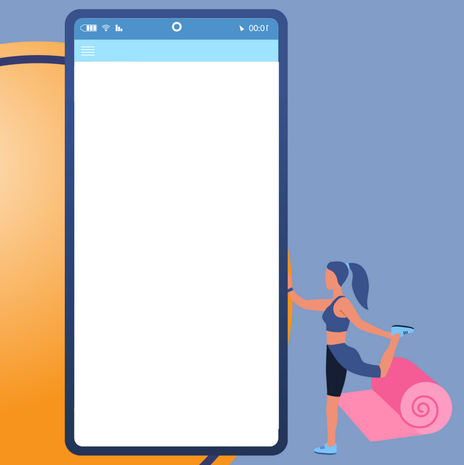
2. Ils ont mis au point une activité qui mixe course à pieds et/ou marche et renforcement musculaire en s'appuyant sur le mobilier urbain (banc, escalier, rampe...) et le relief (collines, côtes...) disponible dans la commune.

3. **UN PARCOURS DE 3 KM COMPOSÉ DE 8 ATELIERS.**

4. Pour chaque atelier, 3 niveaux de difficultés.

5. Deux extensions comportant 3 ateliers supplémentaires.

Vous êtes libres de choisir les spots qui vous intéressent et l'ordre dans lequel vous souhaitez les réaliser.



Exercices / démos en vidéo

Tous les exercices sont visibles en vidéo via un flashcode présent sur une borne disposée devant chaque atelier

DES CONSEILS

Adaptabilité : petite forme, petits efforts / grande forme, grands efforts

Progressivité : en faire un peu plus à chaque fois

Régularité : ne pas tout donner une fois, mais un peu régulièrement

Sécurité : être sur le parcours ne prévaut d'une quelconque priorité sur les autres.

Hydratation : hydratez-vous régulièrement (idéalement toutes les 15 à 20 min)

Il appartient aux utilisateurs du parcours urbain de s'assurer qu'ils sont médicalement aptes à la pratique de cette activité. Le parcours sportif urbain est une activité non-surveillée. Les utilisateurs sont responsables des dommages qu'ils causent ou subissent en évoluant sur le parcours. La responsabilité de la commune ne peut être engagée qu'en cas de défaut d'entretien normal.

Samu - 15
Police Secours - 17
Pompiers - 18

SE PRÉPARER*

Avant votre séance, faites le choix d'être à l'aise et emportez avec vous :

1 paire de runnings
1 tenue de sport
1 gourde
1 collation
1 chronomètre
(montre ou appli. sur smarthphone)
1 petit chiffon
pour essuyer les agrés humides ou pour prendre appuis sur les exercices au sol.

* à titre indicatif.