

Départ du parcours sportif du Setti de Barba

Longueur du parcours : 600 m / 12 ateliers - 25 exercices - 10 Étirements

PRINCIPE D'UTILISATION

Le parcours sportif vous propose deux niveaux de difficultés :

 **Débutants** (sens anti-horaire)

 **Confirmés** (sens horaire)

Pour chaque atelier, un panneau vert et un panneau bleu vous décrivent la position à prendre, l'exercice à réaliser, les muscles sollicités, les fautes à éviter et le nombre de répétitions à effectuer en fonction de votre niveau.

RECOMMANDATIONS

L'utilisation des ateliers par des enfants se fait sous l'entière responsabilité des parents ou accompagnateurs.
Si vous ne pratiquez pas de sport régulièrement, consultez votre médecin.

EN CAS D'ACCIDENT

SAMU **15**
POMPIER **18**
POLICE **17**
EUROPÉEN **112**
PERSONNES SOURDES ET
MALENTENDANTES... **114**

EN CAS DE PROBLÈME SUR LE SITE,

DETERIORATION,
OBSTACLES POUVANT
PRÉSENTER UN DANGER,

CONTACTER LA MAIRIE
04.90.09.41.00



 Agrès sportif
 Agrès de fitness

- ① Étirements
- ② Escalier - Monter les marches une à une
- ③ Abdominaux jambes alternées
- ④ Pompes
- ⑤ Sauts à pieds joints
- ⑥ Extension des jambes à la table
- ⑦ Traction des bras en supination
- ⑧ Sauts à pieds joints latéraux
- ⑨ Chaise abdominale jambes alternées
- ⑩ Barres parallèles
- ⑪ Escalier - Monter les marches deux par deux
- ⑫ Étirements

- ① Étirements
- ② Escalier - Sauter à pieds joint de face
- ③ Abdominaux sur plancher incliné
- ④ Barres parallèles Dips
- ⑤ Chaise abdominale jambes groupées
- ⑥ Sauts alternés
- ⑦ Traction des bras en pronation
- ⑧ Dorsaux lombaires
- ⑨ Sauts à cloche pieds
- ⑩ Dips à la poutre
- ⑪ Escalier - Sauts à pieds joints latéraux
- ⑫ Étirements

