

PARCOURS SANTÉ

- DISTANCE : 1,6 Km • 15 MODULES
- DURÉE : 45 MINUTES – PARCOURS PLAT ET OMBRAGÉ

Ce parcours, situé au cœur du domaine de Déva, est composé de 15 modules de tailles variables et espacés d'environ 100 m, pour une distance totale de 1,6 km.

Accessible à tous, ce parcours peut s'effectuer de façon ludique en famille mais aussi sous la forme d'un entraînement sportif complet, rythmé par des exercices faisant appel aux différents groupes musculaires.



■ PARCOURS

- 1 Slalom** : courir entre les poteaux en passant à l'extérieur de chacun
- 2 Échelle double** : grimper par les rondins et descendre sur l'autre côté
- 3 Pas de géant** : sauter de plot en plot d'une jambe à l'autre
- 4 Parcours de sauts** : franchir les haies en prenant appel sur ses pieds
- 5 Pompes** : pousser et fléchir sur les bras, corps droit
- 6 Barres fixes** : tractions de bras
- 7 Cordes d'équilibre** : se déplacer latéralement sur les cordes
- 8 Saut de puce** : sauter à pieds joints, par-dessus chaque barre
- 9 Barres parallèles** : traverser les barres bras droit, puis bras gauche en appui tendu
- 10 Sauts alternés** : sauter pieds joints alternativement de chaque côté en avançant
- 11 Poutre d'équilibre** : traverser la poutre en marchant
- 12 Espalier double** : se suspendre au barreau du haut, relever les jambes à 90°
- 13 Portique à deux agrès** : bras tendus, monter, descendre - grimper à la corde
- 14 Échelle de suspension** : progresser en suspension, en déplaçant les mains alternativement
- 15 Abdominaux** : assis, pieds sous le rondin, mains derrière la tête, flexion avant, retour allongé

■ SIGNALISATION

- Aire de pique-nique
- Parking
- Toilettes

MERCI D'EMPRUNTER EXCLUSIVEMENT LES SENTIERS BALISÉS AFIN DE RESPECTER LA FORÊT SÈCHE !



En cas d'accident, sécurisez la zone et appelez le 18.

■ INFORMATIONS PRATIQUES

Le Domaine de Déva est géré par la SEM Mwe Ara
Tél. 46 57 56 - 46 23 57 - 46 22 28

POSTE DE GARDE : 41 20 17 • 7j/7 - 24H/24

NUMÉROS D'URGENCE GRATUITS
15 SAMU • 16 Secours en mer
17 Gendarmerie • 18 Pompiers

■ ATTITUDE À ADOPTER EN CAS D'ACCIDENT

En cas d'accident, gardez votre calme. Veillez à protéger et à mettre en sécurité votre groupe et la victime. Alertez les secours en prenant soin d'estimer la situation et de décrire les lieux aux équipes d'intervention. Pratiquez les gestes de premier secours si vous êtes en mesure de le faire. En cas de secours hélicoptéré, faites en sorte de vous rendre visible et obéissez aux consignes de sécurité qui vous seront expliquées sur la Drop Zone.