

BIENVENUE SUR LE PARCOURS SPORT SANTÉ NATURE



La commune de Saint Laurent Médoc est heureuse de vous accueillir sur son parcours santé. Elle vous propose un entraînement sportif qui améliorera votre condition physique.

IL S'ORGANISE EN TROIS PHASES

- 1 ECHAUFFEMENT** : Adaptation à l'effort.
- 2 TRAVAIL** : Exercices permettant de solliciter tous les groupes musculaires et d'établir une progression dans les difficultés.
- 3 RETOUR AU CALME** : Baisser la fréquence respiratoire et cardiaque à la fin de votre séance.

CONSEILS D'UTILISATION

- Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.
- Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice.
- J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5°C ou supérieures à 30 °C.
- Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
- Les mineurs doivent rester sous la surveillance et la responsabilité de leurs parents.
- Une seule personne par atelier.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Parcours strictement interdit aux véhicules motorisés.**
- En raison du risque incendie, il est interdit de faire du feu et de fumer sur l'ensemble du parcours.**

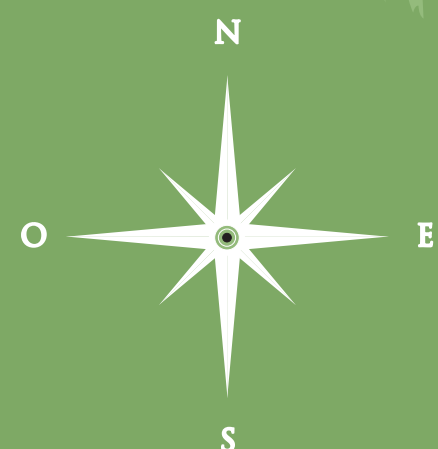
EN CAS D'ACCIDENT

Appelez le 15
Précisez le lieu (Saint Laurent Médoc), la situation (Parcours sport santé nature) et l'état de la victime.

NUMÉROS D'URGENCE
URGENCE : 112
SAMU : 15
POLICE SECOURS : 17
POMPIERS : 18

EN CAS DE DÉGRADATION DU SITE

Appelez le 05 56 59 94 91
(Mairie de Saint Laurent Médoc)



- Point de départ (vous êtes ici)
- Stations Parcours Sportif
- Stations Enfants
- Parcours Sportif - 650 m
- Parcours Jogging - 560 m



BIEN SUIVRE LE BALISAGE

