

Le parcours de santé : un équipement à ne pas rater!

Pendant l'été, venez en famille, seul (e) ou entre amis essayer le parcours de santé et profiter du parc de la Mairie!



Ce parcours se veut intergénérationnel, accessible à tous (7 à 77 ans) et à tout moment (24h/24). Il a pour objectif de développer et favoriser la pratique sportive en extérieur.

Le projet est composé de deux parties qui peuvent s'utiliser aussi bien de manière complémentaire que distincte :

- Le premier tronçon est le parcours de santé composé de 9 agrès disséminés dans le parc de la Mairie. Chaque agrès est accompagné d'un panneau expliquant le mouvement à réaliser et son niveau de difficulté.
- La seconde partie "course en forêt » qui part de l'Accueil de Loisirs Le Soleil Bacot est un espace aménagé pour le jogging et/ou le footing. Il se subdivise en deux possibilités : un parcours de 1000 mètres ou un parcours de 1500 mètres, une boucle faisant la différence et s'effectue dans une partie boisée qui débouche sur le Parc de la Mairie. Il peut donc aussi être utilisé comme un espace d'échauffement avant le parcours de santé.

Enfin, le projet se veut aussi modulable. Il a également été pensé pour être amélioré et augmenté ultérieurement. Une troisième phase "fitness" devrait voir le jour d'ici la fin d'année 2018.

Adresse

Parc de la Mairie
4, avenue Paul Doumer
77590
Bois-le-Roi

Document(s)

[Plan parcours sportif](#)

[Plan parcours course en forêt](#)