

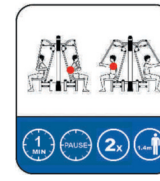



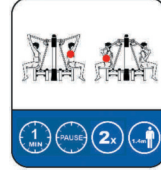
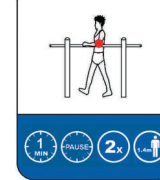
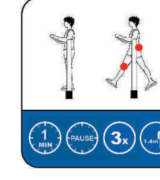
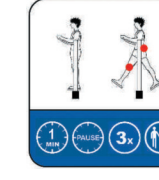



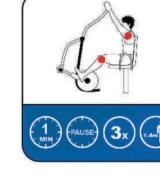


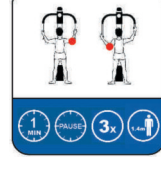
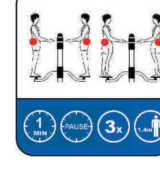




Le parcours sportif de santé au Parc des Sports Pierre Sauvaigo, c'est 11 stations d'agrès, dont 8 accessibles aux enfants et 6 spécialement adaptées aux personnes à mobilité réduite.

Des équipements de grande qualité, implantés dans un site naturel, pour que le plus grand nombre puisse profiter d'un parcours de 1 000 mètres agrémenté d'appareils ludiques et simples d'utilisation, toute l'année.

Horaires d'ouverture : Période hiver 8h à 17h - Période été 7h à 20h

<p>MODULE ENFANT BARRES PARALLELES</p>  <p>Consignes : Attraper fermement les 2 rampes et se hisser à la force des bras. Monter et descendre à votre rythme.</p>	<p>MODULE ADULTE DOUBLE GOUVERNAIL</p>  <p>Consignes : Maintenir les poignées et faire tourner la roue abiemment vers la gauche puis la droite. Même mouvement de profil avec un seul bras puis l'autre.</p>	<p>MODULE ADULTE DOUBLE POUSSEUR</p>  <p>Consignes : S'installer le dos bien calé au dossier du siège. Attraper les poignées devant vous, pousser le plus haut possible et relâcher lentement pour faire redescendre le siège.</p>	<p>MODULE ADULTE DOUBLE POUSSEUR JAMBIER</p>  <p>Consignes : S'asseoir le dos bien calé au dossier du siège, bras le long du corps. Poser les pieds sur les supports, appuyer fortement sur les jambes pour avancer et reculer vers le poteau central.</p>	<p>MODULE ADULTE DOUBLE SLALOM</p>  <p>Consignes : Tenir les poignées fermement et monter ensuite sur le support de pieds. Maintenir le haut du corps immobile, puis balancer le bas du corps lentement vers la gauche puis la droite.</p>
<p>MODULE ENFANT DOUBLE SLALOM</p>  <p>Consignes : Tenir les poignées fermement et monter ensuite sur le support de pieds. Maintenir le haut du corps immobile, puis balancer le bas du corps lentement vers la gauche puis la droite.</p>	<p>MODULE ADULTE DOUBLE TRACTION</p>  <p>Consignes : S'installer le dos bien calé au dossier du siège. Agripper chaque poignée, paume de la main vers vous. Tirer, puis relâcher doucement pour soulever, puis faire redescendre le siège.</p>	<p>MODULE ADULTE GUIDE DE MARCHÉ</p>  <p>Consignes : Se tenir aux barres et avancer par la force des bras, possibilité de se hisser en se tenant aux rampes.</p>	<p>MODULE ADULTE MARCHEUR</p>  <p>Consignes : S'agripper solidement à la barre de support horizontale. Monter ensuite sur une pédale puis l'autre et pousser alternativement sur une jambe et l'autre pour marcher "en suspension".</p>	<p>MODULE ENFANT MARCHEUR</p>  <p>Consignes : S'agripper solidement à la barre de support horizontale. Monter ensuite sur une pédale puis l'autre et pousser alternativement sur une jambe et l'autre pour marcher "en suspension".</p>
<p>MODULE ADULTE PAUMES - POIGNETS</p>  <p>Consignes : Maintenir fermement les poignées avec les mains, les faire tourner vers la gauche puis vers la droite. Les 2 dans le même sens puis inversement.</p>	<p>MODULE ADULTE RODEO</p>  <p>Consignes : S'asseoir sur la selle et poser les pieds sur les supports. Tirer sur les bras pour monter et descendre. L'appareil vous guide et vous supporte, ne pas se retenir.</p>	<p>MODULE ENFANT RODEO</p>  <p>Consignes : S'asseoir sur la selle et poser les pieds sur les supports. Tirer sur les bras pour monter et descendre. L'appareil vous guide et vous supporte, ne pas se retenir.</p>	<p>MODULE ADULTE RODEO</p>  <p>Consignes : S'installer sur le bord du siège, mettre les pieds sur les pédales, agripper les poignées et les tirer alternativement vers vous.</p>	<p>MODULE ENFANT TRIPLES BARRES RELAX</p>  <p>Consignes : Mettre l'arrière du pied, ou arrière du genou sur la barre. Maintenir l'autre pied fermement au sol, et s'étirer lentement en maintenant la position. Alterner jambe gauche puis jambe droite.</p>
<p>MODULE ENFANT TRIPLES EQUILIBRE</p>  <p>Consignes : Monter sur une barre, marcher dessus et sauter de lune à l'autre. Possibilité de monter sur la barre et se déplacer en avançant tout en montant et descendant sur la barre.</p>	<p>MODULE ADULTE TRIPLES POULIES</p>  <p>Consignes : Attraper les 2 poignées au-dessus de vous et maintenir les poignées et ne pas bouger le haut du corps. Tourner le bas du corps lentement vers la gauche puis vers la droite. Possibilité de se détendre l'ensemble du dos en tirant vers l'arrière avec les pieds bien maintenus au sol.</p>	<p>MODULE ADULTE TRIPLES TWIST</p>  <p>Consignes : S'installer sur le plateau tournant, maintenir fermement les poignées et ne pas bouger le haut du corps. Tourner le bas du corps lentement vers la gauche puis vers la droite.</p>	<p>MODULE ENFANT VELO ELLIPTIQUE</p>  <p>Consignes : Monter sur les patins, serrer fort les poignées, tirer vers soi la gauche puis la droite. Laisser aller tout le bas du corps qui va suivre.</p>	<p>MODULE ENFANT VELO</p>  <p>Consignes : S'installer sur la selle, positionner les mains sur le guidon et pédaler à votre rythme.</p>

Création : service communication - mairie de cagnes-sur-mer

Parcours Sportif de Santé

Cagnes, ville sportive

20 agrès sur 1 000 mètres de parcours nature



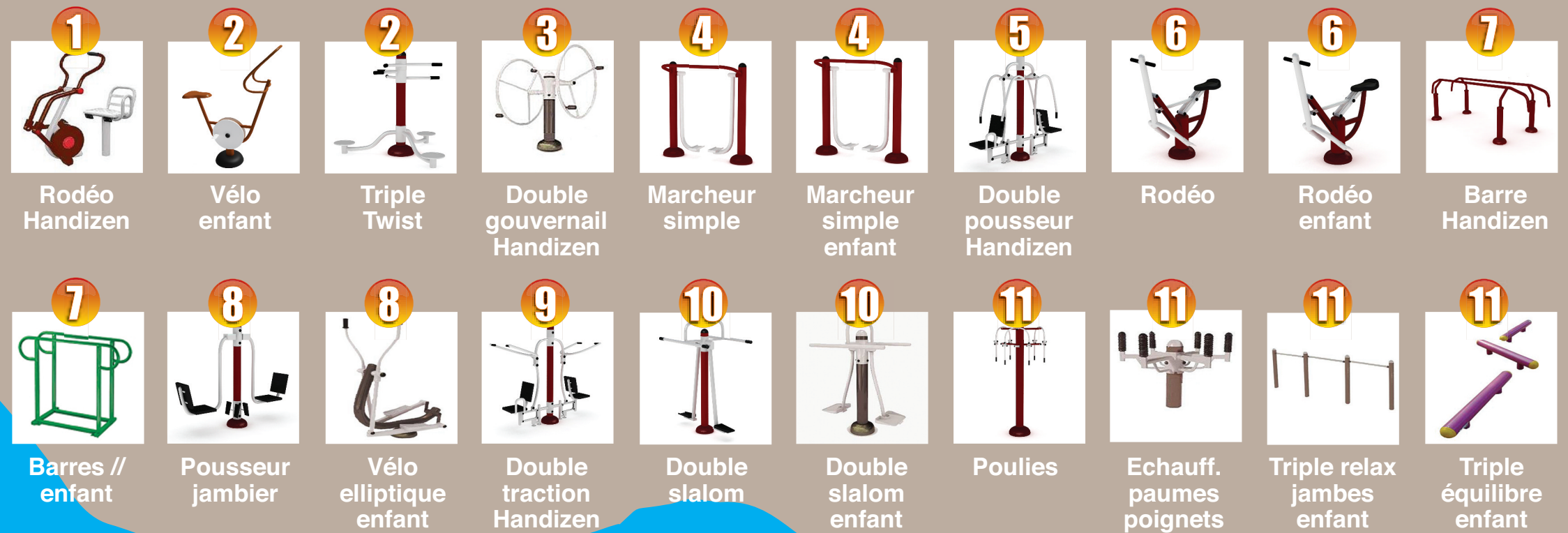
Direction Municipale des Sports
 tél. 04 89 83 20 30 - sports@cagnes.fr
 www.cagnes-sur-mer.fr





Parcours Sportif de Santé

11 stations 20 agrès



Entrée du Parc des Bugadières
Départ du parcours

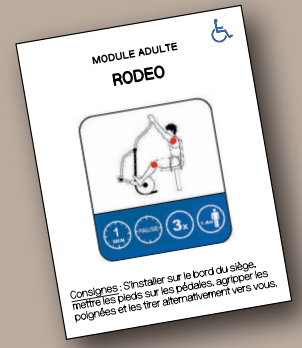
Lycée Escoffier

Chemin du Brecq

2012 :
Création de modules sportifs petite enfance

la Cagne

Chaque module dispose d'un panneau explicatif sur l'exercice proposé



Détails en page 4

Les modules permettent d'améliorer le capital santé mais ne peuvent en aucun cas remplacer le traitement ou le suivi médical de votre médecin traitant. Leur utilisation est placée sous l'entière responsabilité des utilisateurs, parents ou accompagnateurs adultes.

Nous vous proposons 3 gammes de modules :

- Modules Adultes : réservés aux personnes de taille supérieure à 1,40 m
- Modules PMR / Adultes : réservés en priorité aux personnes à mobilité réduite
- Modules Enfants : accessibles aux enfants à partir de 7 ans, mesurant moins de 1,40 m

Gymnase

Entrée Parc des Sports Pierre Sauvaigo

Parking

vestiaires

Tribune

sanitaires

distance du parcours : 1 000 m

