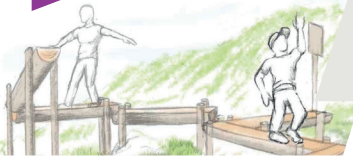


1 Poutre



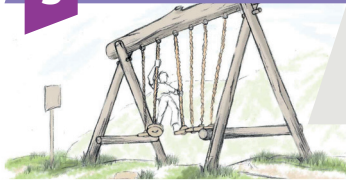
Franchir la poutre en gardant son équilibre.

2 Saut de haie double



Courir en sautant au-dessus des obstacles.

3 Portique du combattant



Franchir l'obstacle de corde en plaçant les pieds sur les supports.

4 Barres parallèles



Franchir les poutres en s'aidant uniquement des bras.

5 Barres asymétriques



Prendre de l'élan sur une barre pour sauter sur la seconde en prenant appui avec les mains.

6 Planche à abdominaux



Monter et descendre le torse à la force des abdominaux.

7 Saut de haie simple



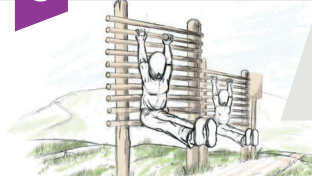
Courir en sautant au-dessus des obstacles.

8 Pont de singe



Franchir l'obstacle à la force des bras (tout en s'aidant des jambes).

9 Espalier



S'accrocher à l'espalier puis monter les jambes tendues.

A Chevreuil



La nuit arrive et j'ai faim... Je dois traverser cette forêt et ses dangers pour trouver de la nourriture. Je raffole tout particulièrement des vers de terre. Tu veux m'accompagner? Je dois d'abord tester tes capacités : il faut que tu traverses cet obstacle sans faire de bruit. A toi de jouer!

B Marmotte



C'est le printemps. Je suis sortie de mon terrier. Mais, ma copine a sifflé pour m'avertir que tu arrivais. Alors, je me suis cachée! Traverse mon terrier sans faire de bruit pour découvrir où je vis.

C Héron



Je suis à la chasse. Je suis resté des heures sur une seule patte. Maintenant, je chemine lentement sans faire de bruit, dans l'eau peu profonde. Traverse ce marais en échasses et découvre comment je marche et quelle est ma proie.

D Sanglier



La nuit arrive et j'ai faim... Je dois traverser cette forêt et ses dangers pour trouver de la nourriture. Je raffole tout particulièrement des vers de terre. Tu veux m'accompagner? Je dois d'abord tester tes capacités : il faut que tu traverses cet obstacle sans faire de bruit. A toi de jouer!

Parcours de santé

à l'espace de loisirs Les Girardes





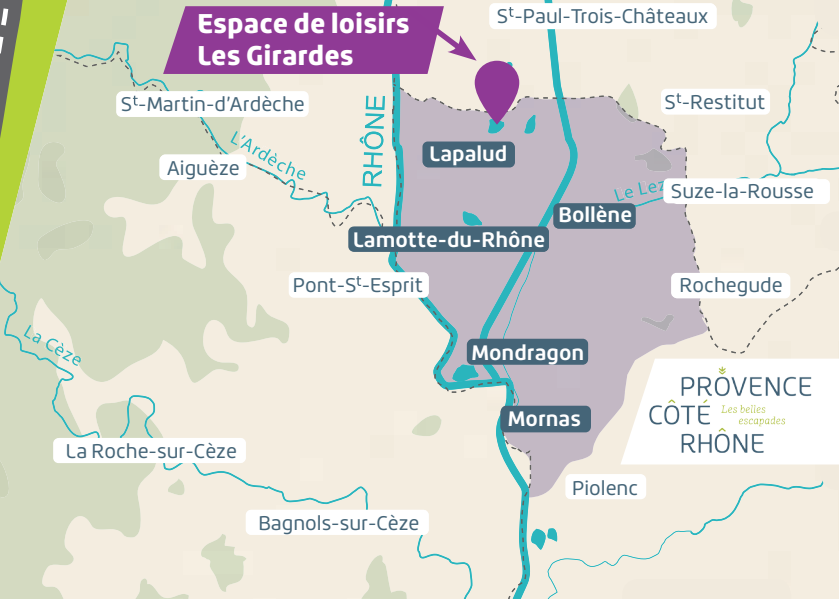
Saint-Paul
3 Châteaux

Bollène

Espace de loisirs Les Girardes

- Voile
- Pêche
- Plongée
- Parcours de santé
- Espace restauration
- Aire de jeux enfants
- Aires de pique-nique
- Zone de baignade
- Piste cyclable
- Parcours de santé

Ouvert tous les jours
d'avril à septembre de 8h à 21h
et d'octobre à mars de 8h à 18h



- | | | |
|---------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Parking | Aire de jeux pour enfants | Pêche |
| Restaurant | Aire de pique-nique | Salle de réception (mariages, réunions, fêtes...) |
| Toilettes publiques | Zone de baignade (surveillée juillet & août) | Piste cyclable |
| Poste de secours | Voile | Parcours de santé & Promenades |