

LA CHÉNAIE
 LES CHÊNES - FAMILLE DES FAGACÉES
 LE GENRE QUÉVOLE COMPTE ENVIRON 250 ESPÈCES DANS
 LES ZONES TEMPÉRÉES DE L'HÉMISPHERE NORD.
 MARI DE CES ESPÈCES SE TRUUVENT À L'ÉTAT SPONTANÉ
 DANS NOTRE CAMPAGNE FRANÇAISE.
 Celles-ci se caractérisent par un fort
 développement et un enracinement très profond dans des sols
 granitiques.

REALISATION : BUREAU DE SAINT-JULIEN DE CONCELLES - ANNÉE 2005
 FINANCÉ PAR LES VILLES DE SAINT-JULIEN DE CONCELLES, DE SAINT-PIERRE-DE-VALENTIGNEY ET DE SAINT-PIERRE-DE-VALENTIGNEY



SAINTE JULIEN DE CONCELLES

Ce parcours comprend **27 exercices et 10 obstacles**
 Il peut être installé sur une distance comprise entre **1500 et 2000m**.

Echauffement - 300m (245 à 345m)	
1 Marche en effectuant des riveaux de bras (30m)	11 Franchissez les ronds (30m)
2 Effectuez 20 rotations de terre genoux fléchis (60m)	12 Alternez des foulées (100m)
3 Trottoires en marche arrière (30m)	13 Flexions tous les 5 pas (30m)
4 Marches genoux/poitrine (30m)	14 Course sur 300m (300m)
5 Trottoires talon/taux (30m)	15 Récupération (300m)
6 Écartements talon-jambiers	16 Passages de lianes (30m)
7 Écartements quadriceps	17 Drape (30m)
8 Écartements mollets (60m)	18 Distance verticale (30m)
9 Marches en saut (30m)	19 Travail statique (100m)
Corps de leçon - 1300m (945 à 1445m)	
10 Travail des abdominaux (50m)	
11 Marches sur la poitrine (50m)	
12 Sauts en distance bras et jambes	
13 Skieuses entre les poteaux (50m)	
14 Pompes (50m)	
	Retour au calme - 150m (200 à 300m)
	20 Marches en terre bras et jambes (50m)
	21 Marches + saut de bras (100m)
	22 Marches + mouvements de bras (30m)
	23 Écartements du rachis (50m)

Signalétique

Points forts

- Gestion globale de votre projet
- Plusieurs choix de supports
- Réalisation sur mesure

BALISAGE | Signalétique

Gestion globale de vos projets de balisage : du simple panneau à l'étude complète.

En plus des supports en matériau recyclé, nous proposons la conception et la réalisation de vos panneaux sur des plaques de différentes matières (composite d'aluminium, PVC, etc.). Ainsi, vous n'avez plus qu'un seul interlocuteur.

Large gamme de produits standards :

- Table d'orientation
- Totem
- Tables de lecture
- Panneau de départ
- Plan incliné



Création des modèles sur mesure en fonction de vos contraintes.



Photos non contractuelles

TABLE D'ORIENTATION | *Signalétique*



Photos non contractuelles

TOTEM | *Signalétique*



Photos non contractuelles