

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 TROUVE À L'ÉTAT SPONTANÉ
 DANS NOTRE CAMPUS FRANÇAIS.
 Celles-ci se caractérisent par un fort
 développement et un enracinement très profond dans des sols
 granitiques.

REALISATION : BARRIS DE SAINT-JULIEN DE CONCELLES - ANNÉE 2005
 FINANÇEMENT : Mairie de Saint-Julien de Concelles et Région Bretagne

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

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