Le parcours de santé du CMJ 2017 19

Un des grands projets du CMJ 2015/17 avait été l'installation d'une aire de jeux pour les petits.

Le CMJ 2017/19 a choisi comme projet phare la mise en place d'un parcours de santé. Le choix des jeunes s'est porté sur de l'acier galvanisé à chaud avec un revêtement peinture en poudre. Il a deux avantages : entretien facile et longévité.

Ce parcours de santé propose une solution intergénérationnelle ; les exercices s'adressent aussi bien aux ados qu'aux adultes.

Il se situe dans le bois communal, à droite, en montant le chemin des Tumulus vers la forêt de Benon. Il comprend pour l'instant 5 « ateliers ». Cependant, il est conçu pour être modulable et donc pouvoir recevoir par la suite d'autres éléments.

Commencés le 10/10, les travaux d'installation ont été terminés, pour l'essentiel, le 19/10/18. Après séchage et consolidation quelques finitions seront nécessaires avant qu'il soit opérationnel.

Voici les 5 équipements installés, sur un « parcours », avec quelques exemples d'utilisation :

-barres de pompes ; elles sont spécialement conçues pour l'entraînement du haut du corps ; la poitrine et les bras peuvent être entraînés par des exercices tels que des rangées ou des creux ;

-haies d'obstacles ;

-poutre d'équilibre ; elle est divisée en trois sections avec des degrés de difficulté croissant ; l'équilibre fait ainsi partie de la course d'obstacles !

-barres tractions ; une combinaison d'entraînement avec une échelle verticale et une barre de traction ; l'échelle verticale peut être utilisée comme un mur, pour influencer les niveaux de difficulté de divers exercices ; en outre, l'échelle verticale est parfaite pour l'étirement et offre une étape pour atteindre la barre de traction ;

-barres parallèles.

Sur l'un des poteaux de chaque équipement est apposée une courte notice explicative et u n code QR (type de code-barres à « réponse rapide) ; on peut le scanner pour voir une vidéo qui montre le bon geste à effectuer et télécharger, par exemple, une application « sport et fitness » qui ouvre bien des possibilités.