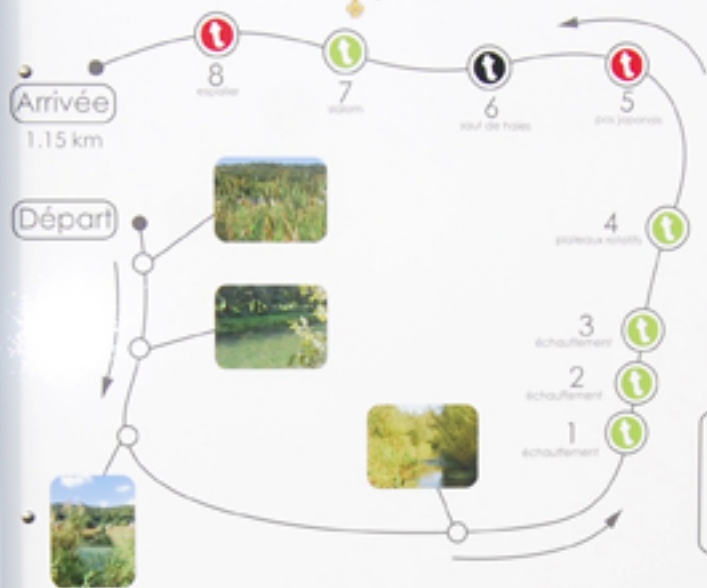


Départ



Ville de Caudebec-en-Caux Parcours sportif



Niveaux :

- faible
- moyen
- élevé

équipements réservés
aux personnes de + de :
1.40 m

services techniques :
02 . 35 . 95 . 90 . 11
en cas d'accident :
18 / 112

Toute activité physique nécessite une tenue adaptée et certains exercices peuvent induire des effets sur la santé.
Sachez réguler vos efforts et récupérer entre chaque module. En cas de fatigue, il est recommandé de limiter ses efforts sur certains modules ou de les éviter.

Pour toutes activités physiques, il est recommandé de respecter l'enchaînement des étapes suivantes :
échauffement, coordination, équilibre, renforcement musculaire, étirement, et retour au calme.

transalp