



# SPORT DE NATURE

## Forêt des Grands-Avaux

Pratiquer votre sport au sein de ces 182 hectares de nature boisés de la forêt départementale des Grands Avaux, c'est le cœur du projet développé par le Département de l'Essonne au service de votre santé et de votre bien-être. Nous vous proposons ainsi 2 parcours et 8 ateliers afin de pratiquer votre sport au sein de cette belle nature.

- 1<sup>er</sup> parcours pour les coureurs 1km
- 2<sup>e</sup> parcours pour les marcheurs 1,1km
- Boucle de 2,1km balisée **en bleu**
- Chemins
- Point de vue
- Escalades

Différents ateliers vous attendent tout au long du parcours **vert**

- |                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| 1 Extension des lombaires | 5 Dips et pompes      |
| 2 Squat et chaise         | 6 Course en montée    |
| 3 Squat jump              | 7 Abdos-fessiers-step |
| 4 Extension des mollets   | 8 Étirements          |

Les exercices sont composés d'un nombre de séries, de plusieurs répétitions d'un même mouvement, avec un temps de récupération entre chaque série. Il convient, de répéter plusieurs fois le mouvement avant de faire une pause puis recommencer le nombre de fois proposé.

### Recommandations

- Les parcours nécessitent de bonnes chaussures.
- Le premier parcours peut se réaliser en aller-retour.
- Adapter votre allure au terrain (course plus ou moins rapide, voire marche). Ne pas courir dans les zones accidentées.
- L'usage de bâtons est recommandé pour le parcours difficile et accidenté. Il est préconisé de le réaliser en marchant.
- Veuillez à être progressif dans l'effort.
- Entreprendre les exercices entre 1h30 et 3h après une collation.
- Pensez à boire entre les exercices.
- Pensez à prendre une collation protéinée dans les 30 à 40 min après la fin du parcours (produit laitier peu sucré, jambon de poulet ou dinde... Accompagné d'un peu de pain complet).
- Veuillez à vous étirer pour une bonne récupération et vous assouplir en fin de parcours.

### Attention

En cas de pluie ou de temps humide, les rochers deviennent glissants et dangereux.