

Parcours de santé Marche d'orientation

avec le CDSA 38

Mardi 23 Octobre 2012

Parc Bachelard de Grenoble

64 participants

**Des foyers de vie, du Tréry,
de Pierre-Louve, du foyer les Poètes,
de Mozas, de Pré-pommier,
des SAJ de Bourgoin,
de la Tour-du- Pin, de St-Clair,
de l'APF d'Eybens,
de l'IMP Ninon-Vallin.**

**Tous se sont confrontés aux différents
parcours de santé,
de marche d'orientation
mis en place par le CDSA 38,
dans ce superbe parc Bachelard.**

**Rencontres avec les uns, les autres,
dépense physique,
recherche des indices,
font de cette superbe journée
un moment inoubliable.**



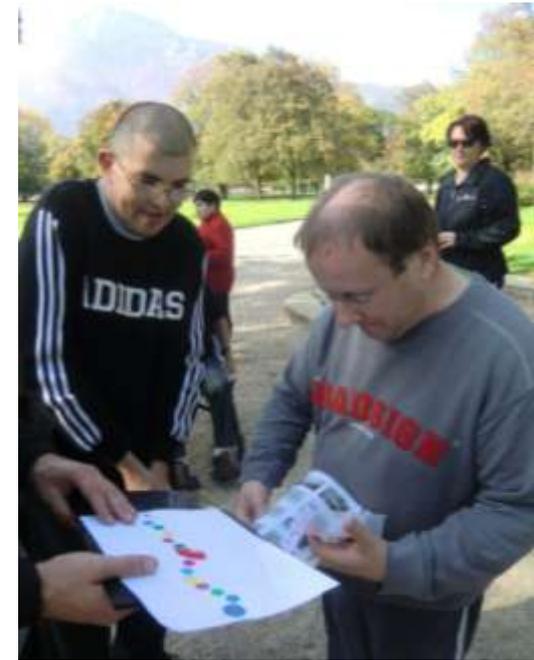
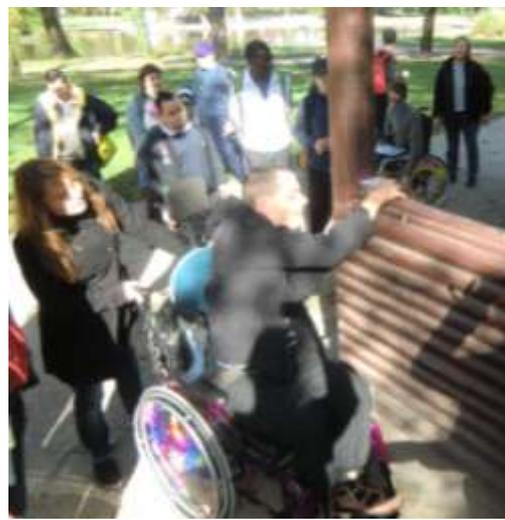
Marche d'orientation

Suivre un parcours avec un plan, des photos, chercher des indices qui permettent de trouver des gommettes de couleurs, les coller sur une chenille, prouvant ainsi notre passage à ce point précis.

La course est lancée, chacun suivant ses possibilités, s'active, recherche, et trouve ces boîtes de gommettes. Certains cherchent, d'autres collent ces vignettes, c'est un travail d'équipe qui se met en place.

L'enthousiasme est bien présent, chacun s'active pour suivre cet itinéraire que l'on découvre au fur à mesure de notre avancée.

Surtout ne pas oublier d'indice, car un contrôle à la fin de ce parcours prouvera notre réussite, Si toutes les couleurs correspondent, on aura gagné et rempli notre contrat.



Parcours de santé

En suivant les différents ateliers sportifs le long du parcours, chacun suit les consignes et exécute ce qu'il faut faire.

Passage de haies, équilibre sur poutre, passage aux anneaux, slalom, montée rapide des marches, exécution de mouvements, réponse à des questions, montée sur l'espalier, test du souffle sur différents objets...

les dépenses physiques sont toujours réalisées dans la bonne humeur.

Chacun est étonné des efforts fournis, c'est toujours surprenant de voir la motivation des uns et des autres et de constater que le groupe est porteur, surtout quand il s'agit de se dépasser, de surmonter ses craintes.

A la fin de cette bonne journée chacun reçoit un diplôme de participation.

BRAVO A TOUS.

Pour le CDSA Jacques Pagnier

