

## Les 10 règles d'or du sports

- 1/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives
- 2/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- 3/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5°C ou supérieures à 30°C
- 4/ Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive
- 5/ Je ne prends pas de douche dans les 15 minutes qui suivent l'effort
- 6/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
- 7/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes
- 8/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort\*
- 9/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort\*
- 10/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort\*

\*Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique

Les parcours  
sont situés dans le bois,  
aussi vous ne trouverez  
ni point d'eau potable, ni de  
téléphone public.  
Pensez à vous équiper d'une  
**bouteille d'eau** et de votre  
**téléphone portable** (en cas  
d'urgence il vous  
sera utile)

vence



### Comment s'y rendre :

**Bus 46** : arrêt camping.

**Véhicules** (voiture, vélo, moto, etc.) : depuis le collège de la Sine, empruntez le chemin de la Sine, dépassez les ateliers municipaux, 300m plus loin sur la gauche, vous y êtes. 10 parkings vélos.

**A pied**, depuis la chapelle St Anne, descendre le chemin du Baric jusque dans les bois.

Traversez le petit pont, prendre à droite, traversez le passage à gué, puis continuer tout droit jusqu'au bout. Comptez 20 mn à partir du pont.

## Fonctionnement du parcours de Course Papillon

**Nombre de postes** : 13 poteaux ou boitiers-pinces.

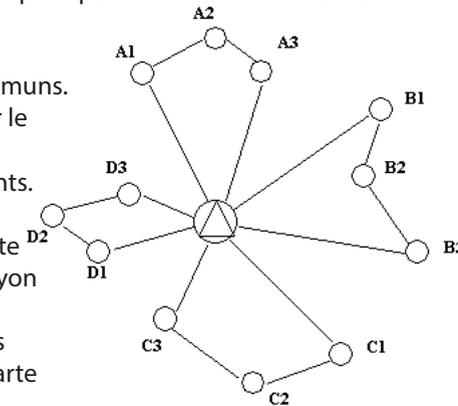
**Durée** : temps chronométré.

Il s'agit de se rendre le plus vite possible à 2 postes pairs ou impairs par l'itinéraire de son choix et de revenir au départ, et ainsi de suite, pour les 12 postes.

Petits circuits de 2 ou 3 postes avec un départ et arrivée communs. Initiation à la course en circuit qui reste très sécurisante pour le débutant.

L'enseignant sait à tout moment où se trouvent les participants. Retour au point de départ après chaque groupe de balises trouvées ; l'enseignant désigne à chaque fois la balise suivante à découvrir ; l'élève consulte la " carte mère " et relève au crayon sur sa carte le poste désigné.

Variante : recherche par mémorisation. Pour quelques postes seulement, (les plus simples) l'élève après avoir consulté la carte mère, recherche le poste sans sa carte.



Cartes et outils téléchargeables sur le site de la Mairie [www.vence.fr](http://www.vence.fr) onglet «**Activités et Loisirs**»

