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'entrainement 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)

Comment s'y rendre :

Bus 46 : arrêt camping.

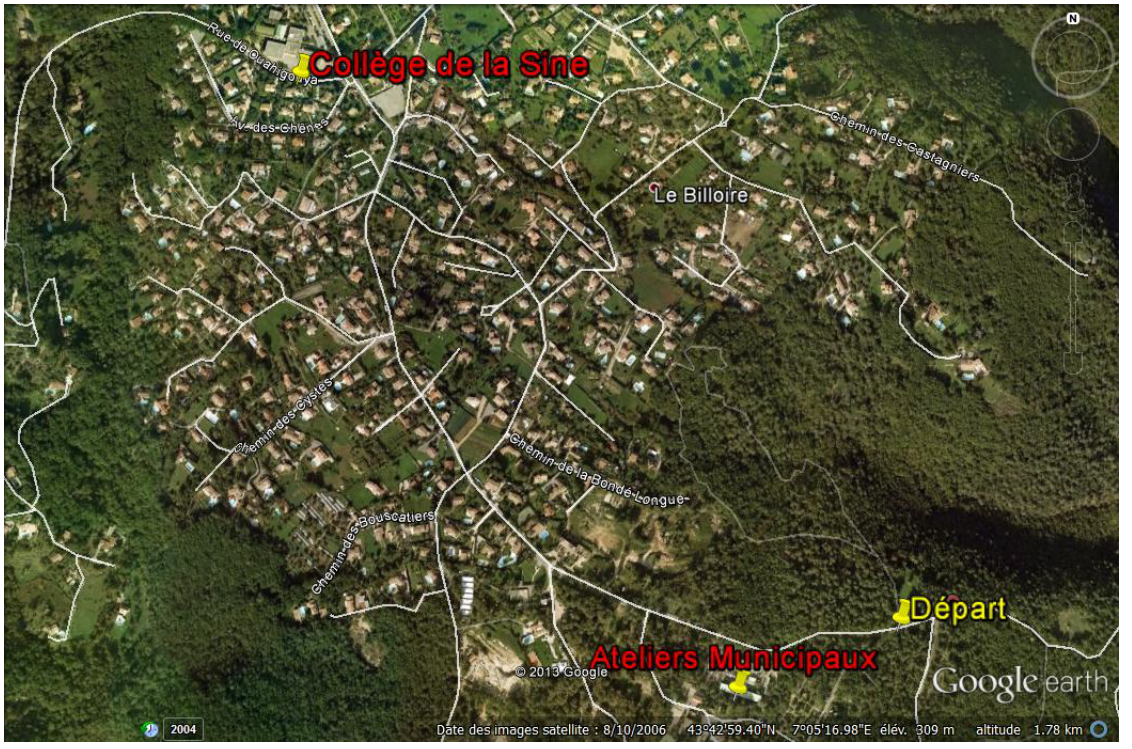
Véhicules (voiture, vélo, moto, etc.) : depuis le collège de la Sine, empruntez le chemin de la Sine, dépassez les ateliers municipaux, 300m plus loin sur la gauche, vous y êtes. 10 parkings vélos.

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 aux Scores

Nombre de postes : 10 poteaux ou boitiers-pinces.
Durée : temps chronomètré 30 à 45 mn.

Jeu consistant à un départ groupé de tous les participants. Ils ont pour but de poinçonner un maximum de point (1 poinçon par poste) en un minimum de temps.

Postes éparpillés autour du départ - arrivée.
Tous les élèves partent en même temps et essaient de découvrir un maximum de postes dans un temps limité (30 à 45' par exemple).
Les postes sont de valeurs différentes suivant leur difficulté.
La valeur de chaque poste est indiquée sur la liste de définition des postes qui accompagne la carte.

Cartes et outils téléchargeables sur le site de la Mairie **www.vence.fr** onglet «**Activités et Loisirs**»