

Merci de respecter les consignes affichées à proximité de certains agrès et de prendre soin des installations.

*Nous vous conseillons de vous échauffer avant toute activité physique et de ne pas forcer durant les premières séances, après une période d'interruption d'une activité sportive.*

*Sachez réguler vos efforts et récupérer entre chaque module. En cas de fatigue, il est recommandé de limiter ses efforts.*



### **Numéros d'urgence :**

S.A.M.U.	15
Police-Secours	17
Sapeurs-pompiers	18
Général	112
<i>appel d'urgence européen</i>	

En cas de dégradation,  
merci de prévenir la  
mairie de Songeons :  
03 44 82 30 47

# Parcours Sportif et de Santé Songeons - Gerberoy

## 2 départs possibles :

- de **Songeons** (plusieurs accès : rue de la Gare, rue du Château, chemin de la Messe) - coordonnées GPS : 49° 32' 43 N - 1° 51' 10 E ;
- de **Gerberoy** (D95) - coord. GPS : 49° 32' N - 1° 51' E.

Des **parkings gratuits** sont présents à proximité des lieux d'accès à Songeons.

**13 agrès différents** à votre disposition.

Le matériel sportif est placé sous l'entière responsabilité des usagers.

La plupart des agrès sont réservés aux personnes de taille supérieure à 1,40 m. qui réalisent le parcours à leur rythme et selon leur condition physique.

Les enfants doivent être sous la responsabilité d'un adulte.

Le parcours de santé de 1,5 km est réservé aux promeneurs et aux coureurs, avec différents obstacles adaptés à tous les niveaux sportifs (poutres d'équilibre, planche abdominale, espalier, sauts, étirements, plots à sauter...).



# Parcours Sportif et de Santé Songeons - Gerberoy



1 Slalom



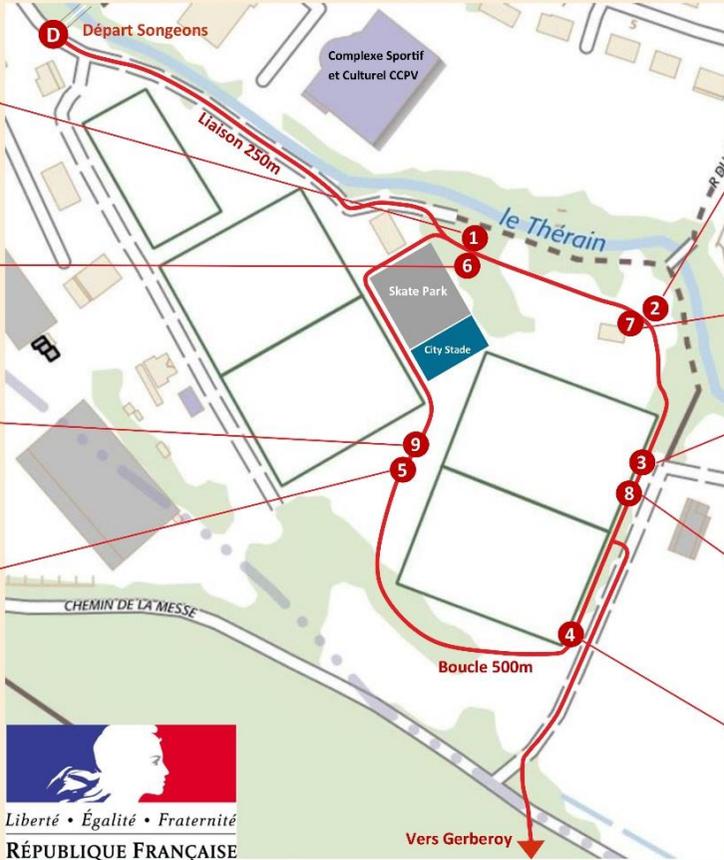
6 Saut de haies



9 Suspension



5 Barres fixes



2 Pas de géant



7 Poutre mobile



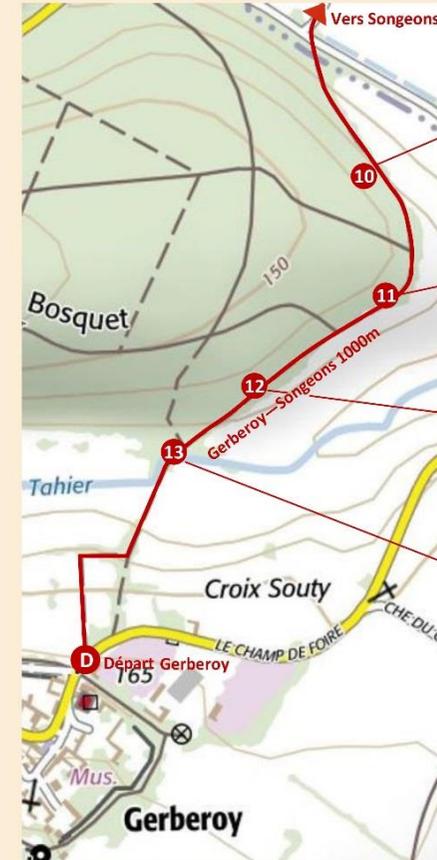
3 Espalier



8 Mur d'escalade



4 Abdominaux



10 Barres parallèles



11 Saut alterné



12 Etirements



13 Equilibre

