

Inauguration du 1^{er} parcours de santé CCMO Mutuelle à Saint Maximin (60)

Dans le cadre de la prévention santé, CCMO Mutuelle inaugure son premier parcours santé offert à la ville de Saint-Maximin, à ses habitants et aux promeneurs de la région, samedi 30 juin 2012, en présence de Serge Macudzinski, Maire de Saint-Maximin, et Christian Germain, Directeur Général de CCMO Mutuelle.

La CCMO est une mutuelle dont la vocation est de permettre à tous un accès aux soins de qualité. A la fois proche et solidaire, elle propose des garanties santé à tous : particuliers, entreprises et collectivités, actifs et retraités, travailleurs indépendants, commerçants, artisans... Acteur de santé, la mutuelle est à l'initiative, depuis plus de 10 ans, d'actions de sensibilisation auprès du grand public avec l'organisation de *Journées Essentielles*, des *Rencontres Débats* et la diffusion de *Guides Essentiels*. Aujourd'hui, elle inaugure son premier parcours santé.

N° **1**

**ÉTIREMENT
ASSOULISSEMENT**
**Flexion ressort
jambes en appui**

1 - Ressort sur jambe gauche
2 - Changement de jambe
3 - Ressort sur jambe droite



Position : Bras en appui tendus sur la poutre. Corps droit. Une jambe en avant en flexion, l'autre en arrière tendue.

Exercice : Pousser sur les bras tout en amenant une flexion sur la jambe (ressort).

Fautes à éviter : Ne pas faire cet exercice par à-coups.

Conseils : Répéter cet exercice en alternant jambe gauche - jambe droite. 5 à 10 fois sur chaque jambe.

 Pour nous, l'essentiel c'est vous

Situé allée des marronniers à Saint-Maximin (sur la D 162, entre Saint Maximin Village et la zone d'activité), le parcours santé a une distance totale aller-retour de 1 km.

Il permet un entretien physique régulier sur des ateliers et obstacles adaptés à tout public. A chaque étape, un exercice différent est proposé et expliqué précisément (cf exemple N°1 « étirement, assouplissement »).

Afin d'adapter au mieux les efforts, des tableaux de niveaux (Femme et Homme, Débutant, Moyen, Fort et Athlète) sont présents à chaque étape.

Le parcours se réalise en 22 étapes : étirement, flexion, abdominaux, saut, traction, enroulement, extension...

Un panneau d'accueil formule des recommandations aux utilisateurs. Il précise que le parcours est réservé aux adultes et son utilisation par des enfants se fait sous la responsabilité des parents ou accompagnateurs. Il conseille également la pratique de sport régulière et, le cas échéant, la consultation d'un médecin. Ce parcours remplit toutes les normes de sécurité.

Il utilise du plastique recyclé, plus onéreux que le pin, mais conseillé par le constructeur puisque ce matériau résiste aux intempéries, aux ultras violets, ne nécessite qu'un faible entretien et s'inscrit dans le cadre du développement durable.

Il est possible ultérieurement d'ajouter des modules supplémentaires et/ou d'aménager des espaces de convivialité comme des bancs pour la pause et le pique-nique, par exemple.

« Après la *Journée Essentielle* sur le sport et la santé en 2011, nous poursuivons cette année notre action d'information et de sensibilisation du grand public sur l'importance de l'exercice physique avec cette nouvelle initiative de création d'un parcours santé. Il a été conçu de façon ludique, accessible à tous et informatif. C'est par la prévention et l'éducation pour la santé que nous avons la capacité, ensemble, de contribuer à retarder, voire éviter, l'entrée dans certaines maladies plus graves. » déclare Christian Germain, Directeur Général de CCMO Mutuelle.

Dans le cadre de la prévention santé, CCMO Mutuelle a plaisir à offrir en Juin 2012 ce parcours santé à la ville de Saint-Maximin et aux promeneurs de la région

DISTANCE
ALLER-RETOUR :
1 km

PARCOURS SANTÉ DE L'ALLÉE DES MARRONNIERS



PRÉSENTATION

Le parcours sportif permet un entretien physique régulier sur des ateliers et obstacles adaptés à tout public.

CONSEILS

IMPORTANT : Avant de commencer les exercices sur les ateliers, il est conseillé de trotter du panneau d'information (vous êtes ici) jusqu'au n° 1 (barres d'étiements).

PRINCIPE D'UTILISATION

Ce parcours se fait en aller-retour. A chaque atelier, un exercice différent vous est proposé. Afin d'adapter au mieux vos efforts, des tableaux de niveaux (Femme et Homme, Débutant, Moyen, Fort et Athlète) sont présentés sur chacun des ateliers.

Exemple : Vous êtes débutant homme, vous choisissez un niveau.

À tous les ateliers vous effectuez le nombre d'exercices en fonction de votre niveau. Si vous sentez que vous avez progressé au bout d'un certain nombre de séances, vous pourrez alors passer au niveau supérieur où vous devrez répéter l'exercice autant de fois qu'indiqué dans la case correspondante.

RECOMMANDATIONS : Ce parcours est réservé aux adultes. Il s'effectue sous leur responsabilité. L'utilisation du parcours santé par des enfants se fait sous l'entière responsabilité des parents ou accompagnateurs. Si vous ne pratiquez pas de sport régulièrement, consultez votre médecin. Ce parcours permet un entretien physique régulier.

EN CAS D'URGENCE

• POMPIERS 18 • Centre Hospitalier
• SAMU 15 • Boulevard Laetihac - Creil
03 44 61 60 00



EXERCICES ALLER

- 1 Étirement Assouplissement
 - Echauffement
 - Echauffement
- 2 Flexion Extension sur les membres supérieurs
- 3 Abdominaux sur plancher horizontal
- 4 Sauts à pieds joints
- 5 Déplacement aux barres parallèles
- 6 Abdominaux renversés jambes alternées
- 7 Sauts alternés
- 8 Extension des bras
- 9 Abdominaux en appui sur les coudes
- 10 Sauts à pieds joints latéraux
- 11 Traction des bras en pronation



EXERCICES RETOUR

- 12 Traction des bras en supination
 - Echauffement
- 13 Sauts à pieds joints latéraux avec rotation
 - Echauffement
- 14 Abdominaux en appui sur les coudes (jambes alternées)
- 15 Enroulement en avant
- 16 Sauts à pieds joints latéraux à la poutre
- 17 Flexion des jambes et enroulement
- 18 Flexion Extension des bras aux barres parallèles
- 19 Sauts à cloche-pieds
- 20 Abdominaux sur plancher horizontal (flexion du tronc)
- 21 Extension des avant-bras (pieds en appui)
- 22 Étirement des cuisses

CCMO Mutuelle

La CCMO est la première mutuelle santé interprofessionnelle de référence en Picardie dont la vocation est de permettre à tous un accès aux soins de qualité. Elle place l'Homme au cœur de ses préoccupations et la prévention au centre de ses actions. CCMO Mutuelle protège plus de 175 000 personnes et couvre près de 1 800 entreprises de tous secteurs et de toutes tailles, de la PME locale à la multinationale. La mutuelle santé est adhérente et administrateur de la FNMF (Fédération Nationale de la Mutualité Française) et de la FNMI (Fédération Nationale de la Mutualité Interprofessionnelle) et représentée dans de nombreuses instances mutualistes locales et régionales.

Pour plus d'informations : www.ccmo.fr

Pièces jointes : Panneau d'accueil des promeneurs, Fiche Essentielle « sport et santé »

Contact presse CCMO Mutuelle : Agence Presstance, Laëtitia Cofflard • 0 344 544 344 • lcofflard@presstance.com