

PARCOURS DU RUISSEAU DE JOVAL

Distance : 2 km
 Balisage : 1 km, 1,5 km et 2 km
 Portion de 400 m balisée tous les 100 m
 Portion de 200 m balisée tous les 20 m
 Particularités : 1 côte de 40 m
 Sports praticables : course à pied, marche, vélo
 Revêtement : sentier
 Séances possibles : footing, fractionné, spécifique



3 PARCOURS NATURE MESURÉS À ACIGNÉ

La commune d'Acigné met à disposition du public 3 parcours nature balisés et rigoureusement mesurés par un mesureur officiel IAAF. Ces parcours doivent permettre à chaque adepte de la course à pied de venir s'entraîner (séance de footing, fractionné ou spécifique course) et de mesurer son niveau de progression. Peu importe que vous soyez débutant(e), que vous décidiez de reprendre vos entraînements ou encore que vous vous entraîniez à des performances sportives, les parcours nature mesurés, plus ou moins proches de chez vous, sont en permanence à votre disposition. Recommandations : ces parcours sont réservés aux adultes et s'effectuent sous leur responsabilité. Si vous ne pratiquez pas un sport régulièrement, il est conseillé d'avoir un avis médical.

PARCOURS DES 5 ESPACES NATURE

Distance : 7 km
 Balisage : tous les km
 Portion de 400 m balisée tous les 100 m
 Portion de 200 m balisée tous les 20 m
 Particularités : 1 côte de 300 m, passage dans le bourg (autour de l'église), relie tous les espaces nature
 Sports praticables : course à pied, marche, vélo
 Revêtement : sentier, route
 Séances possibles : footing, fractionné, spécifique
 Temps moyen prévu : 45 mn

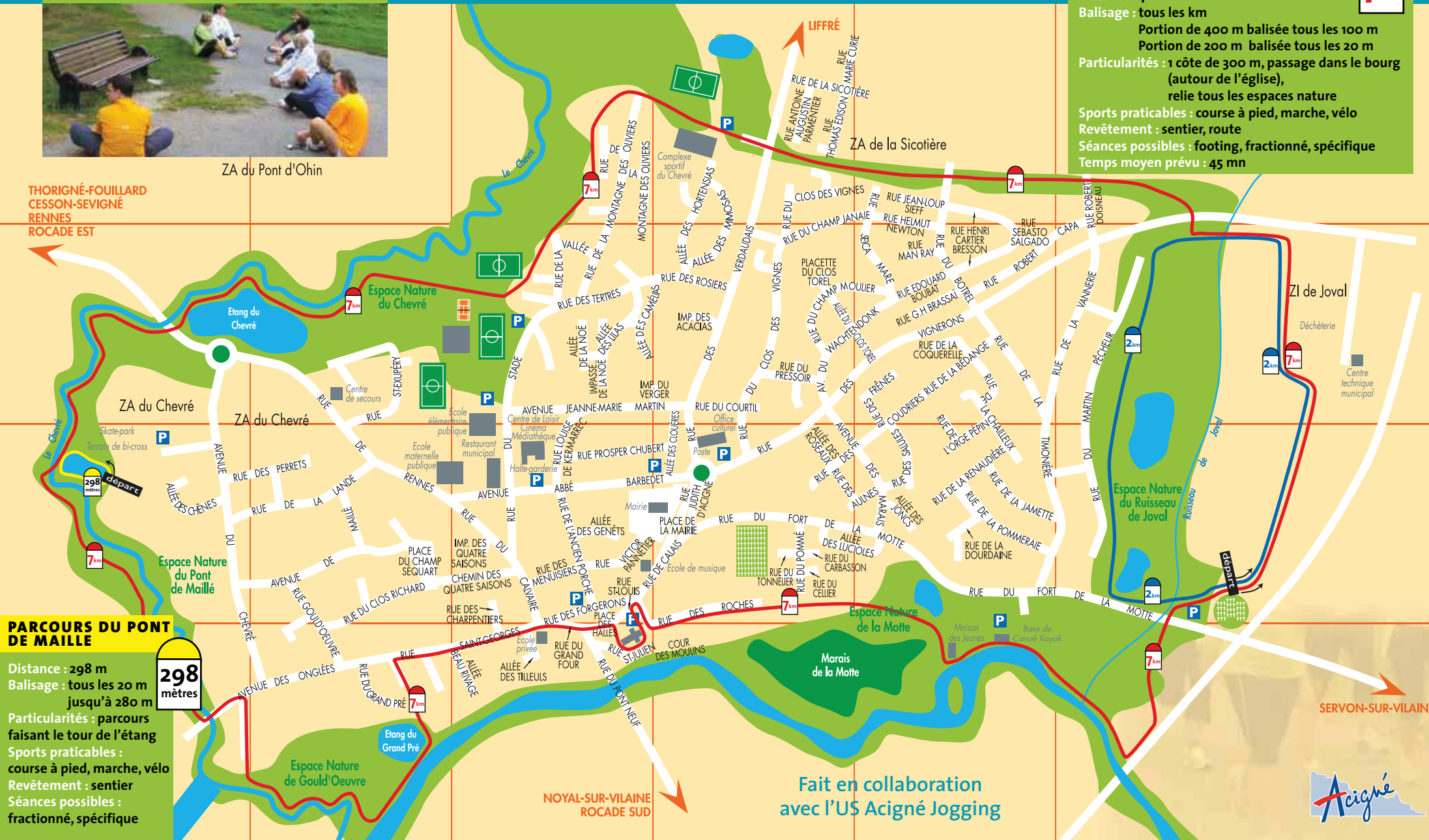


ZA du Pont d'Ohin

THORIGNÉ-FOUILLARD
 CESSON-SEVIGNÉ
 RENNES
 ROCADÉ EST

PARCOURS DU PONT DE MAILLE

Distance : 298 m
 Balisage : tous les 20 m jusqu'à 280 m
 Particularités : parcours faisant le tour de l'étang
 Sports praticables : course à pied, marche, vélo
 Revêtement : sentier
 Séances possibles : fractionné, spécifique



NOYAL-SUR-VILAINE
 ROCADÉ SUD

Fait en collaboration
 avec l'US Acigné Jogging

