



Bienvenue au Bloc d'escalade du parc Gilles Plante

DIRECTIVES GÉNÉRALES

Grimpez sur le Alpine en utilisant les prises de différentes couleurs.

MÉTHODE

1. Mouvement libre

Déplacez-vous sur le bloc en plaçant vos pieds sur les prises qui vous conviennent le mieux. Vous pouvez utiliser des prises de toutes les couleurs.

2. Mouvement dirigé

Déplacez-vous sur le bloc en plaçant les pieds sur des prises de même couleur en suivant l'un des quatre parcours proposés.

PARCOURS

- Niveau débutant
- Niveau intermédiaire
- Niveau avancé
- Neutre

Installé en 2023

L'installation des modules d'escalade a été réalisée par la Municipalité de McMasterville grâce à une aide financière du ministère de l'Éducation

Québec 


McMasterville

www.mcmasterville.ca

APPROUVÉ



AVERTISSEMENTS

- Consultez les panneaux d'information et utilisez l'équipement selon les consignes.
- L'utilisation de l'équipement est à vos risques.
- Respectez vos limites physiques ou médicales.
- Inspectez l'équipement avant de l'utiliser et n'en faites pas usage s'il est endommagé, inutilisable ou si des composantes semblent manquantes.
- N'utilisez pas l'équipement si le revêtement de sol est insuffisant ou a perdu ses propriétés d'absorption à cause des conditions météorologiques (eau ou glace).
- Retirez tout casque, cordon ou accessoire autour de votre cou avant d'utiliser l'équipement.
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés.
- Soyez respectueux des autres pendant votre entraînement.
- Attention, il est possible que l'équipement soit chaud!
- Un entraînement de type « parkour » peut augmenter les risques de chute.
- L'ajout d'élastiques, d'anneaux ou de tout autre article similaire à l'équipement est à vos propres risques.
- Demandez l'avis d'un médecin avant de commencer tout programme d'exercice.

Maximum 6 personnes à la fois.

L'installation des modules d'escalade a été réalisée par la Municipalité de McMasterville grâce à une aide financière du ministère de l'Éducation



www.mcmasterville.ca

APPROUVÉ