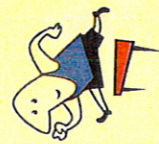


# Les installations du Bois de Tilly



Parcours de santé  
de 3.5 km



Sentier botanique de  
1.5 km



Parcours VTT de 7.6  
km et 3.5 km



Aire de pique-nique

Accès au Bois de Tilly  
par la Route Nationale 18  
direction Spincourt - Longwy  
Prendre à gauche au niveau  
de la Base de Rouvres.  
Continuer la route du Bois  
jusqu'au point Accueil.

Renseignements  
Office du Tourisme d'ETAIN et son  
Canton ☎ 03.29.87.20.80  
Mairie d'ETAIN ☎ 03.29.87.10.35



OFFICE DE  
TOURISME  
D'ETAIN ET SON CANTON



IPNS

# DECOUVERTE DU BOIS DE TILLY A ETAIN



Parcours de santé

Sentier botanique

Circuits VTT

Aire de Pique-nique



# Parcours sportif :

## ECHAUFFEMENT

- ① Exercices d'échauffement
- ② Foulées bondissantes
- ③ Flexion-extension des bras

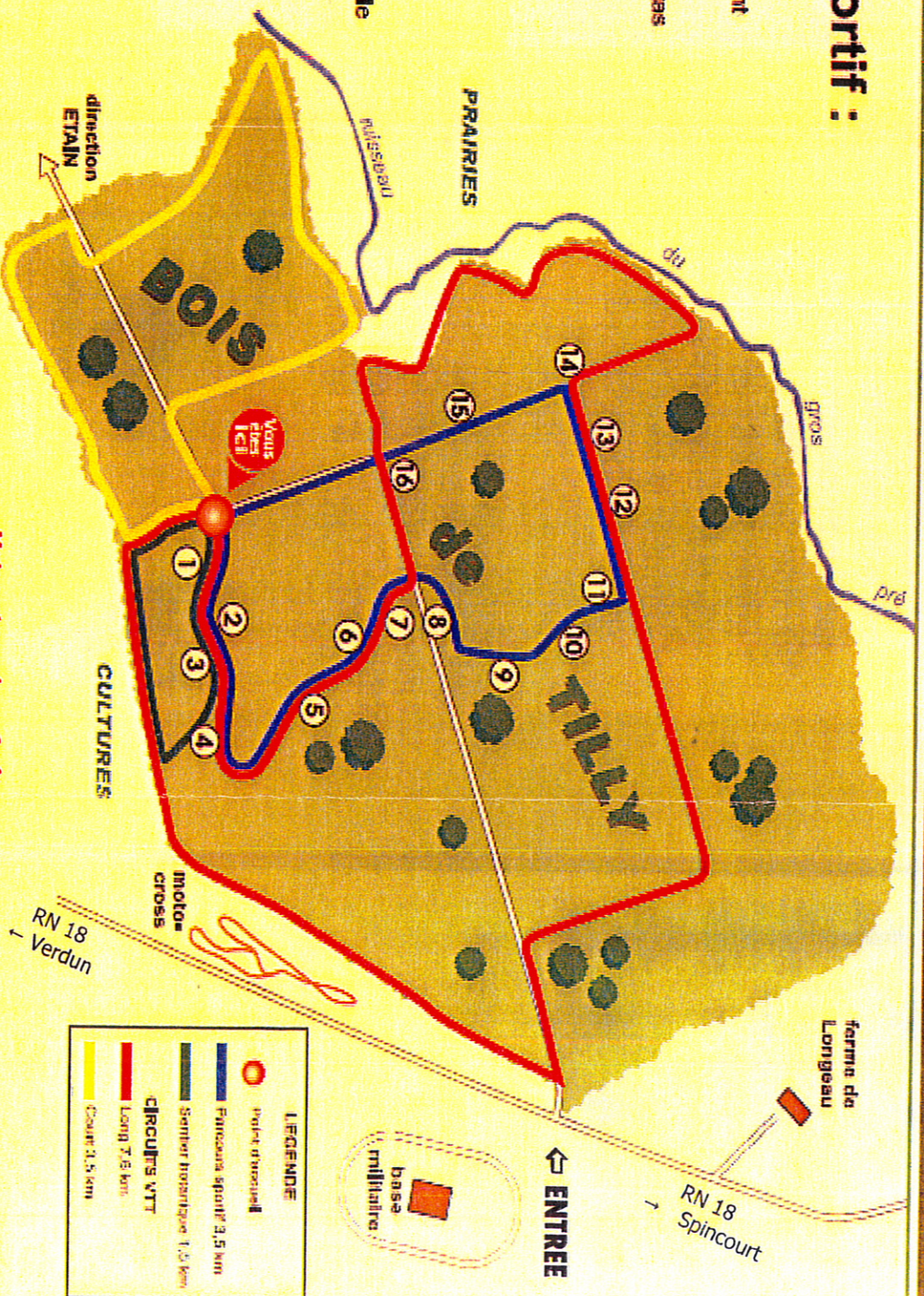
## EFFORT

- ④ Slalom
- ⑤ Extension des jambes
- ⑥ Poutre d'équilibre
- ⑦ Plancher abdominal
- ⑧ Sauts-moutons
- ⑨ Double échelle horizontale
- ⑩ Sauts dessus-dessous
- ⑪ Double espalier
- ⑫ Saut latéral
- ⑬ Barres parallèles
- ⑭ Saut de haies

## RETOUR AU CALME

- ⑮ Barres fixes
- ⑯ Barres d'étrétements

**SECURITE :** Contrôle cardiaque  
Respectez l'échauffement et contrôlez  
régulièrement votre pouls pendant l'effort  
qui ne doit pas dépasser 140-160  
pulsations par minute.



### Motos et quads en forêt :

Une récente circulaire préfectorale rappelle que la loi interdit la circulation des motos, quads, scooters ou tout engin motorisé dans les espaces naturels hors des voies ouvertes à la circulation des véhicules de tourisme. L'ONF peut verbaliser. Cela s'applique donc pour le Bois de Tilly.