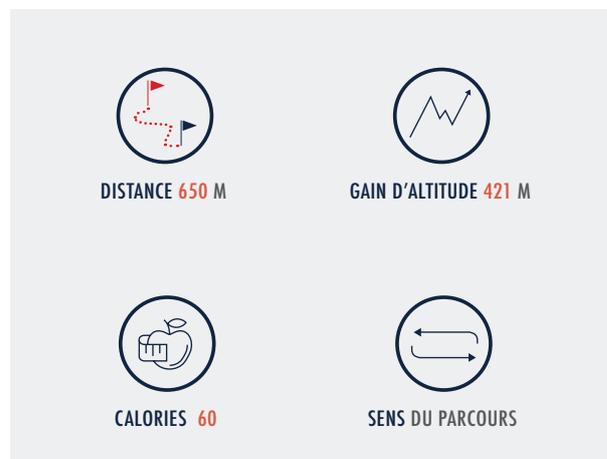
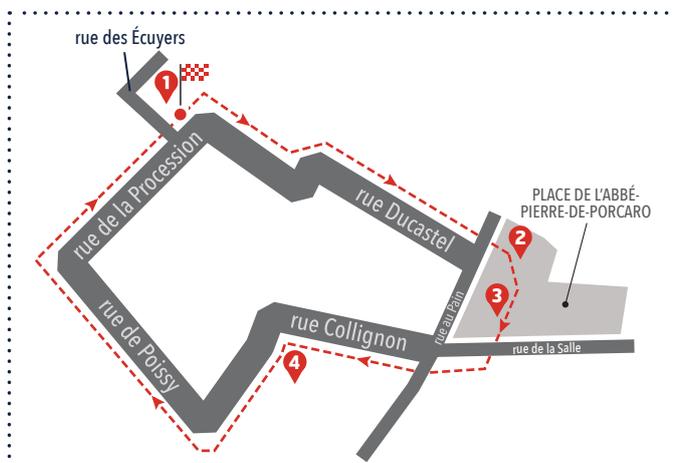


PARCOURS

PMR FAUTEUILS ROULANTS

Attention, ces exercices nécessitent une bonne condition physique. Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute pratique sportive.



EXERCICE 1

ÉPAULE

1 Le borne se trouve place des Écuyers après la rue de la Procession.

CONSIGNES ÉLÉVATIONS LATÉRALES

POSITION INITIALE // Les mains le long du corps.

RÉALISATION // Levez les bras tendus sur les côtés sans dépasser la ligne des épaules. Puis redescendez les bras tout en les contrôlant.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

CONSIGNES ÉLÉVATIONS FRONTALES

POSITION INITIALE // Les mains le long du corps.

RÉALISATION // Levez les bras tendus devant vous sans dépasser la ligne des épaules. Puis redescendez les bras tout en les contrôlant.

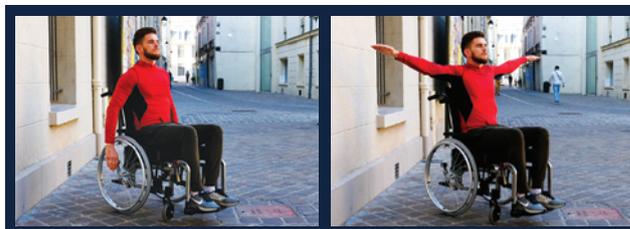
RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

OUVERTURE/FERMETURE THORACIQUE

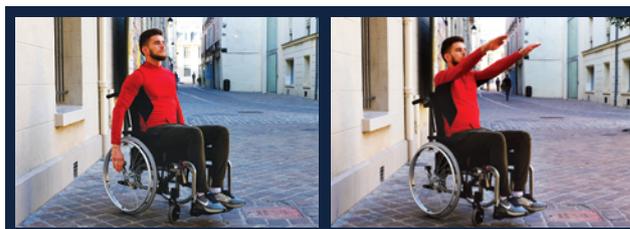
POSITION INITIALE // Écartez les bras, les coudes dans l'alignement des épaules, les poings de la main vers le ciel et les bras sont fléchis.

RÉALISATION // Faites une fermeture en rapprochant vos bras. Veillez à garder les coudes à hauteur des épaules.

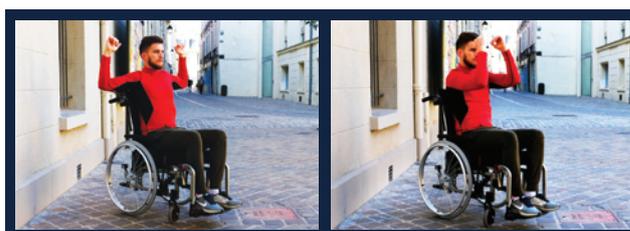
RESPIRATION // Soufflez en fermant les bras et expirez en ouvrant les bras.



Élévation latérale



Élévation frontale



Poussée vers le ciel

● Niveau 1 > 15 répétitions, recommencez 5 fois, 30 secondes de repos entre chaque série.

EXERCICE 2 COU

2 La borne se trouve place Abbé-Pierre-de-Porcaro. Une fois sorti de la rue Ducastel, traversez la rue au Pain puis passez sous le porche pour atterir sur la place.

CONSIGNES DE RÉALISATION « MAIN / TÊTE »

POSITION INITIALE // La paume de la main gauche sur le côté gauche de la tête, le coude levé (faites-le de l'autre côté).

RÉALISATION // Créez une opposition entre la main qui pousse la tête et la tête qui résiste.

RESPIRATION // Ne bloquez pas votre respiration durant l'exercice.



● Niveau 1 > Maintenez la contraction 10 secondes, recommencez 5 fois.

CONSIGNES DE RÉALISATION « POING SOUS LE MENTON »

POSITION INITIALE // Le poing fermé est placé sous le menton.

RÉALISATION // Créez une opposition entre la main qui pousse la tête et la tête qui résiste.

RESPIRATION // Ne bloquez pas votre respiration durant l'exercice.



● Niveau 1 > Maintenez la contraction 10 secondes, recommencez 5 fois.

CONSIGNES DE RÉALISATION « MAIN DERRIÈRE LA TÊTE »

POSITION INITIALE // Placez vos mains derrière la tête, tenez-vous droit.

RÉALISATION // Créez une opposition en reculant votre tête dans vos mains.

RESPIRATION // Ne bloquez pas votre respiration durant l'exercice.



● Niveau 1 > Maintenez la contraction 10 secondes, recommencez 5 fois.

EXERCICE 3

CARDIO

3 La borne se trouve place Abbé-Pierre-de-Porcaro. Une fois sortie de la rue Ducastel, traversez la rue au Pain. Puis passez sous le porche pour atterrir sur la place.

CONSIGNES DE RÉALISATION BATTEMENTS DES MAINS

POSITION INITIALE // Les bras tendus devant soi, à l'horizontal.

RÉALISATION // En gardant les bras tendus, faites des battements de haut en bas.

RESPIRATION // Ne bloquez pas votre respiration durant l'exercice.



● Niveau 1 >

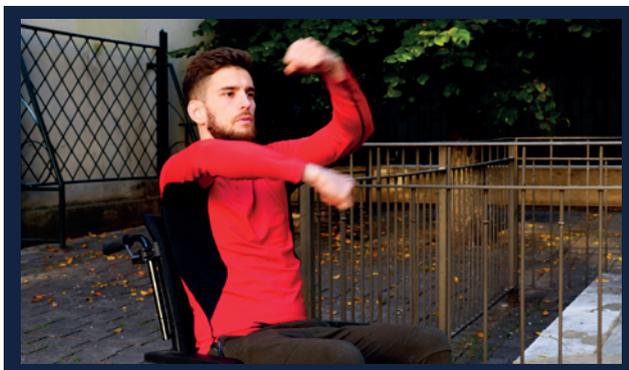
30 secondes ou 30 double battements, recommencez 5 fois, 30 secondes de repos entre chaque série.

CONSIGNES DE RÉALISATION PÉDALO AVEC LES BRAS

POSITION INITIALE // Placez les mains à hauteur du regard.

RÉALISATION // Faites le pédalo avec les bras. Essayez de faire des mouvements amples.

RESPIRATION // Ne bloquez pas votre respiration durant l'exercice.



● Niveau 1 >

30 secondes ou 30 tours, recommencez 5 fois, 30 secondes de repos entre chaque série.

EXERCICE 4

TIRAGE

4 La borne se trouve au croisement de la rue des Louviers et de la rue Collignon.

CONSIGNES DE RÉALISATION TIRAGE

POSITION INITIALE // Les bras tendus devant soi, à l'horizontal. Les paumes des mains l'une contre l'autre.

RÉALISATION // Effectuez un tirage en ramenant vos coudes à vous. Gardez les coudes à hauteur des épaules. Serrez fort les omoplates.

RESPIRATION // Soufflez sur le tirage et inspirez quand vous revenez en position.

