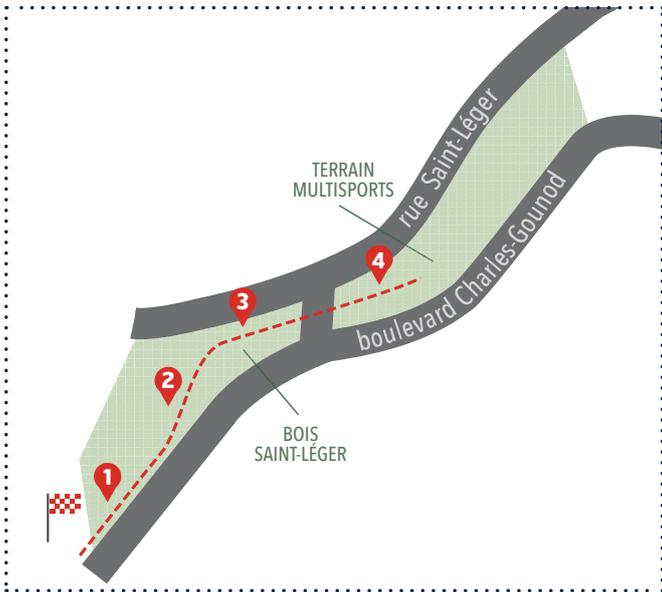


# PARCOURS SENIORS

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



|                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| DISTANCE <b>0,950 KM</b> | MARCHÉ <b>25 MN</b> |
| CALORIES <b>110</b>      | SENS DU PARCOURS    |
|                          | COURSE <b>15 MN</b> |

|                              |                 |             |
|------------------------------|-----------------|-------------|
| 50 % RENFORCEMENT MUSCULAIRE | 20 % ABDOMINAUX | 30 % CARDIO |
|------------------------------|-----------------|-------------|

## EXERCICE 1

### MARCHE SUR PLACE

**1** Le banc se trouve à l'entrée du bois rue Saint-Léger.



#### CONSIGNES

**POSITION INITIALE** // Debout, les mains sur les hanches.

**RÉALISATION** // Montez les genoux l'un après l'autre à hauteur des hanches. Regardez droit devant vous. Ne courbez pas le dos. Faites-les sans sauter, comme si vous marchiez.

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

#### VARIANTES

**Plus difficile**

Faites les montées de genoux comme si vous couriez sur place.

- **Niveau 1** > Faites 20 doubles montées de genoux. Recommencez 3 fois, prenez 30 secondes à 1 mn de repos.
- **Niveau 2** > Faites 30 doubles montées de genoux. Recommencez 3 fois, prenez 30 secondes à 1 mn de repos.
- **Niveau 3** > Faites 50 doubles montées de genoux. Recommencez 3 fois, prenez 30 secondes à 1 mn de repos.

## EXERCICE 2

### SQUAT BANC + SQUAT BANC PAS CHASSÉS + ÉLÉVATION QUADRICEPS

**2** Le banc se trouve à 100 mètres du premier.

#### CONSIGNES DE RÉALISATION DU SQUAT BANC

**POSITION INITIALE** // Debout, dos au banc, les pieds un peu plus larges que les épaules, les mains le long du corps, le regard vers l'horizon.

**RÉALISATION** // Asseyez-vous en contrôlant la descente, sans vous laisser tomber sur le banc. Puis relevez-vous en poussant sur vos jambes. Veillez à garder le dos droit et à regarder droit devant vous.

**RESPIRATION** // Inspirez sur la descente, soufflez en poussant sur vos jambes.



>>

## CONSIGNES DE RÉALISATION DU SQUAT BANC PAS CHASSÉ

**POSITION INITIALE //** Debout, dos au banc, les pieds un peu plus larges que les épaules, les mains le long du corps, le regard vers l'horizon.

**RÉALISATION //** Asseyez-vous en contrôlant la descente, sans vous laisser tomber sur le banc. Puis relevez-vous en poussant sur vos jambes. Veillez à garder le dos droit et à regarder droit devant vous. Faites un pas chassé de côté, puis recommencez le mouvement à nouveau.

**RESPIRATION //** Inspirez sur la descente, soufflez en poussant sur vos jambes.

## CONSIGNES DE RÉALISATION EXTENSION DU QUADRICEPS

**POSITION INITIALE //** Assis sur le banc, les pieds à plat sur le sol, les mains le long du corps, tenant le banc.

**RÉALISATION //** Levez une jambe en contractant volontairement la cuisse. Recommencez plusieurs fois sans poser la jambe.

**RESPIRATION //** Inspirez sur la descente, soufflez en poussant sur vos jambes.



- **Niveau 1** > Enchaînez ces 3 mouvements. Faites 10 répétitions par mouvement. Recommencez 4 fois. 30 sec de repos entre les séries.
- **Niveau 2** > Enchaînez ces 3 mouvements. Faites 15 répétitions par mouvement. Recommencez 4 fois. 30 sec de repos entre les séries.
- **Niveau 3** > Enchaînez ces 3 mouvements. Faites 20 répétitions par mouvement. Recommencez 4 fois. 30 sec de repos entre les séries.

### EXERCICE 3

## TIRAGE + PAPILLON

**3** Le banc se trouve à 100 mètres du deuxième point.

## CONSIGNES DE RÉALISATION DU PAPILLON

**POSITION INITIALE //** Assis sur le banc, les jambes sont serrées, les mains sous les jambes, la tête rentrée.

**RÉALISATION //** Faites une élévation latérale des bras. Attention, les coudes ne dépassent pas la ligne des épaules, et les mains ne dépassent pas la ligne des coudes.

**RESPIRATION //** Inspirez sur la descente, soufflez en poussant sur vos jambes.



## CONSIGNES DE RÉALISATION DU 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 initiale.



- **Niveau 1** > Enchaînez ces 2 mouvements. Faites 15 répétitions par mouvement. Recommencez l'enchaînement 4 fois. 30 sec de repos entre les séries.
- **Niveau 2** > Enchaînez ces 2 mouvements. Faites 20 répétitions par mouvement. Recommencez 4 fois. 30 sec de repos entre les séries.
- **Niveau 3** > Enchaînez ces 2 mouvements. Faites 30 répétitions par mouvement. Recommencez 4 fois. 30 sec de repos entre les séries.

#### EXERCICE 4

## VÉLO ELLIPTIQUE

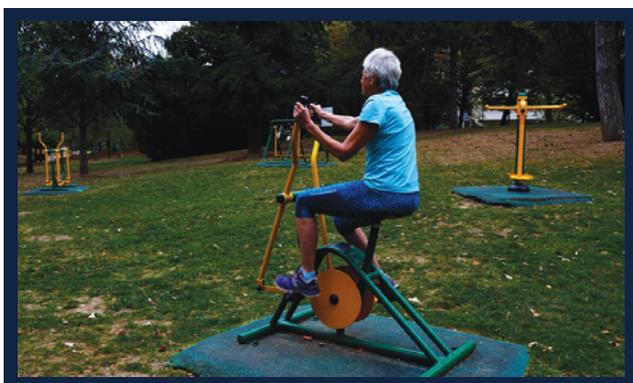
4 Le vélo se trouve à 100 mètres du troisième point.

### CONSIGNES DE RÉALISATION DU VÉLO ELLIPTIQUE

**POSITION INITIALE //** Assis sur la selle, les pieds sur les pédales, les mains sur les poignées.

**RÉALISATION //** Tournez les pédales en tirant sur les poignées de manière synchronisées. Veillez à bien positionner les pieds sur les pédales pour que les pieds ne glissent pas.

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



● Niveau 1 > Enchaînez 5 phases en accélérant le rythme 30 secondes puis en ralentissant le rythme 30 secondes. Faites cet enchaînement 3 fois.

#### EXERCICE 5

## RETOUR AU POINT DE DÉPART EN MARCHÉ RAPIDE

5 Le poteau se trouve devant le terrain de football.

