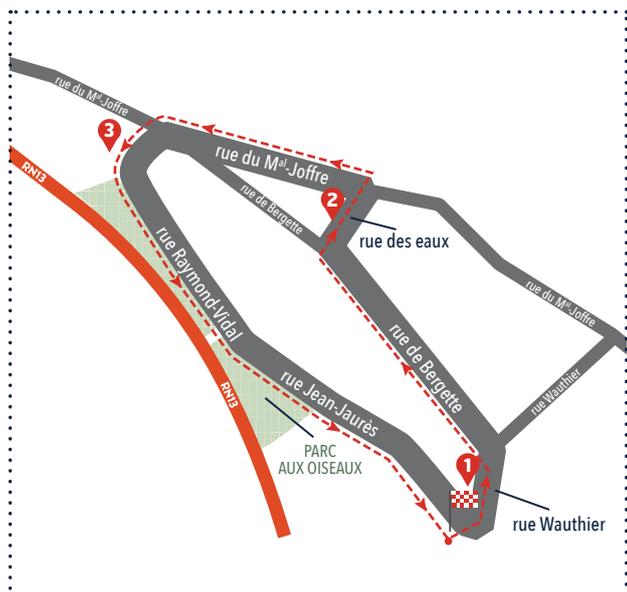


PARCOURS RAYMOND-VIDAL

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



		
DISTANCE 1,4 KM	MARCHE 30 MN	
		
CALORIES 125	SENS DU PARCOURS	COURSE 20 MN



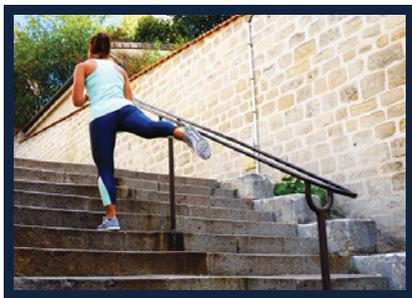
EXERCICE 1 ESCALIER

1 Les escaliers de la rue Wauthier se trouvent entre la rue de Fourqueux et la rue de Bergette.

CONSIGNES

1^{er} ÉTAGE // Montez les escaliers en exerçant une élévation de la jambe arrière après chaque marche. Gardez le torse bombé et regardez vers l'horizon. La jambe qui se lève est tendue et en extension. **Contractez** volontairement les fessiers à la fin du mouvement.

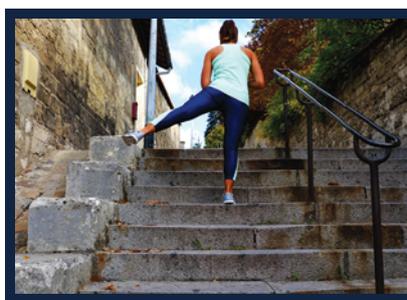
Arrivé en haut, réalisez 20 élévations arrières sur chaque jambe.



VARIANTES

Plus difficile

Réalisez une fente avant votre élévation de la jambe vers l'arrière.



2^e ÉTAGE // Montez les marches en exerçant une élévation de la jambe sur le côté, après chaque marche. La jambe qui se lève est tendue et en extension. **Contractez** volontairement les fessiers à la fin du mouvement.

Arrivé en haut, réalisez 20 élévations latérales sur chaque jambe.

VARIANTES

Plus difficile

Réalisez une fente avant votre élévation de la jambe vers l'arrière (le côté ???).

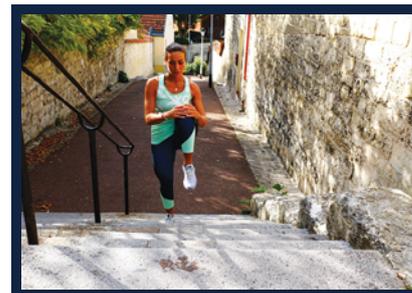
3^e ÉTAGE // Montez les marches en exerçant une montée de genoux après chaque marche. Gardez le torse bombé et regardez vers l'horizon. La jambe qui se lève est tendue et en extension. **Contractez** volontairement les abdos sur chaque montée de genoux.

Arrivé en haut, réalisez 20 montées de genoux sur chaque jambe.

VARIANTES

Plus difficile

Réalisez une fente avant chaque montée de genoux.



EXERCICE 2

TRACTIONS

2 La rue des Eaux est une rue piétonne. Elle se trouve au milieu de la rue de Bergette et monte jusqu'à la rue du Maréchal-Joffre.

CONSIGNES



POSITION INITIALE // Placez-vous sous la barre, et tenez-la fermement. Les pieds à plat, et les jambes fléchies.

RÉALISATION // Tractez-vous pour réaliser une répétition, contrôlez la descente.

RESPIRATION // Expirez sur la montée, et inspirez sur la descente.

VARIANTES

↓ **Plus difficile** Tendez vos jambes.

- **Niveau 1** > 5 répétitions, 3 fois, 30 sec de repos.
- **Niveau 2** > 10 répétitions, 3 fois, 30 sec de repos.
- **Niveau 3** > 15 répétitions, 3 fois, 30 sec de repos.



Pompes

Dips

EXERCICE 3

POMPES ET DIPS

3 L'espace vert se trouve en parallèle de la rue Raymond-Vidal.

CONSIGNES DE RÉALISATION DES POMPES

POSITION INITIALE // Les deux mains et les deux pieds en appui au sol. Les mains sont écartées un peu plus que la largeur des épaules. La tête, les épaules, les hanches et les pieds sont sur le même axe.



RÉALISATION // Tout en contrôlant la descente, fléchissez les bras en regardant un point fixe au sol, puis remontez en position initiale.



RESPIRATION // Inspirez sur la descente et expirez sur la montée.

VARIANTES

↓ **Plus facile** Surélevez votre axe en posant les mains sur un banc.

CONSIGNES DE RÉALISATION DES DIPS

POSITION INITIALE // Dos au banc ou à la marche d'escaliers. Les mains posées sur le support, les pieds à plat, les jambes fléchies.

RÉALISATION // Descendez le bassin vers le bas en contrôlant la descente, puis remontez en position initiale.

RESPIRATION // Inspirez sur la descente et expirez sur la montée.

VARIANTES

↓ **Plus difficile** Tendez les jambes.

- **Niveau 1** > 5 pompes + 5 dips, 3 fois, 30 sec de repos.
- **Niveau 2** > 10 pompes + 10 dips, 3 fois, 30 sec de repos.
- **Niveau 3** > 20 pompes + 20 dips, 3 fois, 30 sec de repos.