

# LES PARCOURS DE LA FORME

-

## BOUCLETTE MARRANEL / St SALVADOU

**Distance : 4 kms**

**Départ/Arrivée :**

Parking de la Milliassole

24 rue de la Milliassole





1

**ASSIS/DEBOUT : renforcement musculaire des membres inférieurs**  
Partir assis sur le banc. Se lever et se rasseoir, si possible sans s'aider de ses bras (possible de croiser les mains sur les épaules).  
- 5 à 15 répétitions  
- 1 à 3 séries

2



**STEP SUR LA POUTRE : renforcement musculaire des membres inférieurs**  
Partir avec un pied sur la poutre, monter jambe tendue sans poser l'autre pied en haut.  
- enchaîner 5 à 15 mouvements sur chaque jambe  
- 1 à 3 séries sur chaque jambe

3



**SQUAT MACHINE :**  
**renforcement musculaire des membres inférieurs**  
Cf panneau informatif sur l'agrès

4



**PUSH PULL:**  
**renforcement musculaire des membres supérieurs**  
Cf panneau informatif sur l'agrès

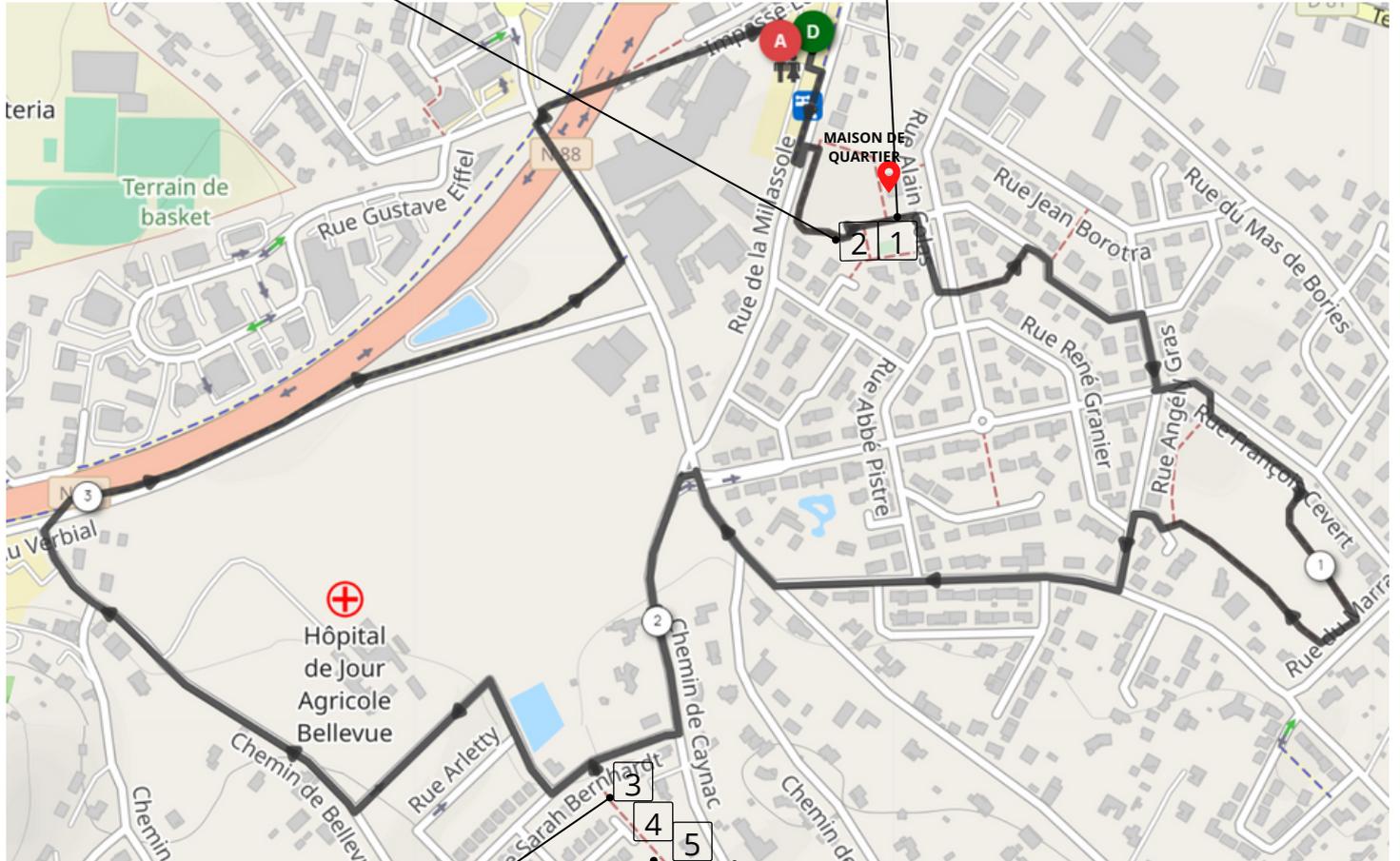
5



**PUSH PULL:**  
**renforcement musculaire des membres supérieurs**  
Cf panneau informatif sur l'agrès



Pas d'obligation de faire les exercices, vous pouvez vous contenter de la marche !



# Quelques recommandations !

- Soyez régulier dans votre pratique pour plus de bienfaits (3 séances/semaine)
- Prévoyez une bouteille d'eau et une tenue adaptée
- Evitez les heures de pleine chaleur
- Adaptez vos efforts à la forme du moment

## Activités physiques d'endurance

(marche, vélo, course, natation...):

30 minutes (par tranches d'au  
moins 10 minutes)

5 fois/semaine

Intensité modérée

## Activités physiques de renforcement musculaire :

Travail des différents groupes musculaires  
(membres inférieurs, supérieurs et tronc)

2 fois/semaine

## Activités physiques d'assouplissements et de mobilité (étirements, mobilisation

articulaire, yoga, taï-chi...):

2 à 3 fois/semaine

---

Pour plus de renseignements:

MAISON SPORT SANTÉ - OMEPS ALBI

283 Avenue Colonel Teyssier - 81000 Albi

06 31 29 06 66 / 06 33 48 29 47

maisonsportsante@omeps-albi.fr

<https://www.omeps-albi.fr/les-bouclettes/>