

# LES PARCOURS DE LA FORME

-

# BOUCLETTE CENTRE VILLE

**Distance** : 4 kms

**Départ/Arrivée** : Place Ste-Cécile





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

**ACCÉLÉRATIONS ENTRE LES LAMPADAIRES : travail d'endurance en fractionné**

Partir du premier lampadaire et marcher vers le second en accélérant. Faire le tour du second lampadaire et revenir au premier en ralentissant le rythme. Repartir ensuite du premier lampadaire en accélérant jusqu'au troisième, puis le contourner et revenir au premier en ralentissant. Continuer ainsi sur les lampadaires suivants.

- faire l'aller/retour au minimum jusqu'au 3ème lampadaire et au maximum jusqu'au 6ème
- 1 à 3 séries

2



3

**STEP SUR LES ESCALIERS : renforcement musculaire des membres inférieurs et travail d'endurance**

Partir avec un pied sur la marche, 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

4

**POMPES : renforcement musculaire des membres supérieurs**

Réaliser des pompes en appui sur la murette. Penser à garder les épaules, le bassin et les chevilles bien alignés.

- 5 à 15 répétitions
- 1 à 3 séries







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
- 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/>