

# LES PARCOURS DE LA FORME

# BOUCLETTE BREUIL /

# MAZICOU

---

**Distance : 4 km OU 5.5 km**

**Départ/Arrivée :**

Maison de quartier du Breuil/Mazicou  
(191 Avenue de Pélissier)



**Retrouvez les  
Bouclettes dans  
l'application  
ALBI DANS MA POCHE  
en scannant le QR code**





1

**POMPES : renforcement musculaire des membres supérieurs**

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

- 5 à 15 répétitions
- 1 à 3 séries

2

**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



3

**ACCÉLÉRATIONS EN CÔTE : travail d'endurance en fractionné**

Partir d'en bas du petit pont. Monter en marche rapide jusqu'à atteindre le point le plus haut. Redescendre de l'autre côté en ralentissant le rythme, puis recommencer.

- 3 à 5 séries de montées/descentes

4

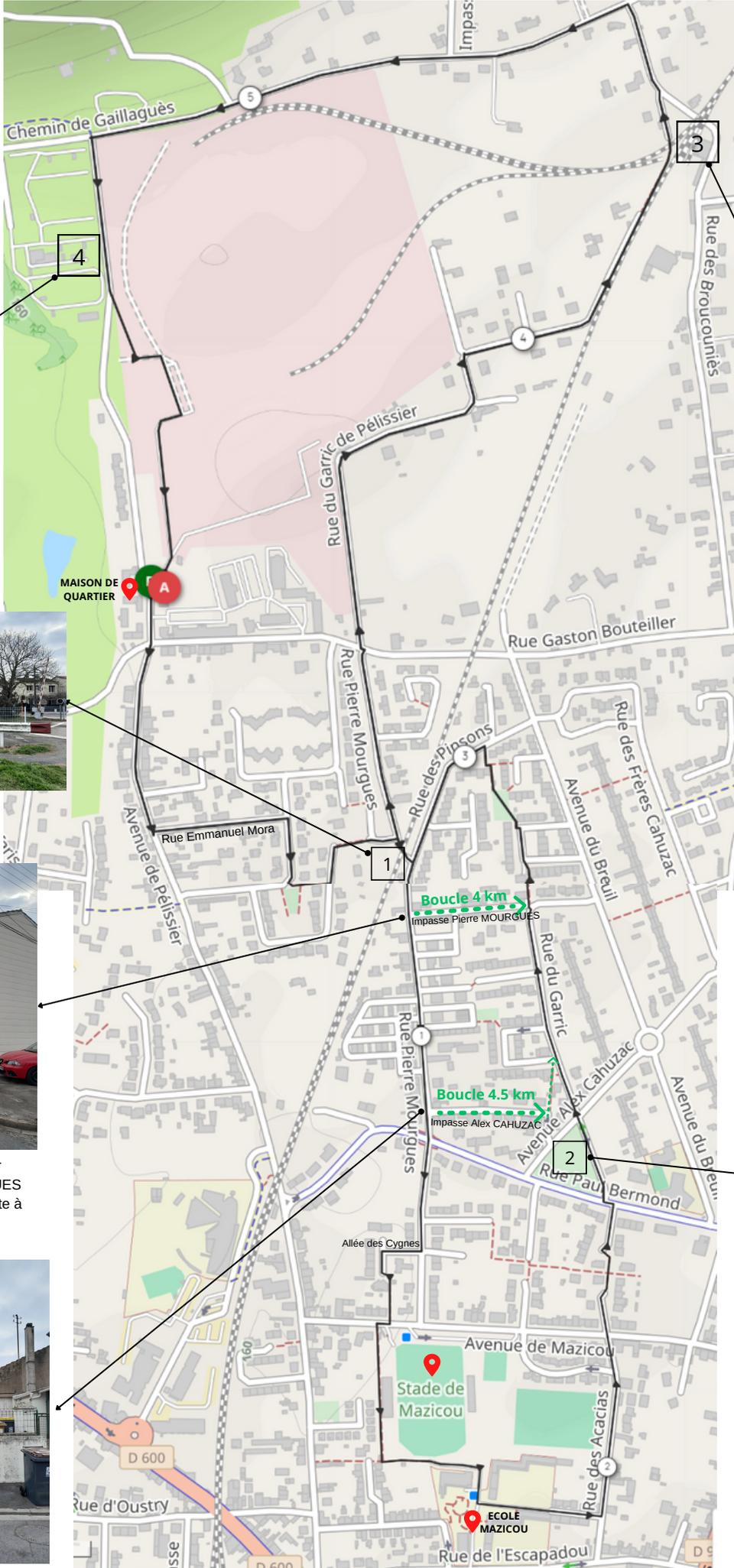
**ACCÉLÉRATIONS ENTRE LES ARBRES : travail d'endurance en fractionné**

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

- faire l'aller/retour au minimum jusqu'au 3ème arbre et au maximum jusqu'au 5ème
- 1 à 3 séries



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



Possibilité de bifurquer  
Impasse Pierre MOURGUES  
pour raccourcir la Bouclette à  
4kms



Possibilité de bifurquer  
Impasse Alex CAHUZAC pour  
raccourcir la Bouclette à  
4.5kms

# 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/>