

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)





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

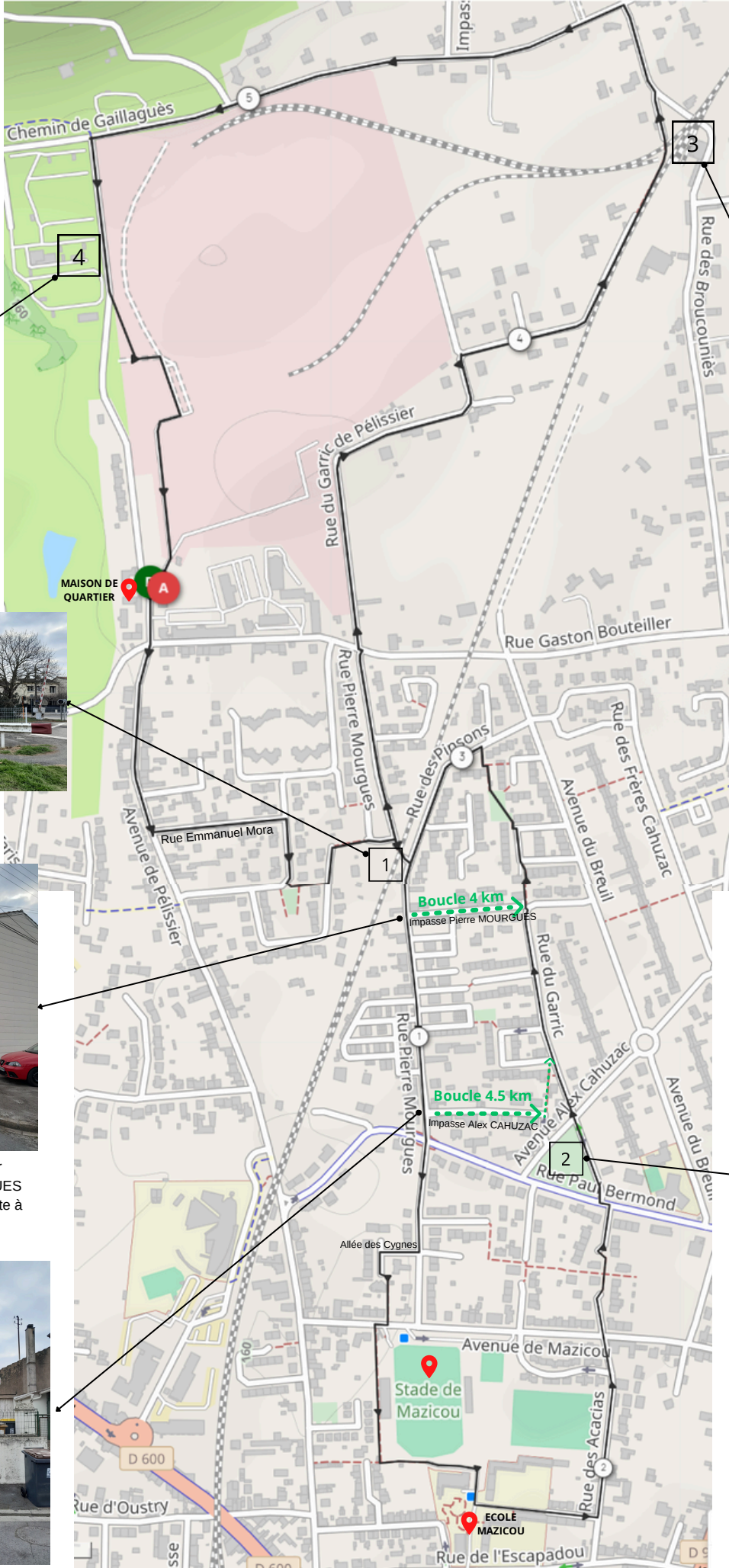
ACCÉLÉRATIONS ENTRE LES ARBRES : travail d'endurance en fractionné

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, tai-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/>