

# LES PARCOURS DE LA FORME

## BOUCLETTE CANTEPAU / LE GÔ

---

**Distance : 5 km**

**Départ/Arrivée :** Maison de quartier  
de Cantepau (50 Avenue Mirabeau)





1

### **POMPES : renforcement musculaire des membres supérieurs**

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

- 5 à 15 répétitions
- 1 à 3 séries

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

Partir du premier lampadaire et marcher vers la poubelle en accélérant. Au niveau de la poubelle, faire demi-tour et revenir au premier lampadaire en ralentissant le rythme. Repartir ensuite du premier lampadaire en accélérant jusqu'au deuxième (après la poubelle), puis revenir au premier en ralentissant. Continuer ainsi sur les lampadaires suivants.

- faire l'aller/retour au minimum jusqu'au 2ème lampadaire et au maximum jusqu'au 4ème
- 1 à 3 séries

2



3

### **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

4

### **STEP SUR LA MURETTE : renforcement musculaire des membres inférieurs**

Partir avec un pied sur la murette, monter jambe tendue sans poser l'autre pied en haut, puis redescendre. Possibilité de se tenir à la rambarde.

- enchaîner 5 à 15 mouvements sur chaque jambe
- 1 à 3 séries sur chaque jambe



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
- Évitez 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/>