LES PARCOURS DE LA FORME

-

BOUCLETTE CANTEPAU

Distance : 3 km

Départ/Arrivée :
Maison de quartier de Cantepau

OMEPS Office Municipal des Sports Albi

MAISONS SPORT SANTÉ EnVie d'Activité

ALBI MA VILLE

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

2

Renforcement musculaire des membres supérieurs
Assis sur le siège, attraper les poignées et tirer pour ramener les poignées vers vous, puis relâcher doucement.
- 5 à 15 répétitions
- 1 à 3 séries

3

SQUAT MACHINE : renforcement musculaire des membres inférieurs
Assis sur le siège, pieds sur les cales. Pousser sur les jambes jusqu'à ce qu'elles soient tendues, puis relâcher doucement.
- 5 à 15 répétitions
- 1 à 3 séries

4

RAMEUR : renforcement musculaire global
Assis sur le siège, pieds sur les cales et mains sur les poignées, puis ramer.
- ramer pendant 5 minutes sans s'arrêter, 1 à 3 fois

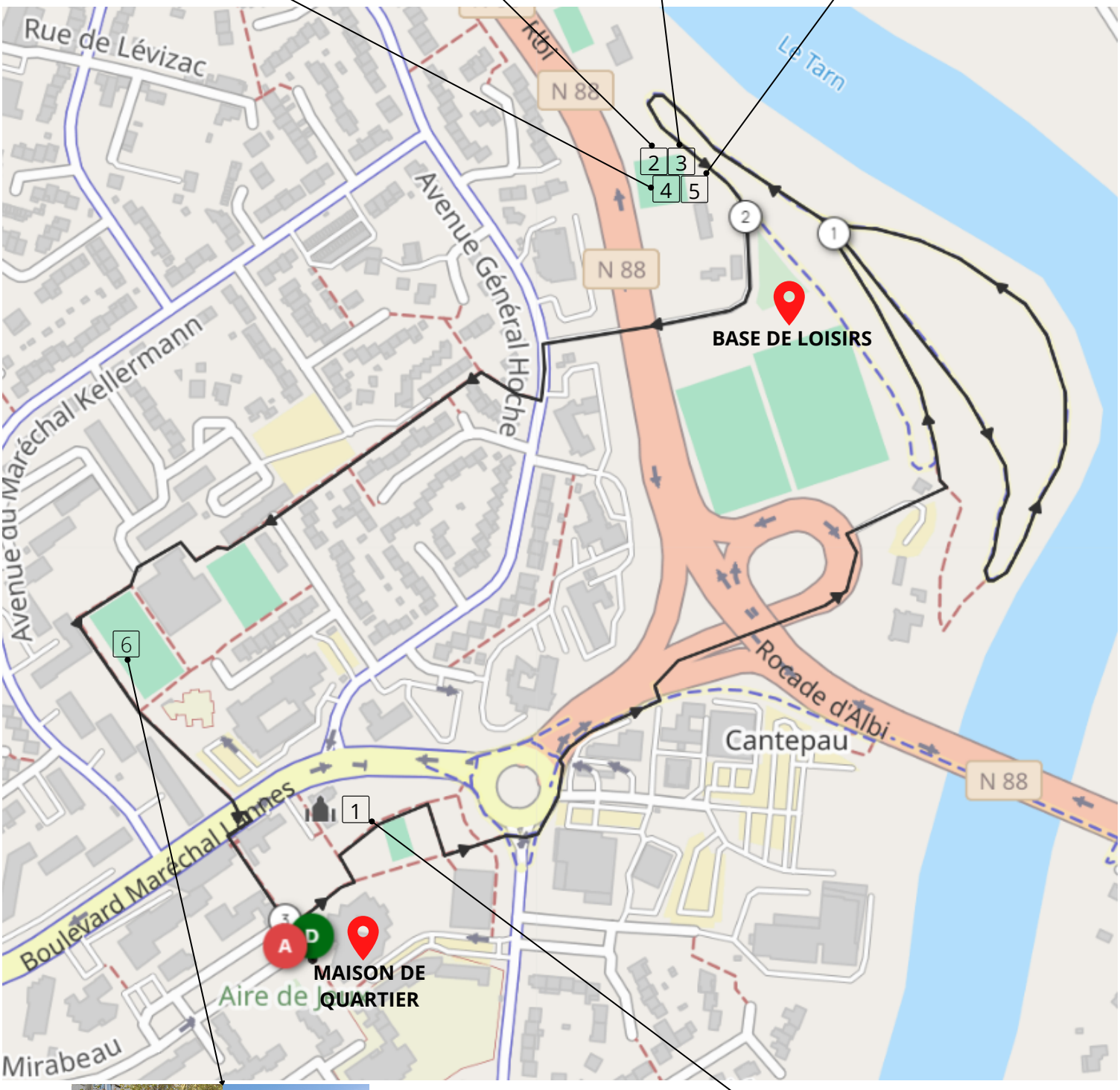
5

Renforcement musculaire des cuisses
Assis sur le siège, avec la barre du bas calée sur le dessus des pieds. Pousser la barre pour tendre les jambes, puis relâcher doucement.
- 5 à 15 répétitions
- 1 à 3 séries

6

ASSIS/DEBOUT : renforcement musculaire des membres inférieurs
Partir assis sur le banc ou la murette. 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

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


Rue de Lévizac
N 88
Le Tarn
Avenue Général Hoche
Avenue du Maréchal Kellermann
2
3
4
5
1
BASE DE LOISIRS
6
Rocade d'Albi
Cantepau
N 88
Boulevard Maréchal Lannes
A
D
MAISON DE QUARTIER
Mirabeau

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, 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/