

LES PARCOURS DE LA FORME

BOUCLETTE CASTELVIEL / MALADRERIE

Distance : 4,4 km

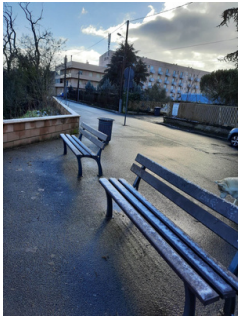
Départ/Arrivée :

Place du Foirail du Castelviel



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





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

TRICEPS : renforcement musculaire des membres supérieurs

Départ assis sur le bloc béton. En appui sur les bras et les pieds, corps dans le vide, ventre face au ciel, effectuer des flexions et extensions de bras
 - 5 à 15 répétitions
 - 1 à 3 séries

2



3

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

POINTES DE PIED : renforcement musculaire des mollets

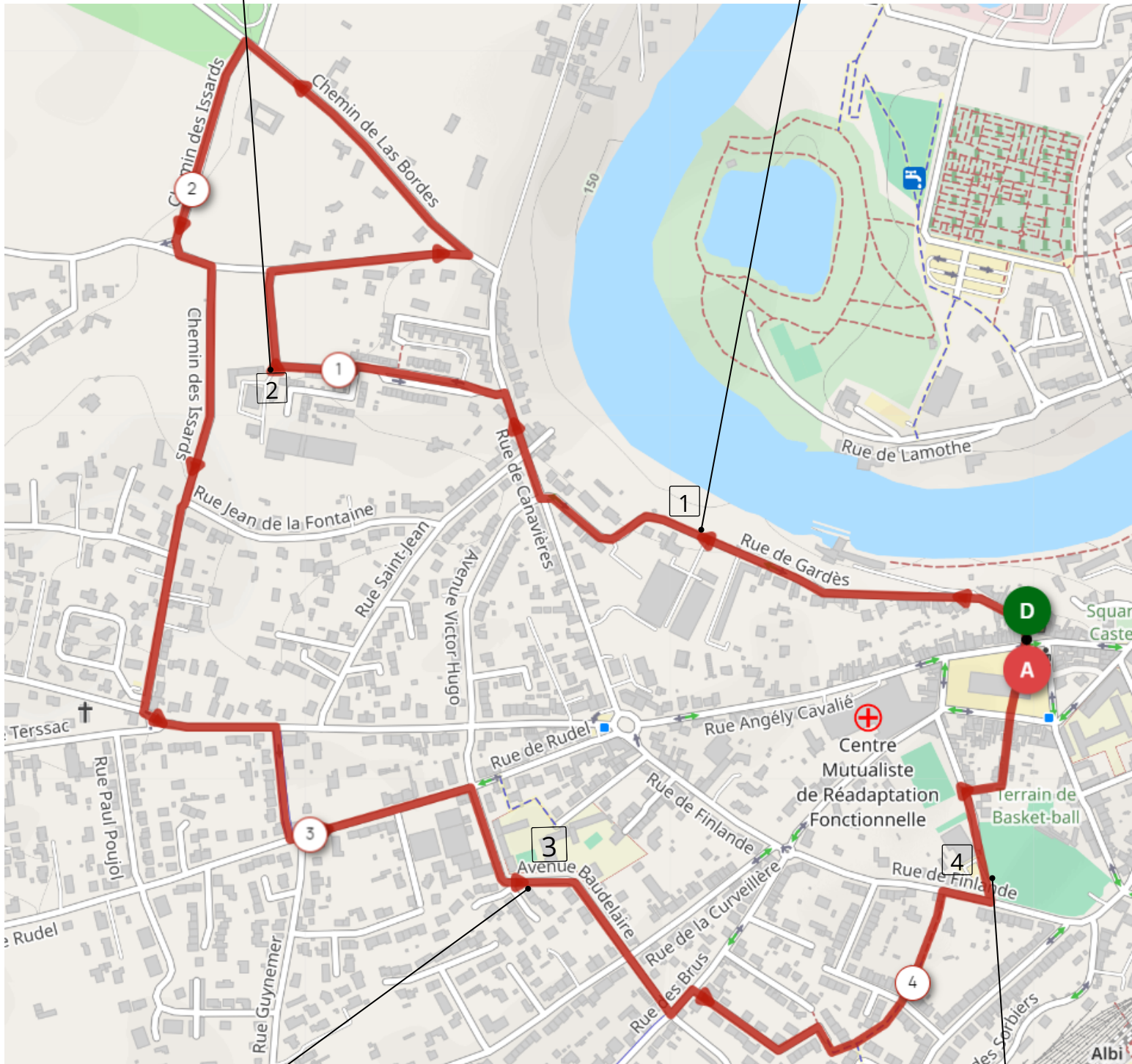
Partir avec l'avant du pied sur la murette. Pousser pour monter sur la pointe des pieds (possibilité de se tenir au grillage) puis relâcher.
 - 5 à 15 répétitions
 - 1 à 3 séries

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.
 - 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
- 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/>