

LES PARCOURS DE LA FORME

BOUCLETTE LA RENAUDIÉ

Distance : 4 km

Départ/Arrivée : Place de la Renaudié



**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 tronc. 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



2



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

3

STEP SUR LE RONDIN : renforcement musculaire des membres inférieurs et travail d'endurance

Partir avec un pied sur le rondin, monter jambe tendue sans poser l'autre pied en haut.

- enchaîner 5 à 15 mouvements sur chaque jambe

- 1 à 3 séries sur chaque jambe



4



ACCÉLÉRATIONS ENTRE LES ARBRES : travail d'endurance en fractionné

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

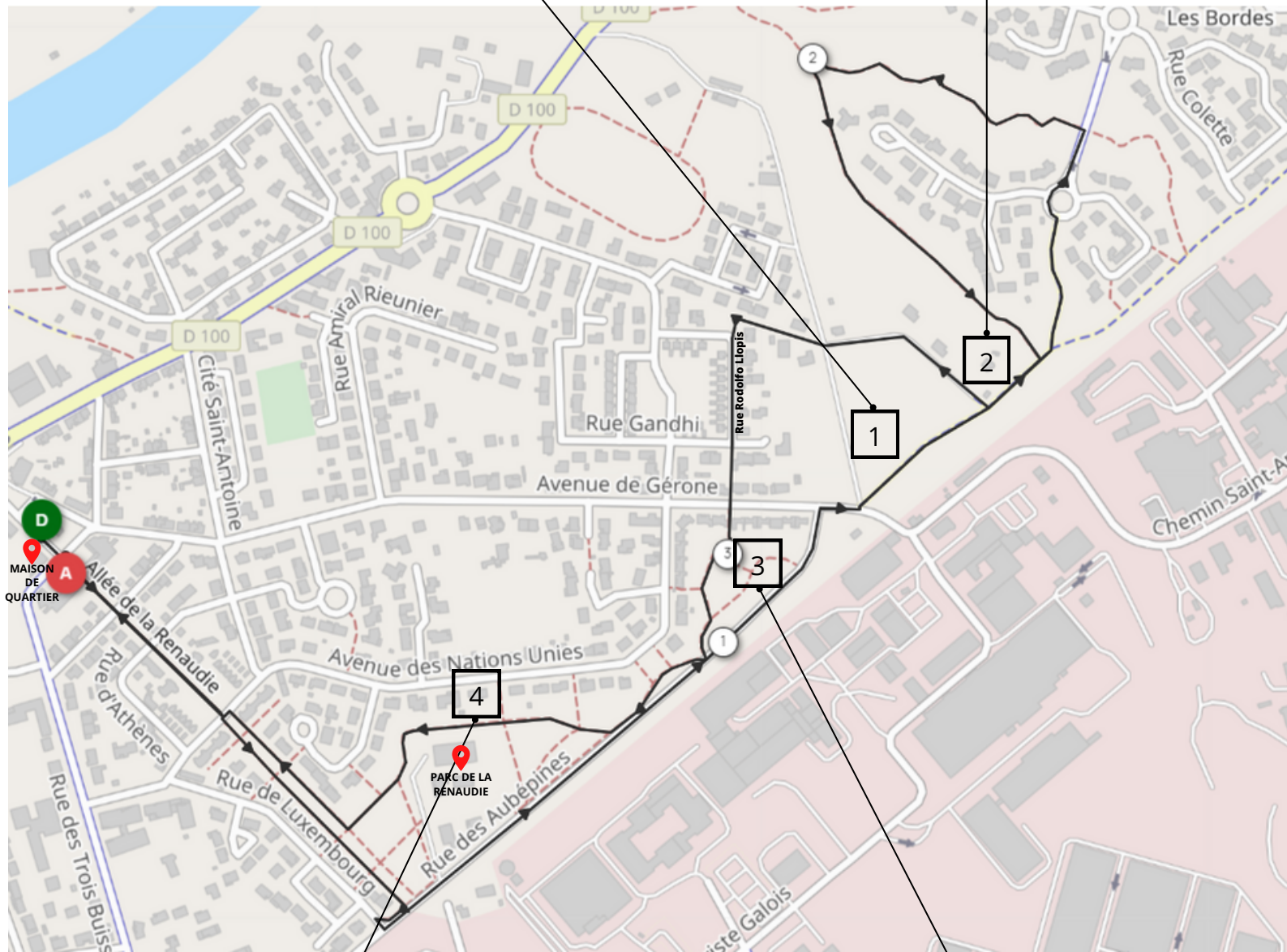
- faire l'aller/retour au minimum jusqu'au 3ème arbre et au maximum jusqu'au 5ème

- 1 à 3 séries



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

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, 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/>