

LES PARCOURS DE LA FORME

BOUCLETTE

CANTEPAU / LE GÔ

Distance : 5 km

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



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





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, 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/>