

LES PARCOURS DE LA FORME

BOUCLETTE MARRANEL / St SALVADOU

Distance : 4 km

**Départ/Arrivée : Parking de la
Milliassole (24 rue de la Milliassole)**





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

2



STEP SUR LA POUTRE : renforcement musculaire des membres inférieurs

Partir avec un pied sur la poutre, 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

3



SQUAT MACHINE :
renforcement musculaire
des membres inférieurs

Cf panneau informatif sur
l'agrès

4



PUSH PULL:
renforcement musculaire
des membres supérieurs

Cf panneau informatif sur
l'agrès

5

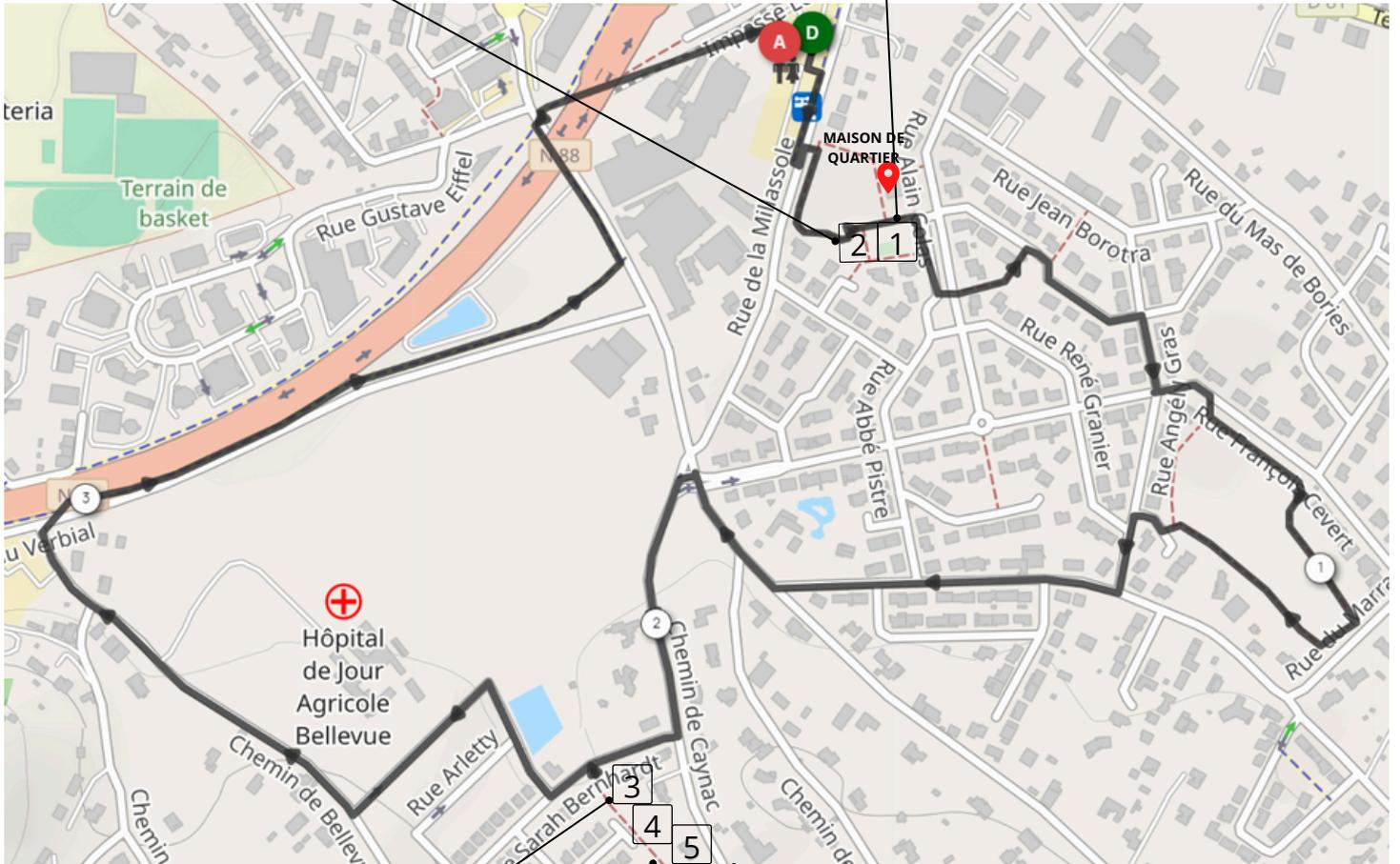


PUSH PULL:
renforcement musculaire
des membres supérieurs

Cf panneau informatif sur
l'agrès



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, 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/>