

LES PARCOURS DE LA FORME

BOUCLETTE

PRATGRAUSSALS

Distance : 2.6 km

Départ/Arrivée : Parking du Cimetière
(Chemin de Pratgraussals)



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 ou contre un arbre.
Penser à garder les épaules, le bassin et les chevilles bien alignés.

- 5 à 15 répétitions
- 1 à 3 séries



2

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



3

STEP SUR LES ESCALIERS : renforcement musculaire des membres inférieurs

Partir avec un pied sur la marche, 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

SLALOM ENTRE LES ARBRES : travail d'endurance en fractionné

Partir du chemin d'en bas puis monter jusqu'au premier arbre en accélérant. Faire le tour de l'arbre puis redescendre vers le chemin en ralentissant le rythme. Remonter ensuite à l'arbre suivant toujours en accélérant, puis le contourner et redescendre en ralentissant. Continuer ainsi sur les arbres suivants.

- faire l'aller/retour au minimum jusqu'au 3ème arbre et au maximum jusqu'au 8ème
- 1 à 3 séries



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/>