

LES PARCOURS DE LA FORME

BOUCLETTE

RAYSSAC / VEYRIERES

Distance : 4 km

Départ/Arrivée :

Terrain Multisports de Rayssac

Accès rue BAUR ou Maréchal JUIN



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





1

STEPPER TWISTER : renforcement musculaire des membres inférieurs et travail d'endurance
Cf panneau informatif sur l'agrès

2

PUSH PULL : renforcement musculaire des membres supérieurs
Cf panneau informatif sur l'agrès



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

5

6



SQUAT MACHINE : renforcement musculaire des membres inférieurs
Cf panneau informatif sur l'agrès



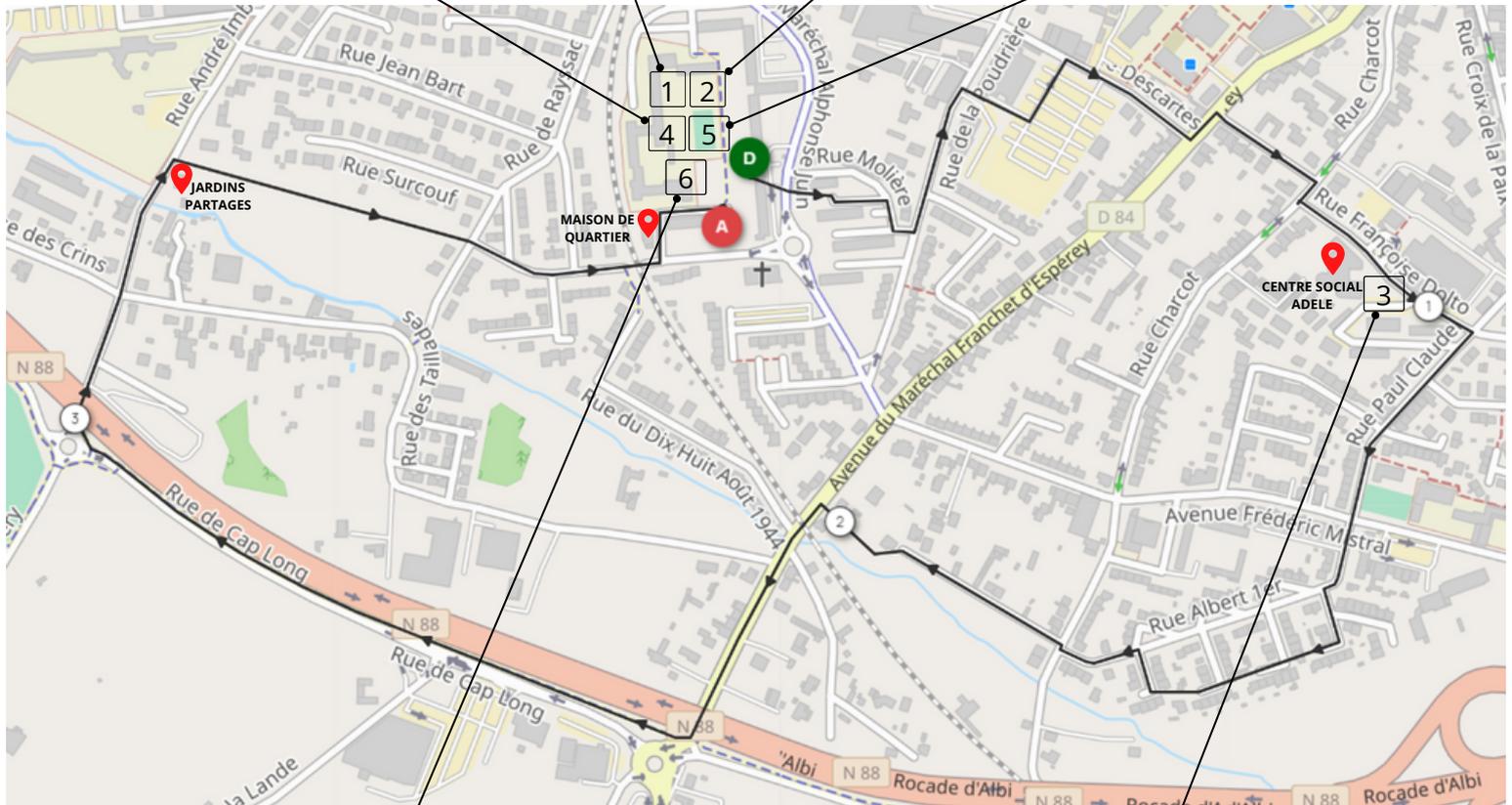
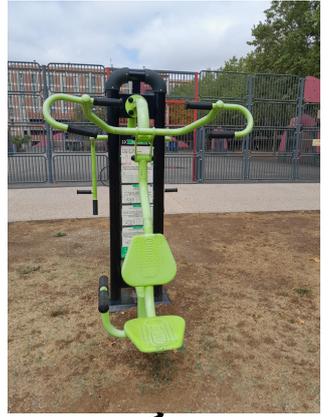
PUSH PULL : renforcement musculaire des membres supérieurs
Cf panneau informatif sur l'agrès



BANC ABDOS : renforcement musculaire des abdominaux
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
- 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/>