

LES PARCOURS DE LA FORME

-

BOUCLETTE CANTEPAU

Distance : 3 km

Départ/Arrivée :

Maison de quartier de Cantepau



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



2

Renforcement musculaire des membres supérieurs

Assis sur le siège, attraper les poignées et tirer pour ramener les poignées vers vous, puis relâcher doucement.

- 5 à 15 répétitions
- 1 à 3 séries



3

SQUAT MACHINE : renforcement musculaire des membres inférieurs

Assis sur le siège, pieds sur les cales. Pousser sur les jambes jusqu'à ce qu'elles soient tendues, puis relâcher doucement.

- 5 à 15 répétitions
- 1 à 3 séries



4

RAMEUR : renforcement musculaire global

Assis sur le siège, pieds sur les cales et mains sur les poignées, puis ramer.

- ramer pendant 5 minutes sans s'arrêter, 1 à 3 fois



5

Renforcement musculaire des cuisses

Assis sur le siège, avec la barre du bas calée sur le dessus des pieds. Pousser la barre pour tendre les jambes, puis relâcher doucement.

- 5 à 15 répétitions
- 1 à 3 séries



6

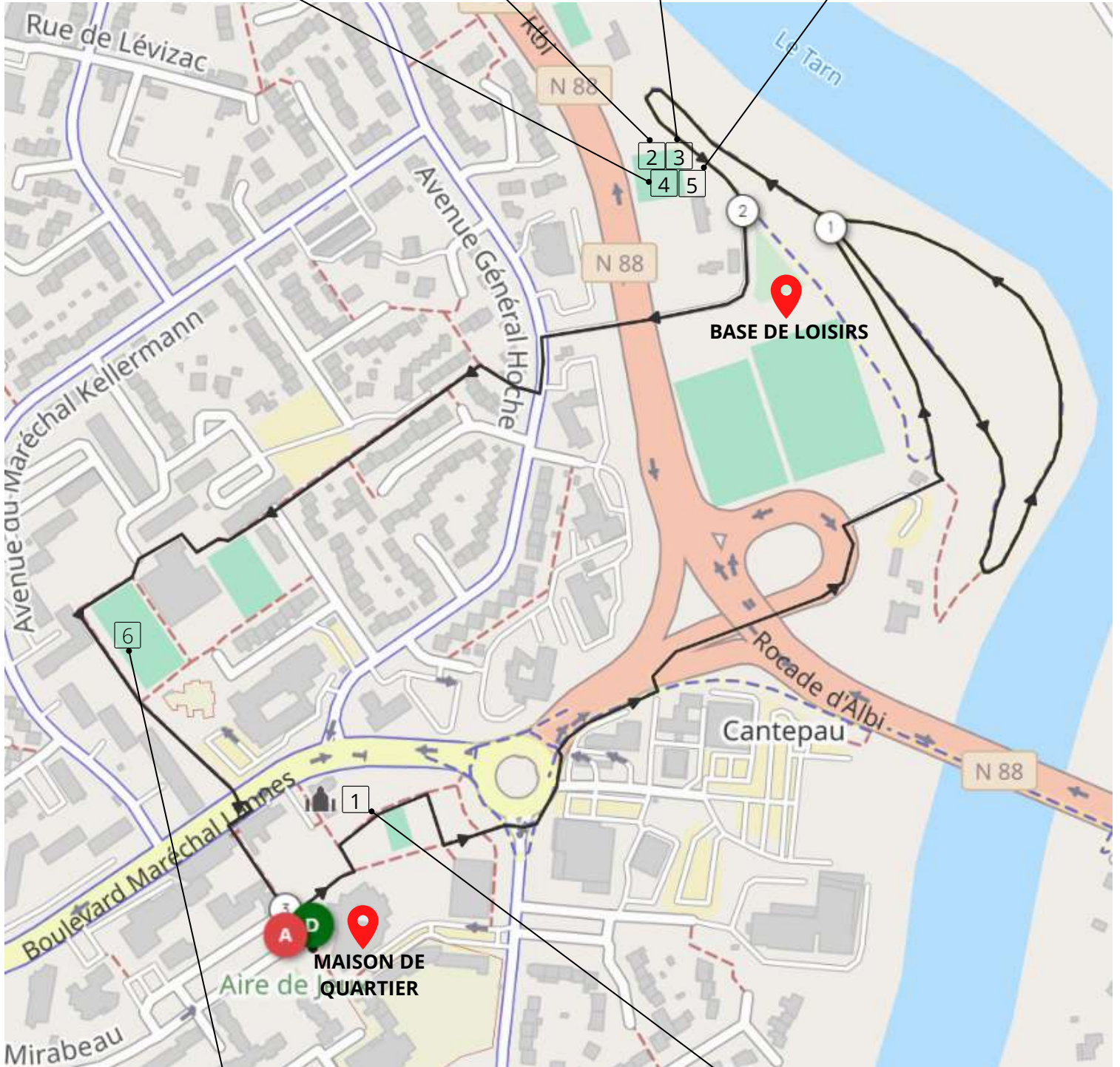
ASSIS/DEBOUT : renforcement musculaire des membres inférieurs

Partir assis sur le banc ou la murette. 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



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/>