

PARCOURS CENTRE ADMINISTRATIF



Attention, ces exercices nécessitent une bonne condition physique.
Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute pratique sportive.





DISTANCE 1,52 KM



MARCHE 45 MN



CALORIES 120



SENS DU PARCOURS



COURSE 30 MN



EXERCICE 1

SQUATS PAS CHASSÉS

1 Le banc se trouve au début de l'avenue Carnot à l'angle de la rue Léon-Désoyer.



CONSIGNES

POSITION INITIALE // Debout, en position de squat, les jambes fléchies.

RÉALISATION // Faites un pas chassé puis un squat, refaites un pas chassé pour revenir dans la position initiale.

RESPIRATION // Expirez sur la montée, et inspirez sur la descente.

VARIANTES

Plus facile

Réalisez les pas chassés sans faire de squat.

Plus difficile

↓ Faites un saut après chaque squat.

- Niveau 1 > 10 répétitions, 3 fois, 30 sec. de repos.
- Niveau 2 > 15 répétitions, 3 fois, 30 sec. de repos.
- Niveau 3 > 20 répétitions, 3 fois, 30 sec. de repos.

EXERCICE 2

BURPEE BANC

2 Le banc se trouve place Louis-Forest.

CONSIGNES

POSITION INITIALE // Debout, devant un support surélevé (banc), les pieds joints.

RÉALISATION // Posez vos mains sur le banc puis reculez vos pieds en les gardant joints de manière à arriver en position de planche. Veillez à garder la sangle abdominale serrée puis faites une pompe. Enfin, revenez à la position initiale.

RESPIRATION // Expirez sur la poussée, et inspirez sur la descente.



- Niveau 1 > 10 burpees surélevés, 3 fois, 30 sec. de repos.
- Niveau 2 > 15 burpees surélevés, 3 fois, 30 sec. de repos.
- Niveau 3 > 15 burpees surélevés, 4 fois, 30 sec. de repos.

VARIANTE

↓ **Plus difficile** Faites l'exercice au sol.

EXERCICE 3

SQUAT BANC

3 Le banc se trouve sur la place Georges-Guynemer.



CONSIGNES

POSITION INITIALE // Debout, dos au banc, les pieds un peu plus larges que les épaules, les mains le long du corps, le regard vers l'horizon.

RÉALISATION // Asseyez-vous en contrôlant la descente, sans vous laisser tomber sur le banc. Puis relevez-vous en poussant sur vos jambes. Veillez à garder le dos droit et à regarder droit devant vous.

VARIANTES

Plus facile

Aidez-vous de vos mains sur vos cuisses pour vous relever.

Plus difficile

Réalisez un saut jambes tendues une fois que vous vous êtes relevé.

● Niveau 1 > 10 répétitions, 2 fois, 30 sec de repos.

● Niveau 2 > 15 répétitions, 2 fois, 30 sec de repos.

● Niveau 3 > 20 répétitions, 2 fois, 30 sec de repos.

EXERCICE 4

ÉTIREMENTS

4 L'emplacement se trouve près de la fontaine, au croisement de la rue d'Alger et de la rue Léon-Désoyer.

CONSIGNES

ÉTIREMENTS DE LA POITRINE // Placez votre main sur un mur ou un poteau, bras tendu. Tournez votre tête et vos hanches vers l'extérieur afin d'étirer vos pectoraux. Tenez la position 15 secondes et recommencez 2 fois sur chaque bras. **1**

ÉTIREMENTS DU DOS // Debout. Tendez vos bras vers le haut et étirez-vous de tout votre long. Tenez la position 15 secondes et recommencez 3 fois. **2**

ÉTIREMENTS DES ISCHIOS-JAMBIERS // Croisez vos jambes en gardant les jambes tendues, puis descendez doucement sans à-coups. Relâchez complètement. Maintenez la position 15 secondes et recommencez 2 fois. **3**

ÉTIREMENTS DU QUADRICEPS // Tenez-vous sur un mur. Mettez votre pied dans votre main. Redressez votre torse et avancez votre bassin. Maintenez la position 15 secondes et recommencez 2 fois. **4**

