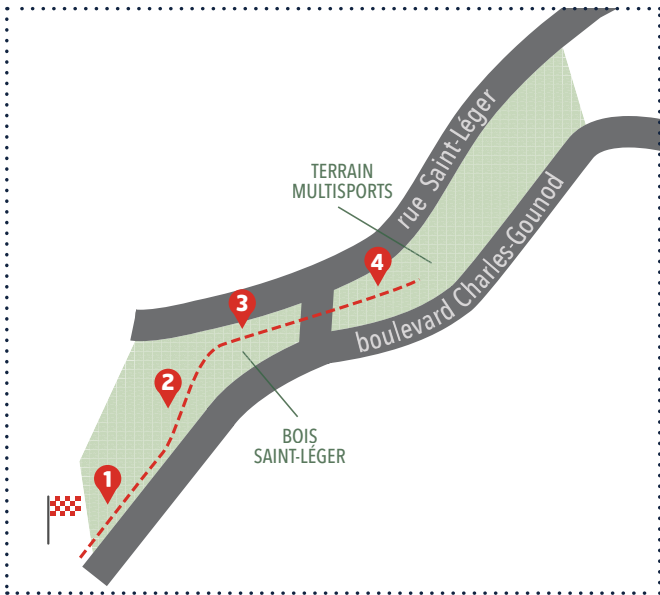


PARCOURS SENIORS

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




DISTANCE 0,950 KM


MARCHE 25 MN


CALORIES 110


SENS DU PARCOURS


COURSE 15 MN

50 % RENFORCEMENT MUSCULAIRE

20 % ABDOMINAUX

30 % CARDIO

EXERCICE 1

MARCHE SUR PLACE

1 Le banc se trouve à l'entrée du bois rue Saint-Léger.



CONSIGNES

POSITION INITIALE // Debout, les mains sur les hanches.

RÉALISATION // Montez les genoux l'un après l'autre à hauteur des hanches. Regardez droit devant vous. Ne courbez pas le dos. Faites-les sans sauter, comme si vous marchiez.

RESPIRATION // Ne bloquez pas votre respiration durant l'exercice.

VARIANTES

Plus difficile

Faites les montées de genoux comme si vous couriez sur place.

- **Niveau 1** > Faites 20 doubles montées de genoux. Recommencez 3 fois, prenez 30 secondes à 1 mn de repos.
- **Niveau 2** > Faites 30 doubles montées de genoux. Recommencez 3 fois, prenez 30 secondes à 1 mn de repos.
- **Niveau 3** > Faites 50 doubles montées de genoux. Recommencez 3 fois, prenez 30 secondes à 1 mn de repos.

EXERCICE 2

SQUAT BANC + SQUAT BANC PAS CHASSÉS + ÉLÉVATION QUADRICEPS

2 Le banc se trouve à 100 mètres du premier.

CONSIGNES DE RÉALISATION DU SQUAT BANC

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.

RESPIRATION // Inspirez sur la descente, soufflez en poussant sur vos jambes.



>>

CONSIGNES DE RÉALISATION DU SQUAT BANC PAS CHASSÉ

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. Faites un pas chassé de côté, puis recommencez le mouvement à nouveau.

RESPIRATION // Inspirez sur la descente, soufflez en poussant sur vos jambes.

CONSIGNES DE RÉALISATION EXTENSION DU QUADRICEPS

POSITION INITIALE // Assis sur le banc, les pieds à plat sur le sol, les mains le long du corps, tenant le banc.

RÉALISATION // Levez une jambe en contractant volontairement la cuisse. Recommencez plusieurs fois sans poser la jambe.

RESPIRATION // Inspirez sur la descente, soufflez en poussant sur vos jambes.



- **Niveau 1** > Enchaînez ces 3 mouvements. Faites 10 répétitions par mouvement. Recommencez 4 fois. 30 sec de repos entre les séries.
- **Niveau 2** > Enchaînez ces 3 mouvements. Faites 15 répétitions par mouvement. Recommencez 4 fois. 30 sec de repos entre les séries.
- **Niveau 3** > Enchaînez ces 3 mouvements. Faites 20 répétitions par mouvement. Recommencez 4 fois. 30 sec de repos entre les séries.

EXERCICE 3

TIRAGE + PAPILLON

3 Le banc se trouve à 100 mètres du deuxième point.

CONSIGNES DE RÉALISATION DU PAPILLON

POSITION INITIALE // Assis sur le banc, les jambes sont serrées, les mains sous les jambes, la tête rentrée.

RÉALISATION // Faites une élévation latérale des bras. Attention, les coudes ne dépassent pas la ligne des épaules, et les mains ne dépassent pas la ligne des coudes.

RESPIRATION // Inspirez sur la descente, soufflez en poussant sur vos jambes.

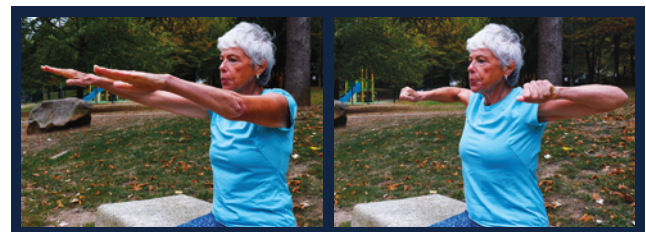


CONSIGNES DE RÉALISATION DU TIRAGE

POSITION INITIALE // Les bras tendus devant soi, à l'horizontal. Les paumes des mains l'une contre l'autre.

RÉALISATION // Effectuez un tirage, en ramenant vos coudes à vous. Gardez les coudes à hauteur des épaules. Serrez fort les omoplates.

RESPIRATION // Soufflez sur le tirage et inspirez quand vous revenez en position initiale.



- **Niveau 1** > Enchaînez ces 2 mouvements. Faites 15 répétitions par mouvement. Recommencez l'enchaînement 4 fois. 30 sec de repos entre les séries.
- **Niveau 2** > Enchaînez ces 2 mouvements. Faites 20 répétitions par mouvement. Recommencez 4 fois. 30 sec de repos entre les séries.
- **Niveau 3** > Enchaînez ces 2 mouvements. Faites 30 répétitions par mouvement. Recommencez 4 fois. 30 sec de repos entre les séries.

EXERCICE 4

VÉLO ELLIPTIQUE

4 Le vélo se trouve à 100 mètres du troisième point.

CONSIGNES DE RÉALISATION DU VÉLO ELLIPTIQUE

POSITION INITIALE // Assis sur la selle, les pieds sur les pédales, les mains sur les poignées.

RÉALISATION // Tournez les pédales en tirant sur les poignées de manière synchronisées. Veillez à bien positionner les pieds sur les pédales pour que les pieds ne glissent pas.

RESPIRATION // Ne bloquez pas votre respiration durant l'exercice.



● **Niveau 1** > Enchaînez 5 phases en accélérant le rythme 30 secondes puis en ralentissant le rythme 30 secondes. Faites cet enchaînement 3 fois.

EXERCICE 5

RETOUR AU POINT DE DÉPART EN MARCHÉ RAPIDE

5 Le poteau se trouve devant le terrain de football.

