

# LES PARCOURS DE LA FORME

-

# BOUCLETTE PRATGRAUSSALS

**Distance : 2.6 km**

**Départ/Arrivée :**

Parking du Cimetière

Chemin de Pratgraussals





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



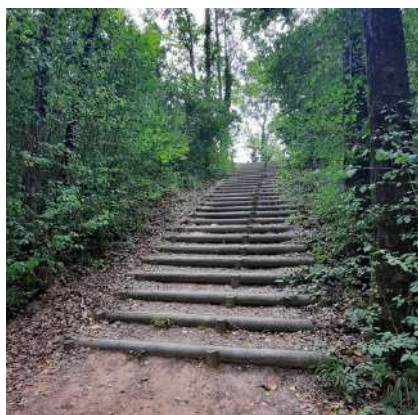
3

**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

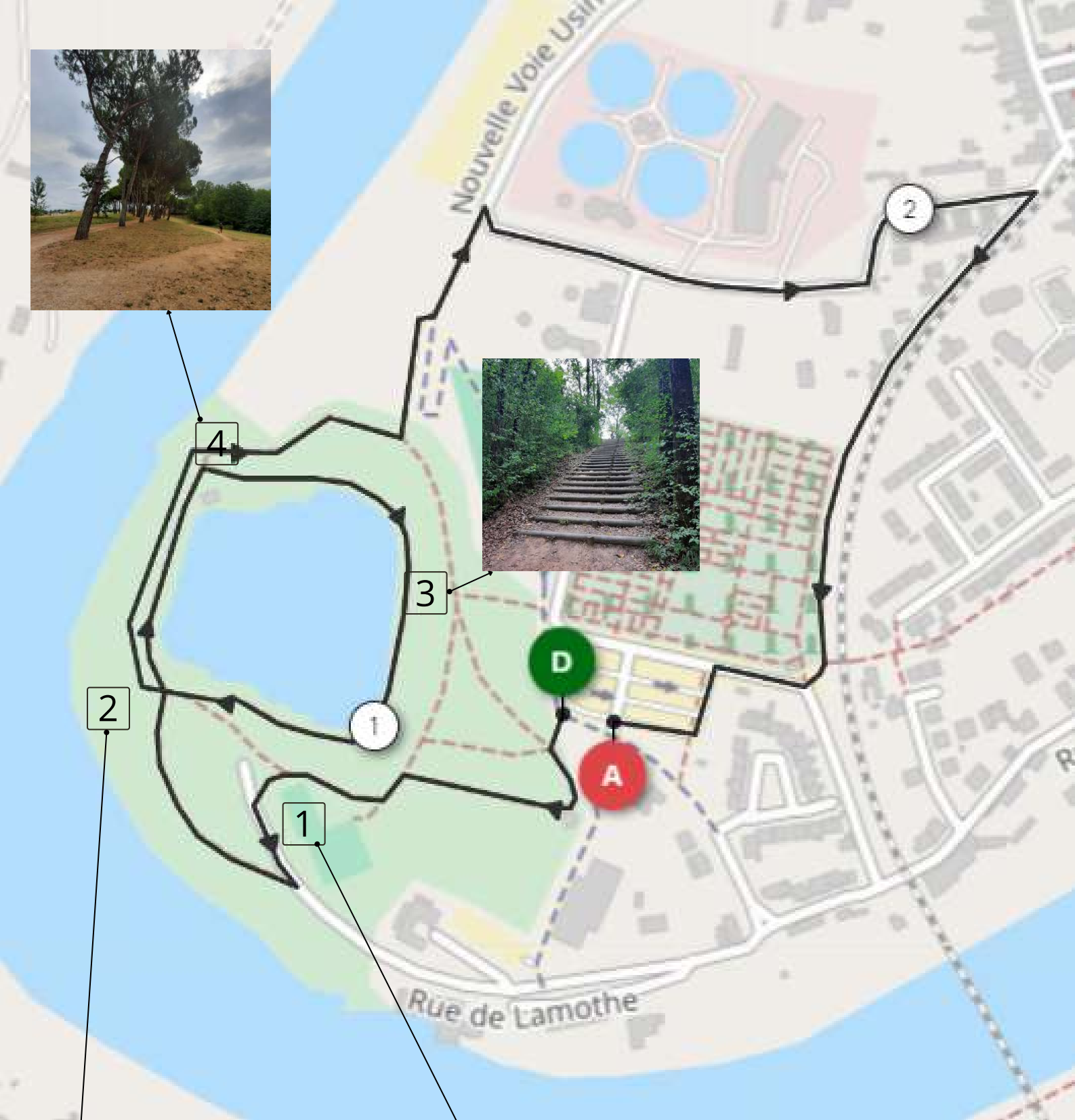
**SLALOM ENTRE LES ARBRES : travail d'endurance en fractionné**

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





# Quelques recommandations !

- Soyez régulier dans votre pratique pour plus de bienfaits (3 séances/semaine)
- Prévoyez une bouteille d'eau
- 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