

Parcours sportif - parcours vert (débutants)

Durée de la séance : 40 min

Echauffement :

Avant de démarrer votre parcours, n'hésitez pas à effectuer un échauffement musculaire à raison de 15 minutes de marche (voire de course)

Parcours :

Du départ, courir jusqu'au premier panneau d'échauffement

Entre chaque module, reprenez votre course



1. Talons – fesses : 2 x 10 par côté



2. Cercles de bras avant / arrière : 10 en avant, 10 en arrière (en marchant)



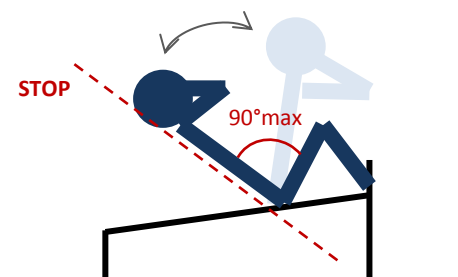
3. Flexion – extension : effectuer 10 flexions puis repartir en trottinant

4. Poutre d'équilibre : effectuer une traversée sans tomber

5. Haies : effectuer un passage

6. Abdominaux : 3 séries de 10 abdominaux

Attention à la posture : le tronc ne doit pas descendre trop bas ; pour un travail optimal des abdominaux sans forcer sur les muscles du dos, l'angle formé par les cuisses et le tronc ne doit pas dépasser les 90°



7. Station d'étirements : 2 x 30 secondes pour chaque posture (il y a 6 postures à réaliser – ces dernières sont schématisées sur le panneau d'information figurant sur la station)

Effectuer 10 minutes de marche pour une récupération optimale et un retour au calme de votre organisme.

Parcours sportif - parcours rouge (sportifs)

Durée de la séance : 1 heure

Echauffement :

Avant de démarrer votre parcours, n'hésitez pas à effectuer un échauffement musculaire à raison de 15 minutes de course

Parcours :

Du départ, courir jusqu'au premier panneau d'échauffement

Entre chaque module, reprenez votre course



1. Talons – fesses : 2 x 10 par côté



2. Cercles de bras avant / arrière : 10 en avant, 10 en arrière (en marchant)



3. Flexion – extension : effectuer 10 flexions puis repartir en trottinant

4. Poutre d'équilibre : effectuer une traversée sans tomber

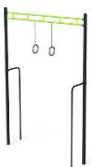
5. Haies : effectuer un passage



6. Espalier : montées de genoux

1 ou 2 séries de 10 montées de genoux en fonction de votre niveau

Attention : garder le dos collé à l'espalier



7. Anneaux : rotations du tronc

2 x 5 tours ou 4 x 5 tours de chaque côté en fonction de votre niveau



8. Echelle de suspension : 1 ou 2 passages en fonction de votre niveau



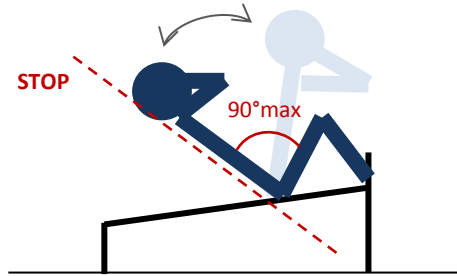
9. Barre fixe : tractions

2 x 3 ou 2 x 8 tractions en fonction de votre niveau

Conseil : utiliser des élastiques cross-training pour vous alléger et vous aider à réaliser l'exercice

10. Abdominaux : 3 séries de 20 abdominaux

Attention à la posture : le tronc ne doit pas descendre trop bas ; pour un travail optimal des abdominaux sans forcer sur les muscles du dos, l'angle formé par les cuisses et le tronc ne doit pas dépasser les 90°

**11. Barres parallèles : 1 ou 2 passages en fonction de votre niveau****12. Etirement des mollets : 2 x 30 secondes par jambe****13. Etirement ischio-psyas-fessier-lombaires : 2 x 30 secondes****14. Etirement quadriceps : 2 x 30 secondes par jambe**

Effectuer 10 minutes de marche pour une récupération optimale et un retour au calme de votre organisme.