

Essonne

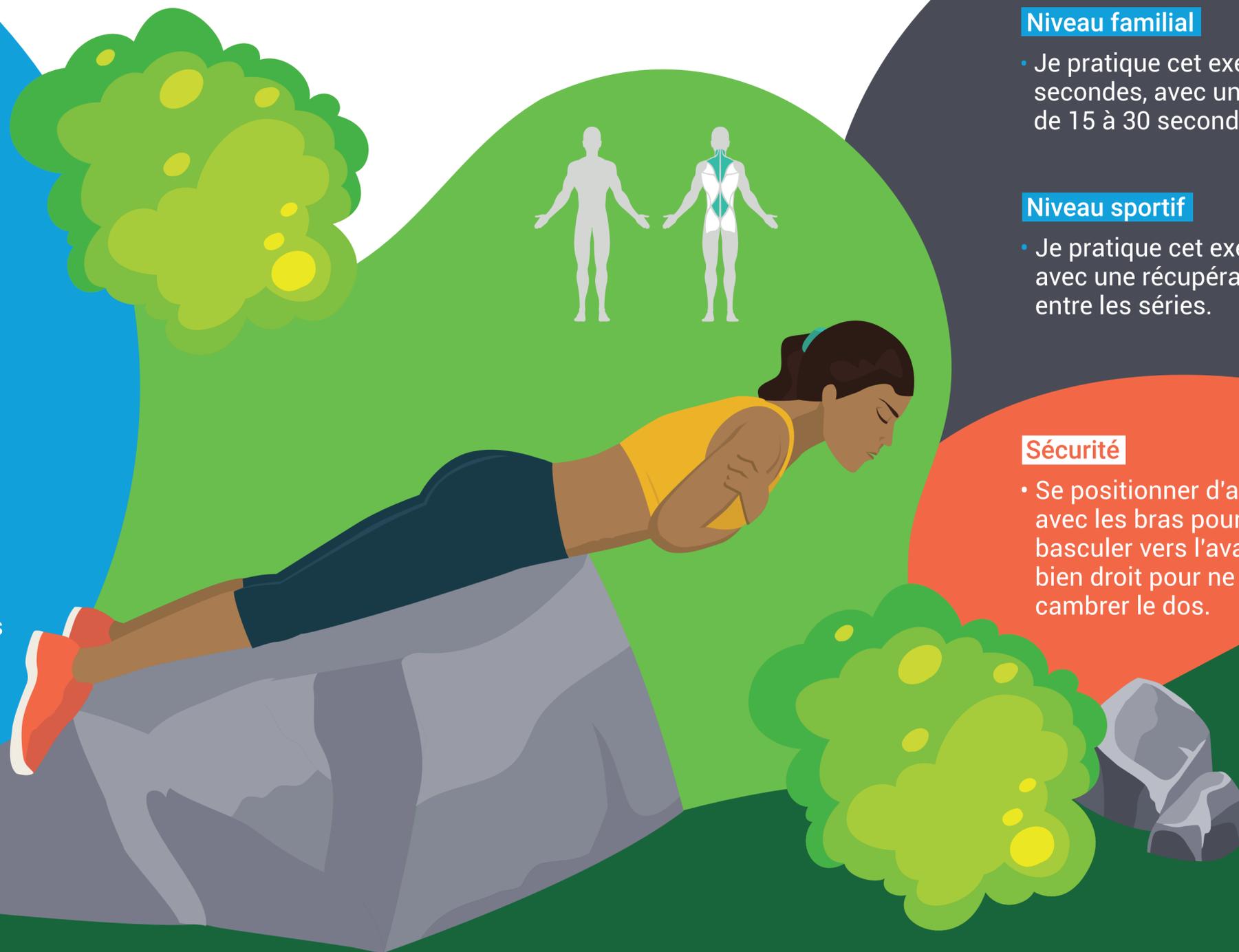
LE DÉPARTEMENT

— TERRE D'AVENIRS —



Le parcours démarre par l'exercice d'extension des lombaires :

- 1 Couché(e) sur le rocher, légèrement équilibré vers les pieds.
- 2 Je maintiens la position sans bouger, bien droit - regard vers le sol - tête dans le prolongement du corps, les bras croisés sur la poitrine ou les mains derrière la tête selon la difficulté.



#### Niveau familial

- Je pratique cet exercice 4 x 30 secondes, avec une récupération de 15 à 30 secondes entre les séries.

#### Niveau sportif

- Je pratique cet exercice 4 x 1 min, avec une récupération d'1 min entre les séries.

#### Sécurité

- Se positionner d'abord avec les bras pour ne pas basculer vers l'avant, rester bien droit pour ne pas cambrer le dos.



#### Suite du parcours

Je trottine ou cours jusqu'au prochain panneau.



# Extension lombaires

1

Essonne

LE DÉPARTEMENT

— TERRE D'AVENIRS —



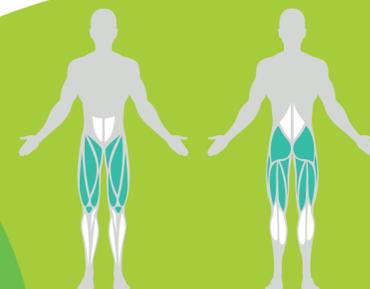
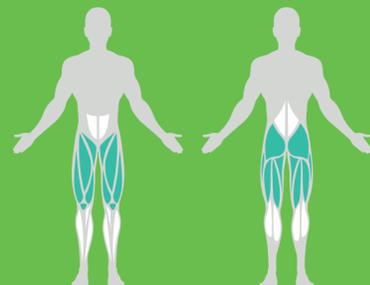
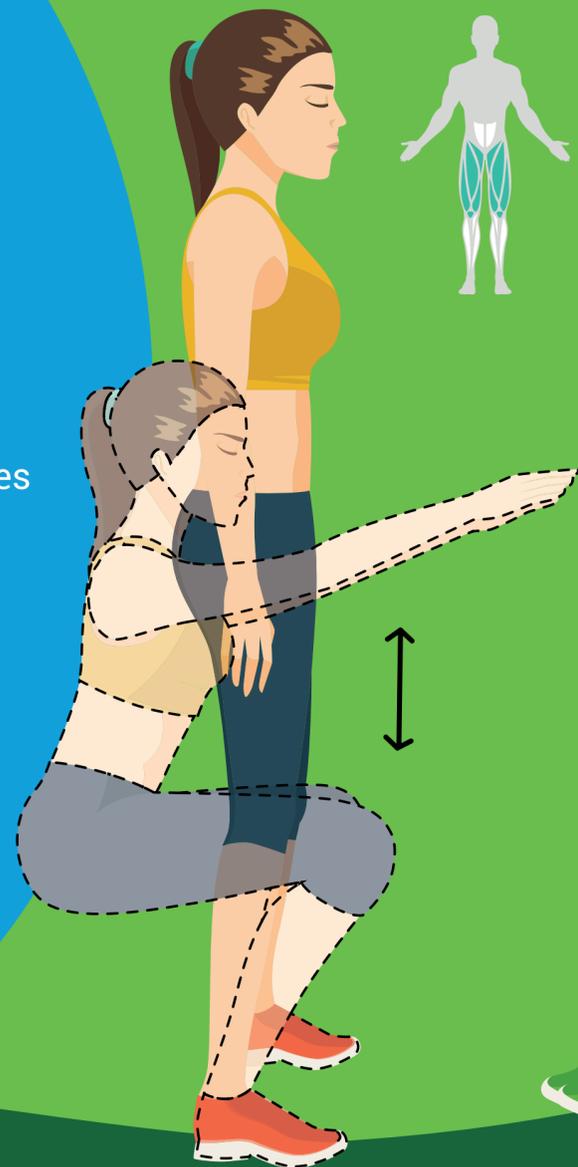
Je commence par l'exercice des squats :

- 1 Pieds écartés au niveau des épaules et bras tendus vers l'avant.
- 2 Je fléchis les jambes jusqu'à avoir les cuisses à l'horizontal puis je me relève. J'inspire à la descente puis expire sur la montée.



J'enchaîne avec la chaise :

- 3 Les jambes fléchies à 45° et serrées, dos collé au rocher et mains sur les genoux. Je maintiens la position sans bouger.



#### Niveau familial

- Je pratique cet exercice en 3 séries de 8 répétitions puis j'enchaîne avec 20 secondes de chaise, et je récupère 1 minute entre les séries.

#### Niveau sportif

- Je pratique cet exercice en 5 séries de 15 répétitions puis j'enchaîne avec 1 minute de chaise, et je récupère 30 secondes entre les séries.

#### Sécurité

- Dos droit, regard vers l'avant, ne pas avancer les genoux au-delà de la pointe des pieds.



#### Suite du parcours

J'alterne 30 pas chassés à gauche puis 30 à droite, puis marche, trottine ou cours jusqu'au prochain panneau.



# Squat et chaise 2

Essonne

LE DÉPARTEMENT

— TERRE D'AVENIRS —



Je continue avec l'exercice des squats jump :

- 1 Debout jambes tendues.
- 2 Je fléchis les jambes puis je saute le plus haut possible et me réceptionne jambes fléchies. J'inspire à la descente puis expire sur la poussée des jambes. Je saute sur place.



#### Niveau familial

- Je pratique cet exercice en 3 séries de 8 répétitions, puis j'enchaîne avec 5 pompes sur les genoux, et je récupère 1 minute entre les séries.

#### Niveau sportif

- Je pratique cet exercice en 4 séries de 10 répétitions puis j'enchaîne avec 5 à 10 pompes sur les pieds, et je récupère 30 secondes entre les séries.

#### Sécurité

- Tendre les bras vers l'avant au moment de la réception.



#### Suite du parcours

Je trottine ou cours jusqu'au prochain panneau.



# Squat jump 3

Essonne

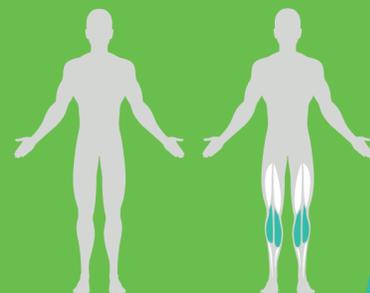
LE DÉPARTEMENT

— TERRE D'AVENIRS —



J'enchaîne avec l'exercice de l'extension des mollets :

- 1 Jambes tendues, la moitié des pieds sur le rocher, les mains en appui contre l'arbre.
- 2 Je pousse sur les pointes de pieds puis redescends doucement les talons le plus bas possible.



#### Niveau familial

- Je pratique cet exercice en 4 séries de 15 répétitions, et je récupère 30 secondes entre les séries.

#### Niveau sportif

- Sur une seule jambe, je pratique cet exercice en 4 séries de 15 répétitions, et je récupère 30 secondes entre les séries.

#### Sécurité

- Maintenir son équilibre avec la prise sur l'arbre.
- Avoir un bon appui sur le rocher pour ne pas glisser.

#### Suite du parcours

Je marche, trotte ou cours et sprint (1 à 5 fois) sur 10 à 20 mètres jusqu'au prochain panneau.



# Extension des mollets

4



Je commence par l'exercice des dips :

- 1 Dos aux rochers, bras tendus, les mains en appui sur les deux rochers. Les jambes fléchies ou tendues.
- 2 Je fléchis puis étends les bras. J'inspire profondément pendant la flexion puis expire pendant la montée.



#### Niveau familial

- Dips: 4 séries de 8 répétitions.
- Pompes: 4 séries de 10 répétitions, je peux m'aider en rapprochant mes pieds du rocher.

#### Niveau sportif

- Dips: 5 séries de 10 répétitions.
- Pompes: 5 séries de 15 répétitions, je maintiens mes pieds le plus éloignés du rocher.

#### Sécurité

- Dips: adapter l'amplitude de descente pour pouvoir remonter et serrer les coudes au maximum.
- Pompes: garder tout le corps bien droit, attention à ne pas creuser le dos.



J'enchaîne avec l'exercice des pompes :

- 3 Jambes tendues et serrées, penché face aux rochers, les mains en appui sur le dessus des rochers.

Je fléchis puis étends les bras. J'inspire profondément pendant la flexion puis expire pendant la montée.



Suite du parcours →

Je trotte ou cours jusqu'au prochain panneau.

Essonne

LE DÉPARTEMENT

— TERRE D'AVENIRS —



Je monte la butte en courant :

- 1 S'aider des bras comme balancier d'avant en arrière.



#### Niveau familial

- Je pratique cet exercice 4 fois jusqu'au milieu de la butte, et je récupère 1 min après la descente.

#### Niveau sportif

- Je pratique cet exercice 5 fois jusqu'en haut de la butte, et je récupère 30 secondes après la descente.

#### Sécurité

- Être prudent et redescendre en marchant.



#### Suite du parcours

Je trottine ou cours jusqu'au prochain panneau.



# Course en montée 6

**1 Crunch** : allongé(e) sur le rocher les jambes fléchies, bras tendus vers l'avant, j'amène les mains au-delà des genoux en remontant le buste puis je redescends doucement sans poser la tête au sol. J'expire en montant puis inspire en descendant.

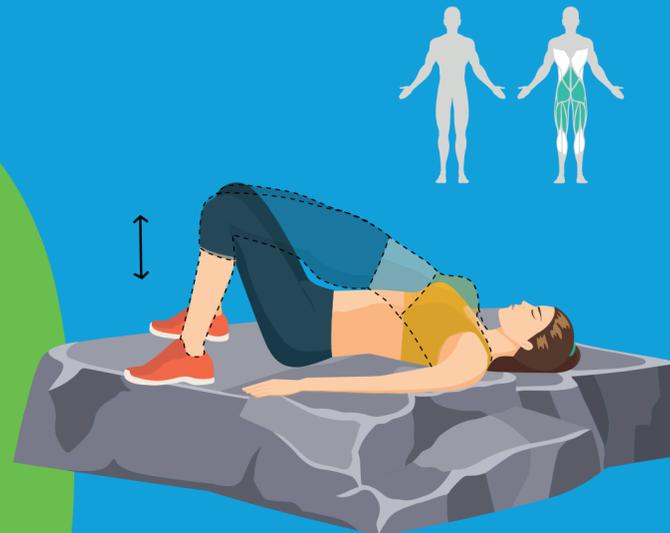
**Familial** je pratique cet exercice 10 fois et je passe au suivant.

**Sportif** je pratique cet exercice 20 fois et je passe au suivant.

**2 Levée de jambes** : allongé(e) sur le rocher les jambes fléchies - bras le long du corps, paumes en appui sur le rocher, je décolle le bassin en ramenant les genoux vers le haut et vers la poitrine. J'expire en montant puis inspire en descendant.

**Familial** je pratique cet exercice 10 fois et je passe au suivant.

**Sportif** je pratique cet exercice 15 fois et je passe au suivant.



### Sécurité

- **Crunch** : ne pas fléchir la tête.
- **Levée de jambes** : contrôler sa descente et ne pas tirer sur le bas du dos.
- **Relevé le bassin** : garder le bassin bien droit
- **Step** : prendre un bon appui sur le rocher afin de ne pas glisser.

**3 Relevé de bassin** : allongé(e) les jambes fléchies, bras le long du corps et mains à plat en appui sur le rocher, je monte le bassin et redescends doucement sans poser le bassin au sol. J'expire en montant puis inspire en descendant.

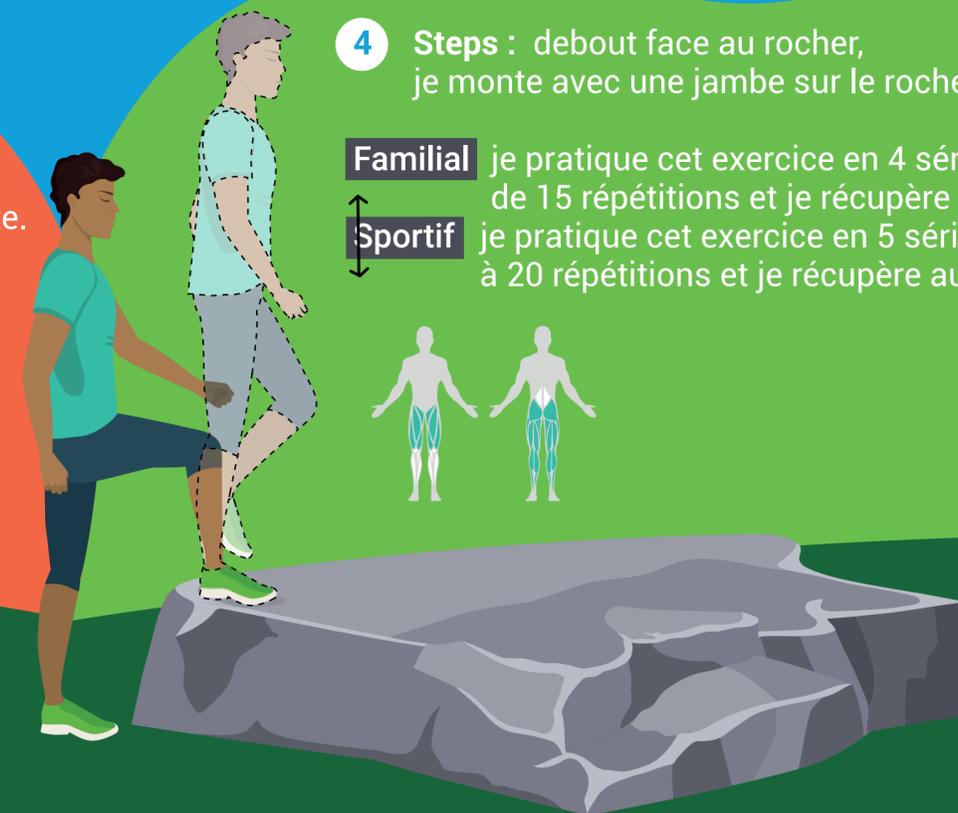
**Familial** je pratique cet exercice 15 fois et je refais la boucle des 3 exercices 4 fois.

**Sportif** je pratique cet exercice 15 fois en appui sur une jambe puis sur l'autre et je refais la boucle des 3 exercices 5 fois.

**4 Steps** : debout face au rocher, je monte avec une jambe sur le rocher.

**Familial** je pratique cet exercice en 4 séries de 15 répétitions et je récupère au besoin.

**Sportif** je pratique cet exercice en 5 séries de 15 à 20 répétitions et je récupère au besoin.



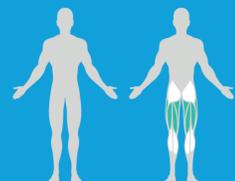
Suite du parcours

Fin du parcours familial : je fais demi-tour ou continue sur le parcours difficile et accidenté en marchant.

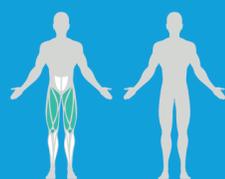
Essonne

LE DÉPARTEMENT

— TERRE D'AVENIRS —



- 1 Ischios** : talon posé sur le rocher, jambe tendue, dos droit, je me penche vers l'avant en gardant dos et bassin droit.



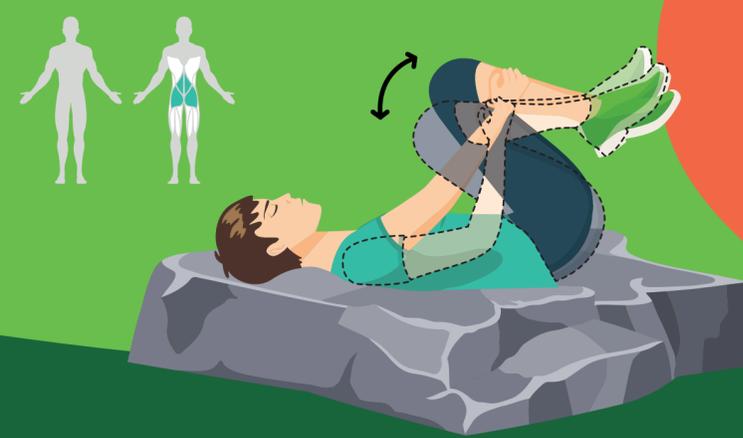
- 2 Quadriceps** : jambe fléchie, saisir son pied dans la main, je ramène le talon vers les fesses. Si nécessaire, je contracte les fessiers.



- 3 Mollets** : en appui sur un rocher ou un arbre, un pied en arrière, jambe tendue, j'avance le bassin en fléchissant la jambe de devant et les bras. Je garde toujours les talons au sol.



- 4 Fessiers et bas du dos** : allongé(e) sur le dos, jambes fléchies, je ramène les genoux vers la poitrine en tirant sur les bras.

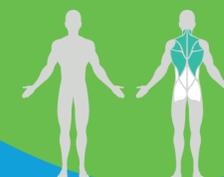


**Familial** Je réalise ces étirements 3 fois chacun.

**Sportif** Je réalise ces étirements 4 fois chacun.

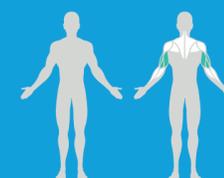
**Sécurité**

Mettre en tension les muscles lentement, progressivement (sans à-coup).  
J'inspire profondément puis souffle lentement pendant la phase d'étirement.  
Je maintiens la position d'étirement 15 à 20 secondes. Pause 5 secondes.  
L'étirement ne doit pas être douloureux.



- 5 Haut du dos** : accroupi, les bras tendus devant, mains posées au sol, tout en gardant la position, je pousse les mains vers l'avant.

- 6 Bras / Triceps** : bras vers le haut et fléchis, la main entre les omoplates, je tire avec l'autre main le coude vers l'arrière et le bas.



Fin du parcours sportif.



Début du parcours

# Étirements 8