

PARCOURS "FORME / SANTE"

Arrivée

PLANCHE D'ÉTIREMENTS

PRINCIPES ET CONSEILS D'UTILISATION À RESPECTER

PRENEZ VOTRE TEMPS :

- Une bonne séance d'étirements = 10 mn
- Quelque soit votre choix (au sol, debout ou mixte) étirez tous vos muscles en respectant la chronologie du bas vers le haut
- Le muscle est étiré puis relâché pour chaque posture
- Tenez la position de 20 à 30 secondes en recherchant le plus grand relâchement possible
- Ne recherchez pas l'amplitude maximale de l'articulation
- Pas de brutalité = ne forcez pas l'étirement qui doit être progressif

À TOUTES VOS TRACTIONNEMENTS BRUTAUX, LES MUSCLES RÉPONDENT PAR UNE CONTRACTION RÉFLEXE

- Respiration = ne la bloquez pas, tous vos étirements doivent se faire sur une expiration lente et soutenue
- Ne vous refroidissez pas et pensez à vous couvrir le cas échéant
- Profitez de la séance pour vous réhydrater
- Cette planche d'exercices n'est pas exhaustive, demandez conseils aux professeurs

N'ÉTIREZ PAS UN MUSCLE BLESSÉ

L'étirement ne doit pas provoquer une douleur importante
N'ÉTIREZ pas un muscle froid (ou alors faites le avec précaution)

CONSEILS APRÈS L'EFFORT

- Ne gardez pas un vêtement humide
- Importance de la douche (tiède)
 - Favorise la régulation de la température de votre corps
 - Participe au relâchement de vos muscles
 - Apporte une sensation de bien être
- Après avoir éliminé, buvez... de l'eau
- Un fruit ne pourra jamais vous faire de mal
- Respectez l'environnement (utilisez les poubelles...)

2 POSSIBILITÉS

MUSCLES ÉTIRÉS	AU SOL	DEBOUT
1 - Triceps sural (mollets) : Muscles postérieurs de la jambe		
2 - Ischio jambiers : Muscles postérieurs de la cuisse		
3 - Quadriceps : Muscles antérieurs de la cuisse		
4 - Adducteurs : Muscles internes de la cuisse		
5 - Fascia - Lata (fessiers) : Muscles des fessiers		
6 - Droit antérieur et PSOAS : Muscles antérieurs de la cuisse et du bassin		
7 - Bas du dos : Muscles postérieurs du tronc		
8 - Pectoraux : Muscles antérieurs du thorax		
9 - Epaule : Muscles externes et postérieurs de l'épaule		
10 - Cou : Muscles latéraux du cou		

À VOS CHRONOS

- Ce parcours a une longueur de 750 m
- En marchant à 5 km/h vous ferez le tour en 9 mn
- Ce parcours n'est pas une piste d'athlétisme... et sa configuration n'est évidemment pas adaptée à la recherche et au maintien d'une allure de course
- Cependant, après quelques semaines d'entraînement, si vous vous testez sur 1 tour (750 m), 2 tours (1500 m), 3 tours (3000 m), voici quelques repères qui vous permettront d'évaluer votre niveau
- Vous pouvez vous équiper d'un cardio-fréquence (c'est une excellente habitude)
- Respectez les préconisations de votre médecin

TABLEAU DES ALLURES

	750 m (1 tour)	1500 m (2 tours)	3 000 m (4 tours)	Niveau Echelle
9 km/h	5'00	10'00	20'00	Loisir débutant ou bon marcheur
10 km/h	4'30	9'00	18'00	Loisir débutant + ou très bon marcheur
11 km/h	4'05	8'10	16'20	Bon loisir
12 km/h	3'45	7'30	15'00	Loisir confirmé
13 km/h	3'30	7'00	14'00	Pré compétiteur
14 km/h	3'15	6'30	13'00	Compétiteur du dimanche
15 km/h	3'00	6'00	12'00	Compétiteur
16 km/h	2'50	5'40	11'20	Bon niveau
17 km/h	2'40	5'20	10'40	Très bon niveau
18 km/h	2'30	5'00	10'00	Haut niveau
19 km/h	2'22	4'44	9'28	Très haut niveau
20 km/h	2'15	4'30	9'00	Inscrivez vous dans un club d'athlétisme
21 km/h	2'09	4'18	8'36	Aux portes de l'équipe de France
		3'28''98	7'30''78	Record de France
		3'28''00	7'20''67	Record du Monde

