

PARCOURS "FORME / SANTE"

Départ



Parcours 750 mètres
● Exercice forme/santé



PARCOURS À LA CARTE

POUR ÉVITER LE CÔTÉ RÉPÉTITIF, N'HÉSITEZ PAS À UTILISER CES PARCOURS À TRAVERS UN PROGRAMME COHÉRENT SUR DES DISTANCES ET DES DURÉES DIFFÉRENTES.

EXEMPLE SUR 2 MOIS

	DURÉE ET FRÉQUENCE DES SÉANCES
2 SEMAINES COURSES UNIQUEMENT	30'00 = TOUS LES JOURS (SI POSSIBLE)
2 SEMAINES À DOMINANTE MOTRICITÉ	1H00 = 3 FOIS PAR SEMAINE
2 SEMAINES À DOMINANTE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	1H30 = 2 FOIS PAR SEMAINE
2 SEMAINES MIXTES SUR CHAQUE SÉANCE	

PRINCIPES À RESPECTER

PENSEZ À RESPIRER (Inspiration par le nez, expiration par la bouche) en cadence.
Quelque soit votre utilisation du parcours, à la fin de chaque séance, il est impératif de bien s'étirer. (cf au dos le tableau des étirements)

UTILISATION DU "PARCOURS FORME SANTÉ" À PRATIQUER RÉGULIÈREMENT SELON VOS BESOINS OU VOS ENVIES



Ces 3 parcours vous sont proposés dans le cadre d'une préparation physique générale. Ils sont conçus dans le but de développer ou de maintenir votre potentiel musculaire et Neuro-Musculaire :
Force maximale - Souplesse - Endurance - Vitesse de déplacement

PRINCIPES À RESPECTER

Certificat médical de non contre indication à la pratique des activités physiques est obligatoire (validité du certificat : 1 an).
Aucun de ces parcours ne peut être effectué à froid
Ne dépassez pas vos limites !!!

PRÉPARATION PHYSIQUE ENTRAÎNEMENT / ÉCHAUFFEMENT AVANT COMPÉTITION

1 - ÉCHAUFFEMENT AVANT COMPÉTITION (15 à 25 mn)

Préparation du corps à l'effort = 2 à 3 tours en trotinant

Éducatifs de base athlétisme = 1 tour
(Talons/fesses - montées genoux - foulées bondissantes, accélérations, courses arrières - mouvements épaules...)

Étirements activo - dynamiques (parcours rouge) = 1 tour

2 - ENTRAÎNEMENT (de 1h00 à 1h30)

Échauffement (de 15 à 25 mn) - Reprendre le point 1 ci-dessus

Partie spécifique allure soutenue (de 30 à 50 mn)

1 tour parcours vert
1 tour parcours bleu
1 tour en alternance vert / bleu / vert / bleu ...
1 tour en alternance bleu / vert / bleu / vert ...
de 3 à 6 tours en footing

Récupération active allure modérée (maxi 5 mn)

1 tour en trotinant

Étirements passifs (de 10 à 15 mn)

Voir planche au dos

Selon votre niveau et vos objectifs, il est possible d'effectuer plusieurs séries sur chaque atelier. (Revenir au départ de l'atelier en marchant)

30 MN D'ACTIVITÉS PHYSIQUES... C'EST L'EFFORT JOURNALIER POUR RESTER EN FORME... (OU LA RETROUVER)

- EN MARCHE RAPIDE à 6 KM/H
= 4 TOURS (7'30/tour) soit 3 000 m
- EN JOGGING à 9 KM/H
= 6 TOURS (5'00/tour) soit 4 500 m
- EN FOOTING à 12 KM/H
= 8 TOURS (3'45 /tour) soit 6 000 m

AVEC LES EXERCICES (2 exemples)

NIVEAU 1	NIVEAU 2
1er tour = Marche rapide	1er tour = Jogging
2ème tour = Jogging	2ème tour = Jogging
3ème tour = Parcours Vert	3ème tour = Parcours Vert
4ème tour = Parcours Bleu	4ème tour = Jogging
5ème tour = Marche rapide	5ème tour = Parcours Bleu
	6ème tour = Jogging



SE BOUGER, C'EST BON POUR LA SANTE ET C'EST FACILE !

Un corps c'est six cents muscles, des dizaines d'articulations, des centaines de tendons ...
Un corps, c'est fait pour remuer sinon il se rouille !

Quelques idées :

- utiliser et protéger le parcours pédagogique ASPTT avec modération
- marcher ou trotter à l'école à pied
- mousser les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur
- faire du ménage : du rangement, du bricolage
- se déplacer en vélo, en skis ou en rollers

En plus si vous pratiquez un sport une à deux fois par semaine, c'est formidable !

Selon les repères de consommation du Programme National Nutrition Santé

CE PARCOURS A ÉTÉ RÉALISÉ AVEC LE SOUTIEN DE :

Ville de Metz - Conseil Général - Conseil Régional - État Jeunesse et Sport - Ligue Lorraine de Tennis - FS ASPTT - Mutualité de la Moselle - CD57 de Tennis et la participation des Éléves et Enseignants des écoles primaires Hauts de Queuleu et Camille Hilaire, pour la réalisation des visuels Conseil Santé. Remerciements : Fabrice SCHMITT, Frédéric HEITZ, André BOTELLA (Dessins/illustrations)
Jacques LEFORT - Photos - Modèles : Charlotte DE DREZIGUE et Simon BUIATI - Réalisation et scénographie : Érel Conseil - Conception du projet : ASPTT Metz. Parcours inauguré le 21 Avril 2007.