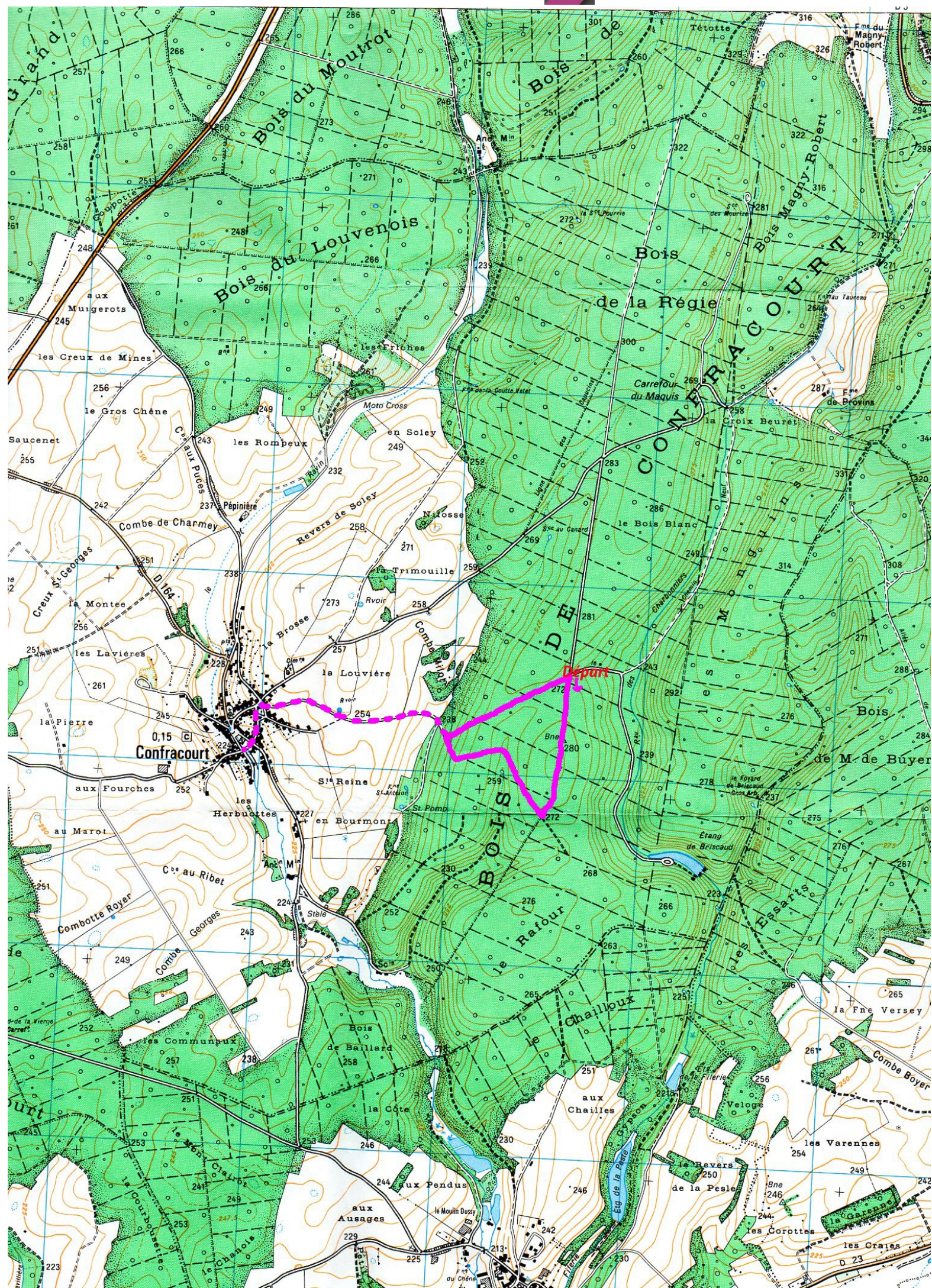




A propos du parcours santé :

Quelques recommandations et consignes :

Le parcours comporte douze ateliers. Le premier commence à l'endroit indiqué « départ » sur la carte et où il y a de la place pour garer les voitures (attention à ne pas gêner). Le douzième et dernier atelier se trouve plus bas à l'entrée de la forêt, ceci afin de ne pas gêner la circulation sur le chemin principal qui va à l'étang et ne pas risquer d'accidents. Donc retour à la voiture en marchant.

Pas d'engin motorisé sur le parcours (sauf débardage de bois éventuel).

Vous pouvez l'effectuer en famille. C'est à vous d'adapter les exercices en fonction des possibilités de chacun. Un tableau imprimable personnel se trouve en bas du document.

Évitez de sortir du parcours et restez sur le sentier. Évitez aussi de toucher aux panneaux explicatifs. Ceci afin de conserver le circuit en état pour tous. Merci.

Respectez les autres et ceux qui sont déjà sur le parcours.

Vous pouvez signaler tout problème ou remarque sur animconf@orange.fr

Bon parcours !

Parcours santé Confracourt

Atelier 1

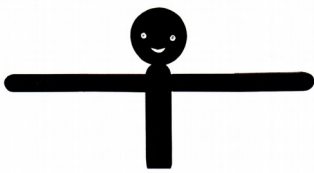
Échauffements :

1 : Effectuer des cercles avec la tête, faire aller la tête en avant, en arrière (dire oui), à gauche, à droite (dire non). Idem pour les poignets.

2 : Travail des épaules :

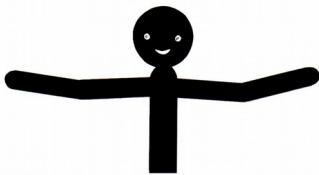


Mains aux épaules effectuer des cercles avec les coudes.



Idem bras tendus, effectuer des cercles avec les mains.

3 : Travail du tronc et des hanches

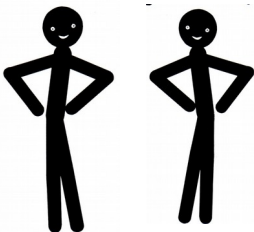


Bras à demi-fléchis, jambes légèrement écartées, un bras part vers l'arrière et l'autre vient devant.

a : Avec les épaules et la tête fixes (travail pectoraux et dorsaux)

b : Avec rotation du tronc et de la tête (la tête regarde en arrière, travail au niveau de la ceinture et des hanches).

4 : Échauffement du bassin



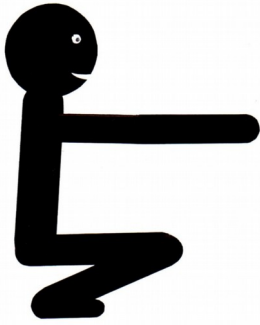
Jambes jointes ou légèrement écartées on fait faire des cercles au bassin (comme si l'on avait un cerceau autour de la taille)

Se rendre à l'atelier suivant en trotinant, s'accroupir de temps à autre et repartir dans la foulée, parfois talons aux fesses ou en levant les genoux.

Parcours santé Confracourt

Atelier 2

Les squats :

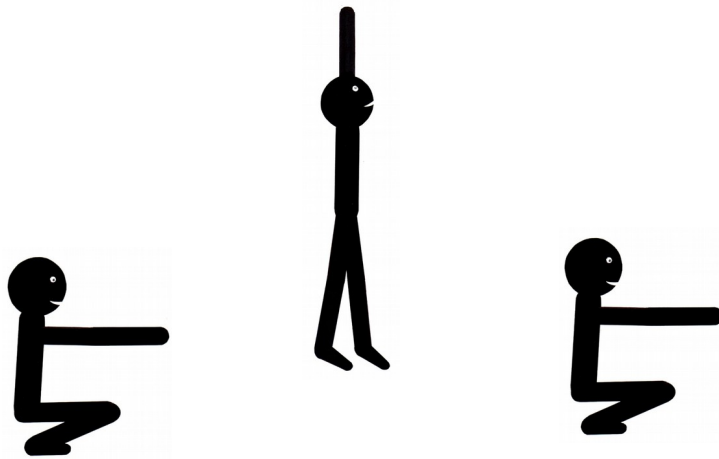


1 : On s'accroupit pieds à plat légèrement écartés et on se redresse debout tout en maintenant la colonne vertébrale verticale et en regardant devant soi. On s'accroupit à nouveau et ainsi de suite...

Variante : on s'accroupit en décollant les talons.

2 : Squat jump

Idem en sautant en extension et en retombant accroupi :



Variante : idem en avançant (sauts de grenouilles)

3 : Squat sur une jambe amplitude complète :



On se redresse en poussant sur une jambe, l'autre restant en l'air. Puis on change de jambe.

4 : Le squat sumo :

Les pieds sont nettement plus écartés que la largeur des épaules
On descend en squat profond en inclinant le buste un peu plus que la normale.

Une fois en position basse, on tend les genoux et les hanches, et on revient à la position de départ en poussant contre le sol avec les talons.

Cette variante permet une sollicitation plus importante des adducteurs.

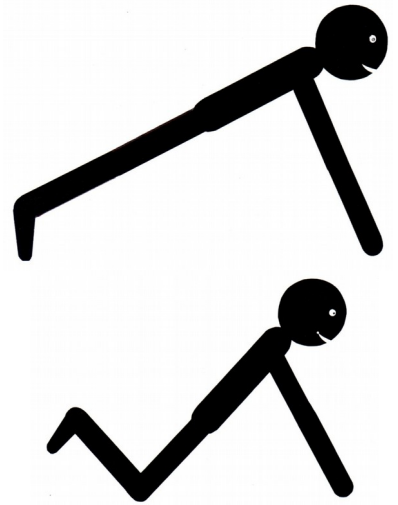
Parcours santé Confracourt

Atelier 3

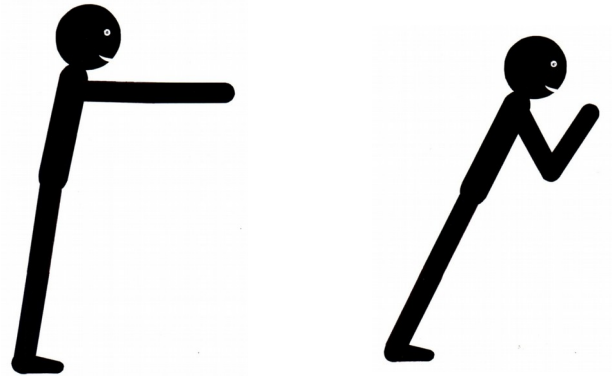
Les pompes :

Tout le monde connaît les pompes classiques (attention à ce que l'axe jambe-tronc reste droit), mais il existe des variantes :

Pompes genoux :



Pompes debout (contre un tronc) :



A partir de ces trois types d'exercices on peut varier encore :

1 : Pompes en dynamique : on pousse plus fort et on tape dans ses mains avant de redescendre.

2 : Pompes à une main : on lève un bras en l'air que l'on repose quand on est arrivé(e) en haut puis changement de main.

3 : On dirige ses doigts vers le haut (classique), vers l'extérieur, vers l'intérieur, vers le bas (plus difficile), on écarte ou on rapproche les mains de plus en plus, pompes à un bras...

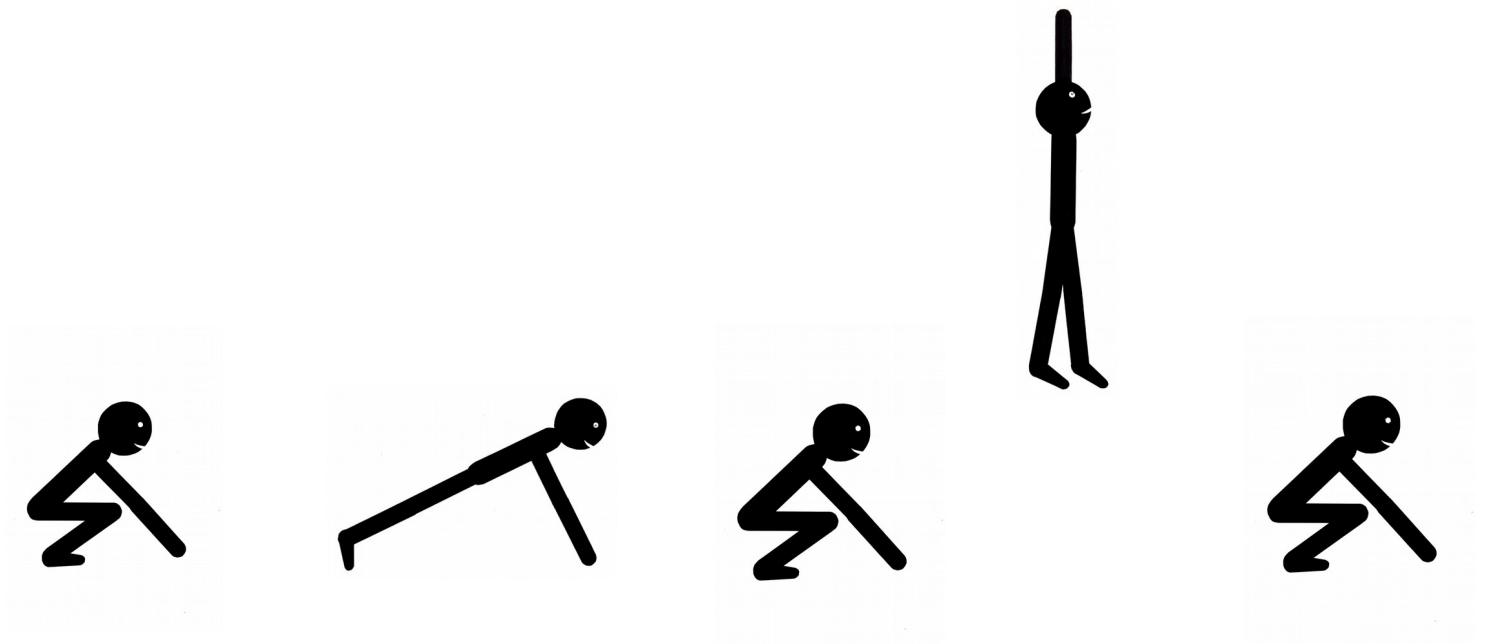
4 : Pompes debout ; on recule les pieds, on change le niveau d'appui des mains...

Parcours santé Confracourt

Atelier 4

Le burpee :

Pour commencer le burpee, mettez-vous dans la position du bear squat (voir atelier plus loin), avec les mains posées devant vous au sol. Ensuite, déplacez vos pieds vers l'arrière pour arriver en position de pompes. Faites une pompe (facultatif). Ramenez vos pieds par devant, de sorte à vous retrouver de nouveau dans la position du Squat avec les mains au sol. Enfin, sautez le plus haut possible depuis la position de squat. Voilà, vous venez de faire un Burpee :)



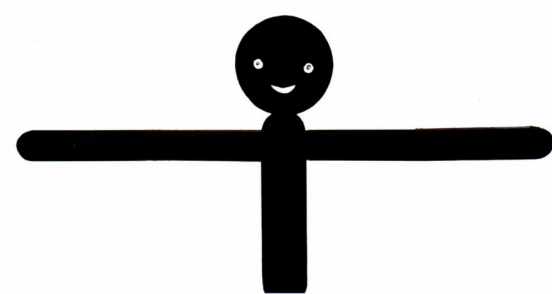
Mouvement à exécuter en dynamique (sursauts) et à enchaîner avec le suivant.

Parcours santé Confracourt

Atelier 5

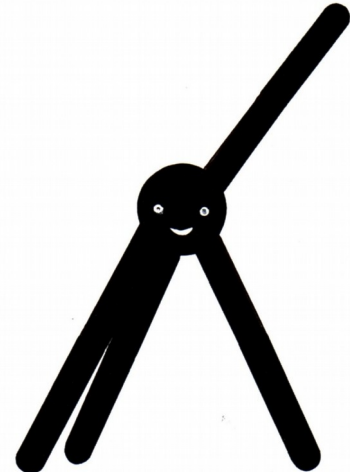
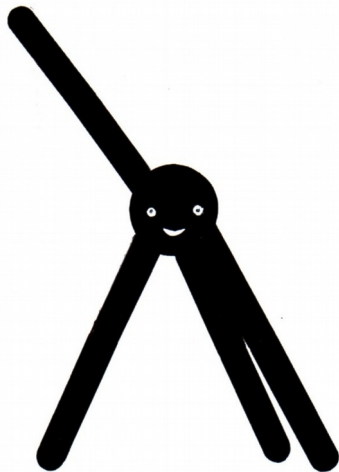
Les épaules et la ceinture abdominale :

1 : On reprend l'exercice d'échauffement



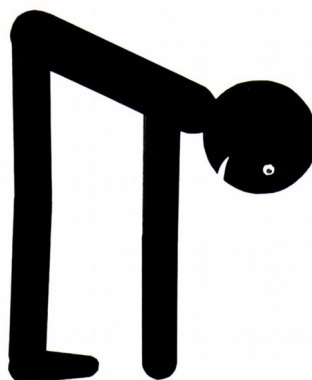
Cercles avec les mains bras tendus :
- Petits cercles paumes vers le haut on agrandit progressivement le cercle.
- Idem paumes en bas.

2 : Dans la même position jambes écartées, rotations du tronc.



3 : Idem buste fléchi vers l'avant, on va toucher ses pieds alternativement.

4 : Assouplissement : On se penche en avant pour toucher ses pieds (ou non selon possibilités) sans plier les jambes, on se redresse, on recommence. On peut aussi effectuer le même exercice jambes écartées au maximum et bras croisés.

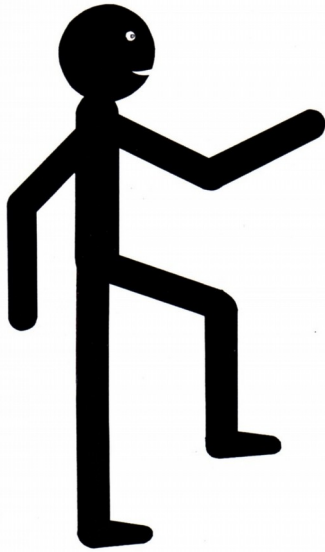


Parcours santé Confracourt

Atelier 6

Le step :

Debout on pose un pied sur un tronc comme si l'on s'apprêtait à monter un escalier (step en anglais). On saute et on intervertit les pieds et on recommence ainsi de suite :



On peut se contenter de poser légèrement le pied sur le tronc, le poids du corps étant principalement sur la jambe tendue ou alors se pencher plus en avant afin de répartir le poids sur les deux jambes.

L'enchaînement doit être assez rapide.

Alternative : emporter avec soi une corde à sauter.

Variantes pour la corde à sauter :

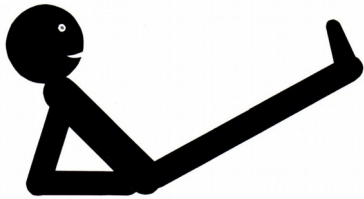
- Classique ; la corde passe devant soi, pieds joints.
- En arrière ; la corde tourne dans l'autre sens et passe derrière soi.
- Pieds en alternance on saute sur un pied puis sur l'autre.
- Pieds en alternance jambes écartées.
- Accroupi(e). Dans ce cas écarter les bras au maximum.
- En croisant les bras de temps en temps.

Parcours santé Confracourt

Atelier 7

Les « abdos » :

On connaît la position d'abdos classique :



A partir de là on peut trouver des variantes :

1 :



2 : Pédalage

On pédale comme si l'on était sur une bicyclette.

3 : Les chiffres

On dessine les chiffres de 0 à 9 en l'air avec les pieds joints

4 : Les ciseaux

On effectue des mouvements de ciseaux avec les jambes : ciseaux verticaux ou ciseaux en croisant les jambes horizontalement.

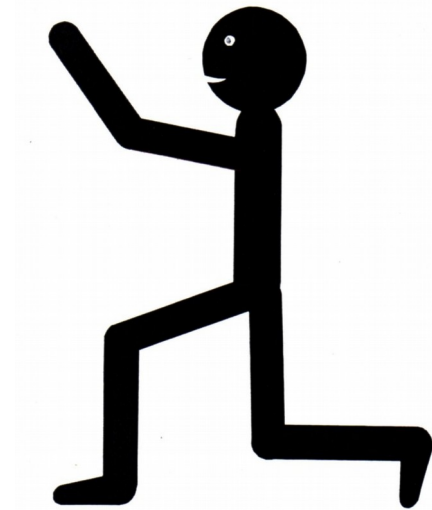
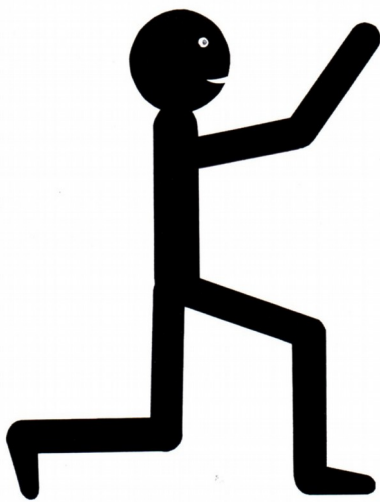
Entre chaque série on peut poser les jambes pour souffler ou alors les laisser légèrement au-dessus du sol (plus difficile).

Parcours santé Confracourt

Atelier 8

Les fentes sautées

On se place en position de fente avant. On saute en l'air en se retournant pour atterrir en position de fente inversées (par exemple fente avec jambe droite en avant qui devient fente avec jambe gauche en avant). On saute à nouveau et ainsi de suite.

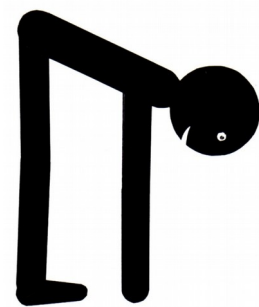


Rendez-vous à l'atelier suivant en marchant : jambe avant/direct alterne, c'est à dire que si vous avez la jambe droite en avant, c'est le poing gauche qui part devant comme si vous donniez un direct du gauche devant vous et l'inverse quand la jambe gauche revient en avant. Quand vous avez trouvé la bonne synchronicité vous pouvez trotter ou courir selon ce principe.

Parcours santé Confracourt

Atelier 9

Le bear squat



C'est à nouveau un squat, mais cette fois on prend appui sur les mains posées par terre et on les laisse posées tandis que l'on redresse les jambes.

Une série de bear squats suivie par une série de bear squats se terminant en ruades (on se trouve presque en équilibre sur les mains).

Aller à l'atelier suivant en trottant avec des périodes de pas chassés d'un côté, de l'autre, pas chassés croisés, etc.

Parcours santé Confracourt

Atelier 10

Les sauts

On détermine une distance d'environ une dizaine de mètres que l'on parcourra en allers et retours selon les modalités suivantes :

- Sauts pieds joints.
- Sauts à cloche-pied, pied droit dans un sens, pied gauche de l'autre.
- Un aller en « marche canard » c'est à dire accroupi(e).
- Sauts pieds joints par-dessus le tronc.

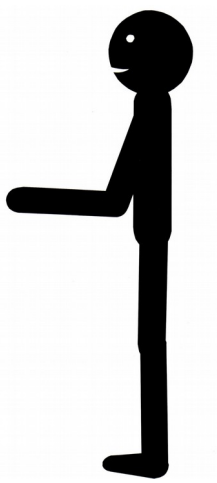
Se rendre à l'atelier suivant en marchant, en pensant à bien souffler avec le ventre (important!) et en se décontractant au maximum.

Parcours santé Confracourt

Atelier 11

Travail des bras (biceps, quadriceps)

Prenez une des branches posées à proximité (taille selon vos possibilités), installez-vous debout, jambes légèrement écartées (une largeur d'épaule) ; tenez la branche à deux mains horizontale devant vous, bloquez les coudes contre vos côtes et montez jusqu'au menton, descendez la branche et ainsi de suite.



Variantes :

- Paumes dirigées vers le haut.
- Paumes dirigées vers le bas.
- Bras tendus. Dans ce cas on démarre au niveau des genoux et on lève la branche à l'horizontale, puis on la redescend et ainsi de suite.

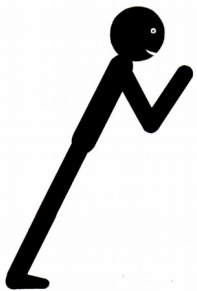
Se rendre au dernier atelier en marchant tranquillement et en soufflant.

Parcours santé Confracourt

Atelier 12

Les étirements

Ils sont nécessaires pour remettre les muscles « en place » et éviter courbatures et contractures. On peut prendre une douche bien chaude en arrivant chez soi pour « figner ». Le principe : on tient une position donnée trente secondes environ.



1 : Appuyé(e) contre un tronc, pieds à plat, on replie doucement les bras pour incliner le corps jusqu'à ce que l'on atteigne le seuil de la douleur dans le tendon d'Achille.



2 : Une main appuyée contre un tronc (d'arbre), on saisit son pied avec l'autre main en gardant le tronc (à soi) bien droit.

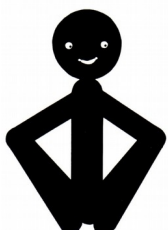
2 bis : En même temps on pousse le coude du bras à demi replié vers l'avant tandis que la main posée à plat sur le tronc résiste à ce mouvement (excellent contre les épicondylites).



3 : Les pieds croisés on lève les deux bras ou le bras du même côté que la jambe qui est devant (l'autre bras avec la main à la taille) et on descend doucement sur le côté.



4 : Une jambe repliée, l'autre tendue on tire sur la pointe du pied et on se penche sans forcer, bien droit en avant. Ensuite on inverse.



5 : Assis(e), jambes repliées au maximum, genoux écartés, on appuie sur les genoux pour les écarter plus.

Notes pour performances personnelles parcours santé de la forêt de Confracourt.

[illegible]