

Scéance d'entraînement  
**Mobilité**

🕒 1 heure



Objectif : **vous souhaitez vous oxygéner, retrouver de la mobilité et le plaisir d'un effort doux.**



### Réveil musculaire

Suivre les consignes du panneau de la station polyvalente



### Echauffement

Suivre les consignes du panneau échauffement



### Effort

Suivre le parcours Alaric

En marche au rythme confort



### Effort

Faire un arrêt sur les agrès de la station multigénérationnelle

Suivre les consignes du panneau de la station polyvalente



### Effort

Reprendre le parcours Alaric

En marche au rythme confort



### Récupération

Suivre les consignes du panneau de la station polyvalente

## Consignes

En savoir +

### Scannez le QR code sur les équipements



Accédez aux vidéos de démonstration des différents exercices proposés. Vous pouvez également télécharger l'application Acti'Fun.



### Astuces

Un rythme confort correspond à un effort durant lequel vous pouvez tenir une conversation.

Scéance d'entraînement  
**Reprise de l'activité  
physique (niveau 1)**

🕒 1 heure



Objectif : **vous souhaitez reprendre progressivement  
une activité physique, marche rapide ou course à pied.**



### Réveil musculaire

Suivre les consignes du panneau  
de la station polyvalente



### Echauffement

Suivre les consignes  
du panneau échauffement



### Effort

Suivre le parcours Alaric

En marche ou course  
au rythme confort



### Effort

Faire un arrêt à la station  
renforcement musculaire

Réaliser les 3 exercices niveau 1  
des panneaux « Pendant l'effort » :  
Squat + Fentes marchées + Jumping Jack



### Effort

Reprendre le parcours Alaric

En marche ou course  
au rythme confort



### Récupération

Suivre les consignes du panneau  
de la station polyvalente

## Consignes

En savoir +

### Scannez le QR code sur les équipements



Accédez aux vidéos de démonstration  
des différents exercices proposés.  
Vous pouvez également télécharger  
l'application Acti'Fun.



### Astuces

Un rythme confort correspond  
à un effort durant lequel vous  
pouvez tenir une conversation.

# Scéance d'entraînement Reprise de l'activité physique (niveau 2)

🕒 1 heure



Objectif : **vous vous sentez presque prêt à reprendre une activité physique, marche rapide ou course à pied.**

Matériel : **chronomètre ou montre.**



## Réveil musculaire

Suivre les consignes du panneau de la station polyvalente



## Echauffement

Suivre les consignes du panneau échauffement



## Effort

Suivre le parcours Alaric

En marche ou course au rythme confort



## Effort

Faire un arrêt à la station renforcement musculaire

Réaliser les 3 exercices niveau 1 des panneaux « Pendant l'effort » :  
Squat + Fentes marchées + Jumping Jack

Réaliser les 3 exercices ci-dessous sur la station renforcement musculaire :

- équipement 7 : ceinture abdominale (gainage en planche)  
3 maintiens de 20 sec / 1 min de récupération

- équipement 7 : pompe inclinées  
2 séries de 5 répétitions / 1 min de récupération

- équipement 1 : suspensions bras tendus  
3 maintiens de 10 sec / 1 min de récupération



## Effort

Reprendre le parcours Alaric

En marche ou course au rythme confort



## Récupération

Suivre les consignes du panneau de la station polyvalente

Scannez le QR code sur les équipements



Accédez aux vidéos de démonstration des différents exercices proposés. Vous pouvez également télécharger l'application Acti'Fun.

## Consignes

En savoir +

Scéance d'entraînement  
**Entretien (niveau 1)**  
**Travail foncier**

🕒 1h20



Objectif : **vous souhaitez maintenir votre forme ou reprendre une activité physique moyenne régulière.**

Matériel : **chronomètre ou montre.**



### Réveil musculaire

Suivre les consignes du panneau de la station polyvalente



### Echauffement

Suivre les consignes du panneau échauffement



### Effort

Suivre le parcours Forêt

En marche ou course au rythme intermédiaire



### Effort

Faire un arrêt à la station renforcement musculaire

**Réaliser les 3 exercices niveau 1 des panneaux « Pendant l'effort » :**  
Squat + Fentes marchées + Jumping Jack

**Réaliser les 3 exercices ci-dessous sur la station renforcement musculaire :**

- équipement ② : ceinture abdominale (exercice du cycliste)  
3 maintiens de 20 sec / 1 min de récupération

- équipement ⑦ : pompes inclinées  
2 séries de 5 répétitions / 1 min de récupération

- équipement ① : suspensions bras tendus  
3 maintiens de 10 sec / 1 min de récupération



### Effort

Reprendre le parcours Forêt

En marche ou course au rythme intermédiaire



### Récupération

Suivre les consignes du panneau de la station polyvalente

### Scannez le QR code sur les équipements

Accédez aux vidéos de démonstration des différents exercices proposés.



### Conseil

Vous débutez en course à pied, privilégiez le temps à la distance, l'important c'est de tenir le rythme et de renouveler les sorties.

# Scéance d'entraînement Entretien (niveau 2) Fartlek

🕒 1h15



Objectif : **vous souhaitez varier votre routine sport pour maintenir votre forme pour une activité physique moyenne régulière ou éventuellement tester votre progression.**

Matériel : **chronomètre ou montre.**



## Réveil musculaire

Suivre les consignes du panneau de la station polyvalente



## Echauffement

Suivre les consignes du panneau échauffement



## Effort

Suivre le parcours Forêt

Marcher ou courir en variant les allures selon le relief, votre ressenti et vos envies



## Effort

Faire un arrêt à la station renforcement musculaire

Réaliser les 3 exercices niveau 2 des panneaux « Pendant l'effort » :  
Squat + Fentes marchées + Jumping Jack

Réaliser 2 fois la séance ci-dessous sur la station renforcement musculaire :

- équipement 7 : ceinture abdominale (planche)  
1 maintien de 45 sec / 1 min de récupération

- équipement 7 : pompe inclinées  
5 répétitions / 1 min de récupération

- équipement 6 : ceinture abdominale (exercice du cycliste)  
3 maintiens de 20 sec / 1 min de récupération

- équipement 5 : tractions prise neutre (pousses pointées vers l'arrière)  
3 répétitions / 1 min de récupération



## Effort

Reprendre le parcours Forêt

En marche ou course au rythme intermédiaire



## Récupération

Suivre les consignes du panneau de la station polyvalente



### Info

Qu'est-ce que le fartlek ? En suédois, il signifie littéralement « jeu de vitesse » (fart : vitesse, lek : jeu). Il a été le système précurseur de l'entraînement fractionné ou interval training.



### Conseil

Cette séance doit être ludique, écoutez votre corps, testez-vous sur des reliefs variés. Les changements de rythme et le plaisir sont les clés de votre progression sur cette séance.

Scannez le QR code sur les équipements



Accédez aux vidéos de démonstration des différents exercices proposés.

# Scéance d'entraînement Progression (niveau 1) Cardio intensif

🕒 1h10



Objectif : **vous souhaitez réaliser une séance rapide et intense dans le cadre d'une activité physique régulière.**

Matériel : **chronomètre ou montre.**



## Réveil musculaire

Suivre les consignes du panneau de la station polyvalente



## Echauffement

Suivre les consignes du panneau échauffement



## Effort

Suivre le parcours Palombière

Marche ou course avec du travail intense de fractionné court

20 min de marche ou de course à allure confort

Puis, 2 séries :  
8 x 30 sec d'effort\* + 30 sec de récupération avec une pause en allure confort de 3 min entre les deux séries

\*80% de votre capacité maximale en fonction du relief et de votre forme



## Effort

Faire un passage à la station renforcement musculaire

Réaliser les 3 exercices niveau maximum des panneaux « Pendant l'effort » :  
Squat + Fentes marchées + Jumping Jack



## Effort

Finir le parcours Palombière

En marche ou course au rythme confort



## Récupération

Suivre les consignes du panneau de la station polyvalente



### Conseil

Essayer de garder la même allure pendant les 18 répétitions ainsi que la même posture de course. Gardez le buste haut et le dos droit.

Pour compléter votre progression vous pouvez calculer VO2Max et travailler à l'aide d'un cardiofréquencemètre.



### Info

Cet exercice permet d'être plus rapide, car il travaille la puissance, la capacité cardiaque et améliore la foulée. En sprint, les gestes réalisés sont les plus efficaces, cela permet donc à l'organisme de les assimiler. Le fractionné permet de tester ses limites sur des courtes durées.

Scannez le QR code sur les équipements



Accédez aux vidéos de démonstration des différents exercices proposés.

# Scéance d'entraînement Progression (niveau 2) Renforcement musculaire

1h10



Objectif : **vous souhaitez réaliser une séance rapide et intense dans le cadre d'une activité physique régulière, en incluant une séance spécifique de renforcement musculaire en mode Circuit Training.**

Matériel : **chronomètre ou montre.**



## Réveil musculaire

Suivre les consignes du panneau de la station polyvalente



## Echauffement

Suivre les consignes du panneau échauffement



## Effort

Suivre le parcours Forêt

En marche ou course au rythme intermédiaire



## Effort

Faire un arrêt à la station renforcement musculaire

Réaliser 2 séries complètes de :

- Jumping Jack : 30 répétitions niveau 2 selon les recommandations du panneau
  - équipement 7 : ceinture abdominale (planche) 45 sec
  - équipement 1 : suspensions 30 sec
  - équipement 6 : ceinture abdominale (cycliste) 45 sec
  - équipement 7 : pompes 10 répétitions
- équipement 6 : ceinture abdominale (montées de jambes) 10 répétitions
  - équipement 4 : dips 10 répétitions
- équipement 5 : tractions prise pronation (pousses pointées vers l'intérieur) 5 répétitions
  - squat : 20 répétitions de niveau 3 selon recommandations du panneau
- équipement 5 : tractions prise neutre (pousses pointées vers l'arrière) 5 répétitions
- fentes marchées : 10 répétitions de niveau 3 selon recommandations du panneau
- équipement 5 : tractions prise supination (pousses pointées vers l'extérieur) 5 répétitions



## Effort

Reprendre le parcours Forêt

En marche ou course au rythme confort



## Récupération

Suivre les consignes du panneau de la station polyvalente



**Info** En fonction de votre niveau, vous pouvez augmenter l'intensité des exercices et le nombre de répétitions des séries.

Scannez le QR code sur les équipements



Accédez aux vidéos de démonstration des différents exercices proposés.