



13

Musclez vos cuisses et fessiers
 *** en faisant des fentes avant tout le long du mur



14

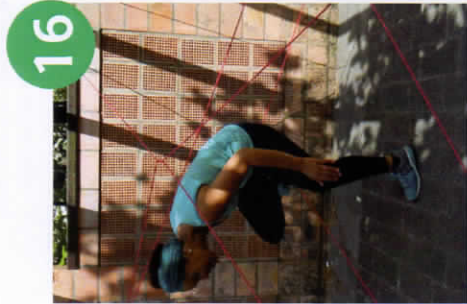
TRAVAILLEZ VOTRE RESPIRATION.
 Dévalalez la pente.

Travaillez votre respiration
 * en montant l'escalier normalement
 ** en montant en marche rapide
 *** en montant en courant



15

Profitez de cette longueur
 * en marchant
 ** en marchant rapidement
 *** en courant le plus vite possible



16

Faufillez-vous
 ** entre les élastiques



17

Echauffez vos muscles
 * en marchant
 ** en marchant rapidement
 *** en courant le plus vite possible



18

Et pour finir
 * marchez
 ** marchez rapidement
 *** courez

Arrivée

Parcours sport santé

Quartiers Mermoz et Lebon VILLEJUIF

Pour ma santé, je bouge dans mon quartier !

18 défis
 tout au long
 du parcours
 sportif

S'ÉTIRER
 COURIR
 SE DÉTENDRE
 RESPIRER
 SAUTER
 MARCHER

Chaque * = 1 défi



Élaboré par les services Santé et Sports de la ville de Villejuif et l'association Atelier Détournement Objet (ADO)

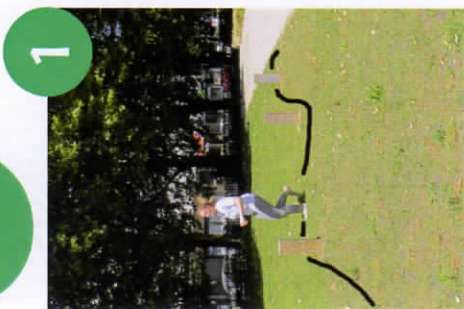
Parcours sport santé

Pour ma santé, je bouge dans mon quartier !

18 défis tout au long du parcours sportif

3 niveaux de difficulté : comptez vos ★ et défiez-vous en famille ou entre amis

Départ



1

Slalomez entre les poteaux

- ★ en marchant
- ★★ en courant
- ★★★ à cloche-pieds à partir du n°8



2

Activez vos cuisses

- ★ en tenant la position 3 secondes
- ★★ en tenant la position 10 secondes
- ★★★ en tenant la position 30 secondes



3

Sautez jambes groupées

- ★ en atteignant la barrière en 6/10 sauts
- ★★ en atteignant la barrière en 4/6 sauts
- ★★★ en atteignant la barrière en 3 sauts



7

Reposez vos muscles, respirez, soufflez, récupérez pour vous préparer à enchaîner les défis suivants.

Allez jusqu'aux poteaux

- ★ en marchant
- ★★ en marchant rapidement
- ★★★ en courant le plus vite possible



8

Gardez l'équilibre

- ★★ en faisant de grands pas ou en sautant pour atteindre les pavés sombres



9

Étirez vos muscles

- ★ en faisant de grands cercles avec les bras en marchant



4

Faites des pas chassés

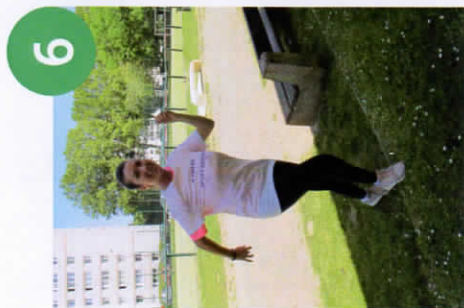
- ★ en position debout
- ★★ en position jambes fléchies



5

Montez vos genoux

- ★ en alternant les pieds 5 fois
- ★★ en alternant les pieds 10 fois
- ★★★ en alternant les pieds 20 fois



6

Altermes vos pieds

- ★ 5 fois
- ★★ 10 fois
- ★★★ 20 fois



10

BRAVO Vous êtes à la moitié du parcours. Reposez vos muscles.

Gardez l'équilibre

- ★ en passant d'1 cercle vert à l'autre
- ★★ en passant d'1 cercle orange à l'autre
- ★★★ en passant d'1 cercle violet à l'autre



11

Musclez-vous

- ★ en faisant 2 à 5 tractions
- ★★ en faisant 5 à 10 tractions



12

Musclez-vous

- ★ en faisant 3 à 5 pompes
- ★★ en faisant 15 à 20 pompes