PARCOURS SPORT ET SANTÉ

DANS LES QUARTIERS MERMOZ ET LEBON À VILLEJUIF

20 DÉFIS À RELEVER

MARCHER

COURIR

SAUTER

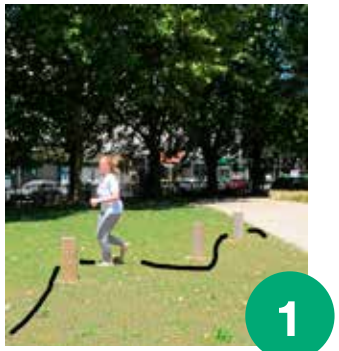
RESPIRER

S'ÉTIRER

SE DÉTENDRE

VILLEJUIF

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



Slalomez entre les poteaux
★ en marchant
★★ en courant
★★★ à cloche-pieds à partir du n°8

Activez vos cuisses
★ en tenant la position 3 secondes
★★ en tenant la position 10 secondes
★★★ en tenant la position 30 secondes

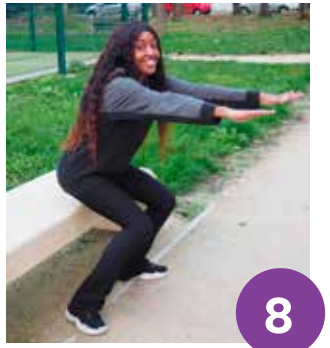
Musclez vos bras
★ 3 séries de 3 répétitions de drips
★★ 3 séries de 5 répétitions de drips
★★★ 5 séries de 8 répétitions de drips

Faites des pas chassés
★ en position debout
★★★ en position jambes fléchies

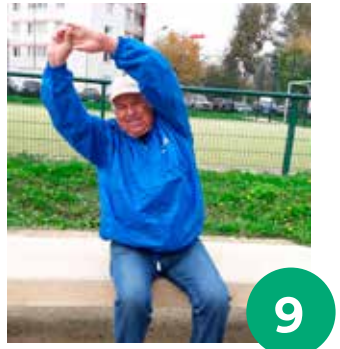
Alternez vos pieds
★ 5 fois
★★ 10 fois
★★★ 20 fois

Montez vos genoux
★ alternez vos genoux 4 fois
★★ alternez vos genoux 6 à 8 fois
★★★ alternez vos genoux 16 fois

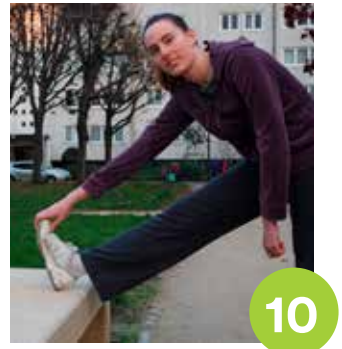
Allez jusqu'aux poteaux
★ talons-fesses en marchant
★★ talons-fesses en courant
★★★ en courant le plus vite possible



Activez vos cuisses
★ 4 flexions assis-debout
★★ 6 à 8 flexions assis-debout
★★★ 10 flexions assis-debout



Inclinez votre buste de gauche à droite
★ en faisant 6 inclinaisons
★★ en faisant 8 inclinaisons
★★★ en faisant 10 inclinaisons



Etirez vos muscles
★ placez vos jambes sur le banc et étirez-les

Gardez l'équilibre
★★ faites de grands pas ou sautez pour atteindre les pavés sombres

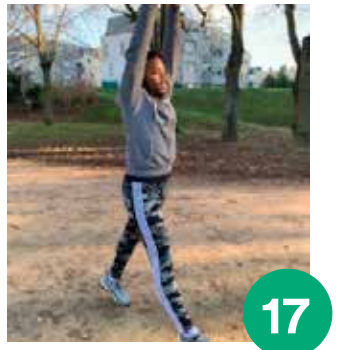
Etirez vos muscles
★ en faisant de grands cercles avec les bras en marchant

Gardez l'équilibre
★ passez d'1 cercle vert à l'autre
★★ passez d'1 cercle orange à l'autre
★★★ passez d'1 cercle violet à l'autre

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

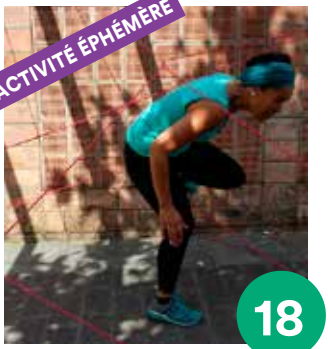
Musclez-vous
★ en faisant 3 à 5 pompes
★★ en faisant 15 à 20 pompes

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



Étirez-vous
★★ grandissez-vous et marchez sur la pointe des pieds : 4 fois.

ACTIVITÉ ÉPHÉMÈRE



18

Faufilez-vous

★★ entre les élastiques

19

Profitez de cette longueur

★ marchez

★★ marchez rapidement

★★★ courez

20

Sautez les jambes groupées

★ atteignez la barrière en 6 à 10 sauts

★★ atteignez la barrière en 4 à 6 sauts

★★★ atteignez la barrière en 3 sauts

* Un autre départ est possible : RDV devant le groupe scolaire Robert Lebon. Il vous faudra adapter le parcours.

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