

VILLE DE CHAMPIGNY-SUR-MARNE



# SPORT *santé*

DANS MA VILLE



LES PRATIQUES  
SPORTIVES AUTONOMES

# SÉANCES DE SPORT INDIVIDUELLES

## LES BONS RÉFLEXES

Avant de vous lancer seul dans la pratique sportive, prenez connaissance des quelques règles indispensables à suivre pour éviter les blessures.

### 1. Avant de vous (re)mettre au sport : préparez votre équipement

- ▶ Privilégiez des chaussures de sport adaptées à votre pratique (fitness, running, marche...).
- ▶ Choisissez une tenue de sport dans laquelle vous vous sentez à l'aise, avec un tissu respirant.
- ▶ Prévoyez une gourde ou une bouteille d'eau pour vous hydrater régulièrement durant la séance.
- ▶ À vélo, munissez-vous d'un kit de sécurité : lampe, catadioptres, casque, gilet.

### 2. En début de séance : échauffez-vous

Pour préparer le corps à un effort intense, l'échauffement permet d'augmenter la température corporelle et musculaire. Il doit être progressif et adapté à l'activité que vous allez pratiquer.

#### → EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT (10 MINUTES) :

1. Effectuez des mouvements rotatifs avec les différentes articulations du corps.
2. Courez ou marchez à une allure modérée.
3. Effectuez quelques exercices musculaires basiques comme des flexions, des pompes ou des fentes (*voir p. 6 à 9*).

### 3. En fin de séance : récupérez et étirez-vous

Après l'effort, l'hydratation et les étirements aident à la récupération.

#### → EXEMPLES D'ÉTIREMENTS (5 MINUTES) :

1. Inspirez puis montez les bras au-dessus de la tête, poussez les paumes de main vers le plafond. Allongez l'ensemble du corps, sans monter les épaules. De cette position, inclinez le buste vers la droite, puis vers la gauche.
2. Relâchez puis fléchissez le genou droit, collez le talon droit sur la fesse, en gardant la jambe gauche tendue. Reproduisez le même exercice à gauche.
3. Ramenez les pieds l'un contre l'autre et relâchez complètement le buste sur les jambes. Puis déroulez le buste.

## 5 RÈGLES D'OR pour éviter les courbatures

- ▶ Buvez de l'eau
- ▶ Mangez suffisamment
- ▶ Échauffez-vous
- ▶ Étirez-vous correctement
- ▶ Soyez régulier dans votre pratique sportive

La santé est notre bien le plus précieux. Et le sport joue un rôle essentiel pour la garder. La crise du COVID-19 nous a fait prendre conscience de l'importance d'être en bonne condition physique pour lutter contre le virus.

À une intensité raisonnable bien sûr, et dans le respect les règles sanitaires, le sport est synonyme de plaisir, de bien-être et un formidable moyen de se sentir confiant en soi.

Cette crise sanitaire, avec les nombreuses restrictions qu'elle nous a imposées, a profondément modifié nos habitudes sportives et favorisé l'émergence des pratiques individuelles.

Aussi, pour vous accompagner au mieux dans vos séances de sport réalisées en autonomie, ce guide comporte de nombreux conseils et exemples proposés par les éducateurs sportifs municipaux, à réaliser dans les différents espaces de notre ville.

En effet, streetworkouts, aires de fitness, terrains multisports, parcours de santé, pistes cyclables... À Champigny, nous mettons tout en œuvre pour mettre à votre disposition de nombreux équipements sportifs de plein air, en accès libre, dans tous les quartiers de la ville.

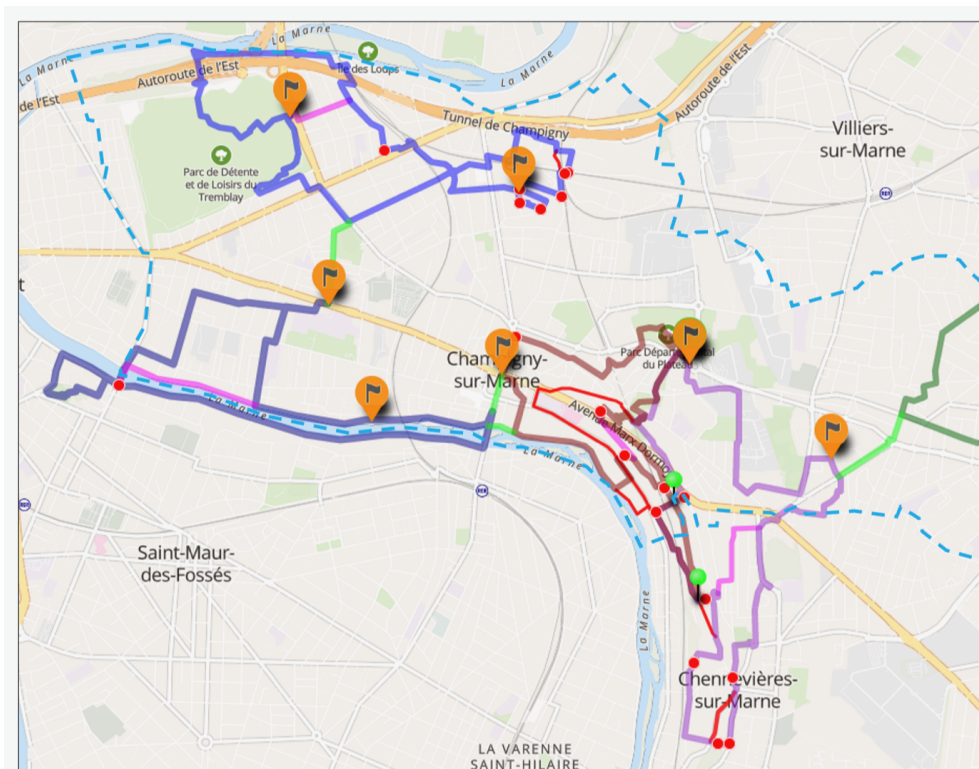
**Alors, enfiler vos baskets, c'est l'heure de votre séance de sport en autonomie ! Vive le sport !**






**Laurent JEANNE**

Maire de Champigny-sur-Marne  
Conseiller Régional d'Île-de-France

# CHAMPIGNY À PIED ET À VÉLO

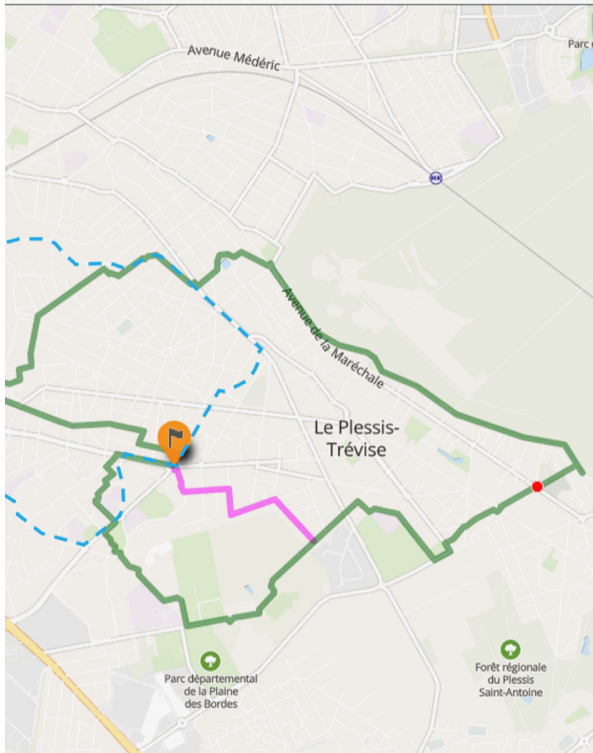
Avec son relief, ses coteaux et ses nombreux espaces verts, Champigny dispose de plusieurs itinéraires pour faire de la randonnée.



 Randonnée Bois l'abbé / Cœuilley =>	circuit long :	11,4 km
	circuit court (avec raccourci) :	4,2 km
 Randonnée Mordacs / Plateau =>	circuit long :	8,9 km
	circuit court (avec raccourci) :	5,3 km
 Randonnée Plateau / Centre-Ville =>	circuit long :	7,5 km
	circuit court (avec raccourci) :	5,6 km
 Randonnée Plant / Maroc =>	circuit long :	8,2 km
	circuit court (avec raccourci) :	6,1 km
 Randonnée Tremblay / Quatre-Cités =>	circuit long :	8,5 km
	circuit court (avec raccourci) :	5,3 km

*Les durées des randonnées sont données à titre approximatif, pour une activité de type marche, d'une allure moyenne, en fonction des horaires de fermeture des parcs, en fonction des saisons, ou la réalisation de travaux sur les voies, ces*



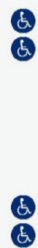


- - - - Limites de Champigny
- Raccourci
- 📍 Point départ/arrivée
- Jonction entre randonnées
- Indications vélo (sens interdit ou escaliers)
- Itinéraire bis vélo

**Pour plus de détails sur ces itinéraires, une carte interactive est disponible en scannant le QR CODE suivant :**



m	2h20	★ ★	
m	0h50	★	
m	2h00	★ ★ ★ ★	
m	1h10	★ ★ ★	
m	1h40	★ ★ ★ ★	
m	1h15	★ ★ ★	
m	1h42	★	
m	1h15	★	
m	1h50	★ ★	
m	1h10	★	



*, d'une allure modérée à soutenue. Selon les conditions météorologiques, voies, certaines parties des itinéraires peuvent ne pas être accessibles.*

# TRAVAILLER LE HAUT DU CORPS

Pour que votre séance de sport en autonomie produise les effets attendus, vous devez connaître précisément les mouvements à réaliser. Zoom sur quelques exercices permettant de travailler le haut du corps.

## Tirage dos : avec une barre ou des poignées TRX

Penchez le buste un peu en arrière en cambrant le bas du dos et amenez la barre (ou les poignées du TRX) au-dessus de la poitrine, en contractant fortement les dorsaux. Revenez lentement à la position de départ.



## Pompes

Positionnez-vous sur le sol, avec uniquement les paumes des mains et les pointes des pieds touchant terre. Écartez les mains d'une largeur supérieure aux épaules. Descendez le buste jusqu'à frôler le sol avec la tête, en gardant les abdominaux sous tension. Revenez à la

position de départ. Vous pouvez simplifier l'exercice en le réalisant genoux au sol.

## Variante : pompes inclinées

Réalisez le même exercice, mais avec les mains posées sur un support en contre-haut (banc, barre...).



## Flexion de bras : avec Kettlebell

Debout, le dos immobile et droit, les genoux fléchis et les coudes près du corps, montez et descendez le Kettlebell sans à-coups.



## Flexion de bras statique : avec une barre fixe

Attrapez la barre avec une prise en supination (paumes orientées vers le torse) et un écartement entre les mains légèrement inférieur à la largeur des épaules. Fléchissez les bras et maintenez la position le temps voulu, puis relâchez. Vous pouvez simplifier l'exercice en le réalisant pieds au sol.



## Dips avec barres parallèles

Appuyez-vous sur les barres avec les bras semi tendus, les jambes pliées et croisées sans que les pieds ne touchent le sol, le buste penché vers l'avant et le torse bombé. Fléchissez les bras pour descendre jusqu'à ce que les coudes fassent un angle de 90°. Poussez pour remonter et revenir à la position initiale.



## Dips sur banc

Dos au banc, posez les mains sur le support et écartez-les à la largeur des épaules. Posez les talons au sol, les jambes tendues ou fléchies. Descendez en formant un angle de 90° avec les coudes. Gardez les coudes le long du corps, afin de focaliser le travail sur les triceps. Remontez en gardant toujours le dos droit.



## Pression sur arbre

Placez-vous debout face à l'arbre, les bras légèrement fléchis à hauteur d'épaules, les paumes de chaque côté de l'arbre. Pressez de toutes vos forces et maintenez le temps voulu, avant de relâcher.





# TRAVAILLER LE CENTRE ET LE BAS DU CORPS

Des exercices spécifiques vous permettent également de travailler le centre et le bas du corps lors de votre séance en autonomie.

## Planche

Face au sol, sur les mains (ou sur les coudes), placez le ventre en direction du sol, en équilibre sur les pointes de pieds (ou sur les genoux). Maintenez la position le temps voulu, en veillant à l'alignement du corps.

**Variante : planches inclinées**

Réalisez le même exercice mais avec les mains posées sur un support en contre-haut (banc, barre...).



## Mountain climber

Placez-vous en position de planche. Rapprochez alternativement les genoux de la poitrine, à une allure modérée à intense. Continuez le temps voulu.

**Variante : mountain climber incliné**

Réalisez le même exercice mais avec les mains posées sur un support en contre-haut (banc, barre...).



## Fentes

Debout, avancez le pied droit jusqu'à former un angle de 90° avec votre genou droit. Décollez le talon gauche du sol et veillez à ce que votre genou gauche ne touche pas le sol et ne dépasse pas l'axe du talon droit. Prenez appui sur votre talon droit et poussez pour revenir à la position de départ. Durant l'exécution du mouvement, regardez en face de vous et conservez le dos bien droit.

Recommencez avec la jambe gauche en avant.

**Variante : fente bulgare**

Réalisez le même exercice mais avec le pied de la jambe arrière surélevé.



## Squats

Placez-vous debout, en écartant les pieds à la largeur des épaules. Orientez les pointes des pieds très légèrement vers l'extérieur. Tendez les bras devant vous pour un meilleur équilibre. Accroupissez-vous en fléchissant les genoux, fesses vers l'arrière, en veillant à mettre le poids sur les talons. Puis remontez.



## Chaise

En appui sur le dos contre un mur, fléchissez les jambes jusqu'à un angle proche de 90°. Maintenez la position le temps voulu.



## Step up

Tenez-vous debout face à un banc ou un muret. Placez un pied sur ce support, puis poussez sur cette jambe pour monter les deux pieds dessus, redescendez un pied après l'autre. Répétez le mouvement, en changeant de jambe à chaque fois. Vous pouvez augmenter la difficulté de l'exercice en ajoutant une levée de genou.



## Élévation jambe arrière

Tenez-vous debout, en vous appuyant sur un support si vous le souhaitez. Levez une jambe vers l'arrière, en contractant les fessiers lorsque votre jambe est au plus haut. Marquez un temps de pause, puis revenez à la position initiale. Vous pouvez augmenter la difficulté de l'exercice, en le réalisant sur la pointe des pieds.



## Ciseaux : à réaliser sur une marche d'escalier

Placez une pointe de pied sur une marche, puis alternez avec l'autre pied. Répétez le mouvement le plus vite possible pendant un temps donné.



# OÙ PRATIQUER UNE SÉANCE DE SPORT EN AUTONOMIE À CHAMPIGNY ?



- 1 **Tremblay / Plant** Aire de fitness du parc du Tremblay p. 12
- 2 **Tremblay / Plant** Passage des 100 marches p. 13
- 3 **Quatre-Cités** Aire de fitness de l'esplanade Bazin p. 14
- 4 **Maroc** Boulodrome quai Victor-Hugo p. 15



RETROUVEZ LES VIDÉOS DE CHAQUE  
SÉANCE EN SCANNANT CE QR CODE



5

**Plateau** Aire de fitness du parc du Plateau p. 16

6

**Mordacs** Clos des Mordacs p. 17

7

**Cœuilley / Village parisien** Aire de fitness de la rue du Docteur-Bring p. 18

8

**Bois-l'Abbé** Parvis de la Maison pour tous Joséphine-Baker p. 19

# 1. AIRE DE FITNESS DU PARC DU TREMBLAY : RENFORCEMENT GLOBAL + CARDIO

● 161, boulevard de Stalingrad

## Niveau débutant

30 secondes de récupération entre chaque série et chaque exercice

### Échauffement\*

► **Renforcement global \*** :

- 3 séries de 10 à 15 tirages dos sur machine « cavalier »
- 3 x 30 secondes en planche inclinée
- 3 séries de 10 à 15 fentes jambe droite
- 3 séries de 10 à 15 fentes jambe gauche
- 3 séries de 10 à 15 pompes inclinées
- 3 séries de 10 à 15 squats
- 3 séries de 10 à 15 mouvements de bras sur la machine « pousseur »

► **Cardio :**

- 10 à 15 minutes sur machine (vélo, rameur...), course à pied ou marche rapide

### Étirements\*

## Niveau confirmé

15 ou 30 secondes de récupération selon l'exercice

### Échauffement\*

**Renforcement global :**

- 3 séries de 10 à 15 tirages de dos sur machine « cavalier »  
15 secondes de récupération
- 3 x 60 secondes en planche  
30 secondes de récupération
- 3 séries de 10 à 15 fentes bulgares jambe droite  
30 secondes de récupération
- 3 séries de 10 à 15 fentes bulgares jambe gauche  
30 secondes de récupération
- 3 séries de 10 à 15 pompes  
30 secondes de récupération
- 3 séries de 10 à 15 squats  
15 secondes de récupération
- 3 séries de 10 à 15 mouvements de bras sur la machine « pousseur »  
15 secondes de récupération

► **Cardio :**

- 10 à 15 minutes sur machine (vélo, rameur...) course à pied ou marche rapide

### Étirements\*

\* Retrouvez des exemples d'échauffement et d'étirement en p. 2, et l'explication détaillée des différents mouvements en p. 6 à 9.





## 2. PASSAGE DES 100 MARCHES : CARDIO

- Entre le 72 et le 74 quai Lucie

**Avant de débiter la séance, divisez les marches en trois paliers.**

### **Niveau débutant**

30 à 60 secondes de récupération entre chaque exercice

### **Échauffement\***

► **Sur le premier palier uniquement :**

- montez 3 fois les marches 1 par 1 en marchant ou en courant
- montez 3 fois les marches 1 par 1 en marchant ou à pieds joints
- montez 3 fois les marches 2 par 2 ou 3 par 3 en marchant ou en courant
- réalisez 3 séries de 30 secondes de ciseaux sur une marche

► **Sur les trois paliers :**

- en marchant ou en courant (augmentez l'allure progressivement) : montez les 3 paliers, redescendez au 2<sup>e</sup>, remontez au 3<sup>e</sup>, redescendez au 1<sup>er</sup>, remontez au 3<sup>e</sup>, redescendez en bas des 100 marches, remontez au 3<sup>e</sup>, redescendez au 1<sup>er</sup>, remonter au 3<sup>e</sup>, redescendre au 2<sup>e</sup>, remonter au 3<sup>e</sup>.

### **Étirements\***



### **Niveau confirmé**

30 à 60 secondes de récupération entre chaque exercice

### **Échauffement \***

► **Sur le premier palier uniquement :**

- montez 3 fois les marches 1 par 1 en courant
- montez 3 fois les marches 1 par 1 à pieds joints
- montez 3 fois les marches 2 par 2 ou 3 par 3 en courant
- réalisez 3 séries de 40 secondes de ciseaux sur une marche

► **Sur les trois paliers :**

- en courant (augmentez l'allure progressivement) : montez les 3 paliers, redescendez au 2<sup>e</sup>, remontez au 3<sup>e</sup>, redescendez au 1<sup>er</sup>, remontez au 3<sup>e</sup>, redescendez en bas des 100 marches, remontez au 3<sup>e</sup>, redescendez au 1<sup>er</sup>, remontez au 3<sup>e</sup>, redescendez au 2<sup>e</sup>, remontez au 3<sup>e</sup>.

### **Étirements\***

\* Retrouvez des exemples d'échauffement et d'étirement en p. 2, et l'explication détaillée des différents mouvements en p. 6 à 9.



### 3. AIRE DE FITNESS DE L'ESPLANADE BAZIN : RENFORCEMENT GLOBAL

● 10, avenue Jacques-Copeau

#### Niveau débutant

30 secondes de récupération entre chaque série et chaque exercice

#### Échauffement \*

- ▶ **Renforcement global \* :**
- 3 x 30 secondes de flexion de bras statique sur barre fixe pieds au sol
- 3 x 30 secondes en planche inclinée
- 3 séries de 10 à 15 fentes jambe droite
- 3 séries de 10 à 15 fentes jambe gauche
- 3 séries de 10 à 15 pompes inclinées
- 3 séries de 10 à 15 squats
- 3 x 30 secondes de moutain climbers inclinés
- 3 séries de 10 à 15 dips avec barre, pieds au sol
- 3 séries de 10 à 15 élévations de jambe arrière

#### Étirements\*

#### Niveau confirmé

30 secondes de récupération entre chaque série et chaque exercice

#### Échauffement\*

- ▶ **Renforcement global \* :**
- 3 x 30 secondes de flexion de bras statique sur barre fixe
- 3 x 30 secondes en planche
- 3 séries de 10 à 15 fentes bulgares jambe droite
- 3 séries de 10 à 15 fentes bulgares jambe gauche
- 3 séries de 10 à 15 pompes
- 3 séries de 10 à 15 squats
- 3 x 30 secondes de moutain climbers
- 3 séries de 10 à 15 dips avec barre
- 3 séries de 10 à 15 élévations de jambe arrière sur la pointe des pieds

#### Étirements\*

\* Retrouvez des exemples d'échauffement et d'étirement en p. 2, et l'explication détaillée des différents mouvements en p. 6 à 9.



## 4. BORDS DE MARNE MAROC : RENFORCEMENT GLOBAL + CARDIO

● 43, quai Victor-Hugo

### Niveau débutant

30 secondes de récupération entre chaque série et chaque exercice

### Échauffement\*

- ▶ **Renforcement global \*** :
  - 3 séries de 10 à 15 step up sur banc
  - 3 x 30 secondes de chaise contre un arbre ou un mur
  - 3 séries de 10 à 15 dips sur banc, genoux fléchis
  - 3 x 30 secondes de pression sur arbre
  - 3 x 30 secondes de planche inclinée
  - 3 x 30 secondes de moutain climbers inclinés
- ▶ **Cardio (10 à 15 minutes)** :
  - marche rapide ou course à pied + quelques montées d'escaliers

### Étirements\*

### Niveau confirmé

30 secondes de récupération entre chaque série et chaque exercice

### Échauffement \*

- ▶ **Renforcement global \*** :
  - 3 séries de 10 à 15 step up + levée de genou sur banc
  - 3 x 60 secondes de chaise contre un arbre ou un mur
  - 3 séries de 10 à 15 dips sur banc, jambes tendues
  - 3 x 60 secondes de pression sur arbre
  - 3 x 60 secondes de planche
  - 3 x 30 secondes de moutain climbers
- ▶ **Cardio (10 à 15 minutes)** :
  - course à pied + quelques montées d'escaliers

### Étirements\*

\* Retrouvez des exemples d'échauffement et d'étirement en p. 2, et l'explication détaillée des différents mouvements en p. 6 à 9.



## 5. AIRE DE FITNESS DU PARC DU PLATEAU : RENFORCEMENT GLOBAL + CARDIO

● 76, rue de Bernau

### Niveau débutant

30 secondes de récupération entre chaque série et chaque exercice

#### Échauffement\*

- ▶ **Renforcement global \*** :
  - 3 séries de 10 à 15 tirages dos avec poignées TRX
  - 3 x 30 secondes en planche inclinée
  - 3 séries de 10 à 15 fentes jambe droite
  - 3 séries de 10 à 15 fentes jambe gauche
  - 3 séries de 10 à 15 pompes inclinées
  - 3 séries de 10 à 15 squats
  - 3 séries de 10 à 15 flexions de bras avec Kettlebell (6 ou 9 kg)
- ▶ **Cardio** :
  - 10 à 15 minutes sur machine vélo ou de course à pied ou de marche rapide

#### Étirements\*



### Niveau confirmé

15 ou 30 secondes de récupération selon l'exercice

#### Échauffement\*

- ▶ **Renforcement global** :
  - 3 séries de 10 à 15 tirages dos avec une seule main sur poignée TRX, 15 secondes de récupération
  - 3 x 60 secondes en planche, 30 secondes de récupération
  - 3 séries de 10 à 15 fentes bulgares jambe gauche, puis jambe droite le pied arrière placé dans une poignée TRX, 30 secondes de récupération
  - 3 séries de 10 à 15 pompes, 30 secondes de récupération
  - 3 séries de 10 à 15 squats avec Kettlebell (9 ou 12 kg), 15 secondes de récupération
  - 3 séries de 10 à 15 flexions de bras avec Kettlebell (9 ou 12 kg)
- ▶ **Cardio** :
  - 10 à 15 minutes sur machine vélo ou de course à pied ou marche rapide

#### Étirements\*

\* Retrouvez des exemples d'échauffement et d'étirement en p. 2, et l'explication détaillée des différents mouvements en p. 6 à 9.

## 6. CLOS DES MORDACS : RENFORCEMENT GLOBAL + CARDIO

● 12, Allée des Mordacs

### Niveau débutant

30 secondes de récupération entre chaque série et chaque exercice

### Échauffement\*

- ▶ **Renforcement global \*** :
- 3 séries de 10 à 15 step up sur banc
- 3 x 30 secondes de chaise contre un arbre ou un mur
- 3 séries de 10 à 15 dips sur banc, genoux fléchis
- 3 x 30 secondes de pression sur arbre
- 3 x 30 secondes de planche inclinée
- 3 x 30 secondes de moutain climbers inclinés

### **Cardio (10 à 15 minutes) :**

- marche active ou course à pied + quelques montées d'escaliers

### Étirements \*

### Niveau confirmé

30 secondes de récupération entre chaque série et chaque exercice

### Échauffement\*

- ▶ **Renforcement global \*** :
- 3 séries de 10 à 15 step up + levée de genou sur banc
- 3 x 60 secondes de chaise contre un arbre ou un mur
- 3 séries de 10 à 15 dips sur banc, jambes tendues
- 3 x 60 secondes de pression sur arbre
- 3 x 60 secondes de planche
- 3 x 30 secondes de moutain climbers

### **Cardio (10 à 15 minutes) :**

- course à pied + quelques montées d'escaliers

### Étirements\*

\* Retrouvez des exemples d'échauffement et d'étirement en p. 2, et l'explication détaillée des différents mouvements en p. 6 à 9.





## 7. AIRE DE FITNESS DE LA RUE DU DOCTEUR-BRING : RENFORCEMENT GLOBAL

● 13, rue du Docteur-Bring

### Niveau débutant

30 secondes de récupération entre chaque série et chaque exercice

#### Échauffement\*

- ▶ **Renforcement global \*** :
- 3 x 30 secondes de flexion de bras statique sur barre fixe pieds au sol
- 3 x 30 secondes en planche inclinée
- 3 séries de 10 à 15 fentes jambe droite
- 3 séries de 10 à 15 fentes jambe gauche
- 3 séries de 10 à 15 pompes inclinées
- 3 séries de 10 à 15 squats
- 3 x 30 secondes de moutain climbers inclinés
- 3 séries de 10 à 15 dips pieds au sol
- 3 séries de 10 à 15 élévations de jambe arrière

#### Étirements \*

### Niveau confirmé

30 secondes de récupération entre chaque série et chaque exercice

#### Échauffement\*

- ▶ **Renforcement global \*** :
- 3 x 30 secondes de flexion de bras statique sur barre fixe
- 3 x 30 secondes en planche
- 3 séries de 10 à 15 fentes bulgares jambe droite
- 3 séries de 10 à 15 fentes bulgares jambe gauche
- 3 séries de 10 à 15 pompes
- 3 séries de 10 à 15 squats
- 3 x 30 secondes de moutain climbers
- 3 séries de 10 à 15 dips
- 3 séries de 10 à 15 élévations de jambe arrière sur la pointe des pieds

#### Étirements \*

\* Retrouvez des exemples d'échauffement et d'étirement en p. 2, et l'explication détaillée des différents mouvements en p. 6 à 9.



## 8. PARVIS DE LA MAISON POUR TOUS JOSÉPHINE-BAKER : RENFORCEMENT GLOBAL + CARDIO

● 6, place Rodin

### Niveau débutant

30 secondes de récupération entre chaque série et chaque exercice

### Échauffement\*

► **Renforcement global \*** :

- 3 séries de 10 à 15 step up sur banc
- 3 x 30 secondes de chaise contre un arbre ou un mur
- 3 séries de 10 à 15 dips sur banc, genoux fléchis
- 3 x 30 secondes de pression sur arbre
- 3 x 30 secondes de planche inclinée
- 3 x 30 secondes de moutain climbers inclinés

► **Cardio (10 à 15 minutes) :**

- marche active ou course à pied + quelques montées d'escaliers

### Étirements\*

### Niveau confirmé

30 secondes de récupération entre chaque série et chaque exercice

### Échauffement\*

► **Renforcement global \*** :

- 3 séries de 10 à 15 step up + levée de genou sur banc
- 3 x 60 secondes de chaise contre un arbre ou un mur
- 3 séries de 10 à 15 dips sur banc, jambes tendues
- 3 x 60 secondes de pression sur arbre
- 3 x 60 secondes de planche
- 3 x 60 secondes de moutain climbers

► **Cardio (10 à 15 minutes) :**

- course à pied + quelques montées d'escaliers

### Étirements\*

\* Retrouvez des exemples d'échauffement et d'étirement en p. 2, et l'explication détaillée des différents mouvements en p. 6 à 9.





## RENSEIGNEMENTS

01 45 16 42 05

educs.sport@mairie-champigny94.fr

  [champigny94.fr](https://www.champigny94.fr)

TERRE  
2024  
DE JEUX

