

# Parcours Vita Urbain

## Estavayer-le-lac



Remarque : durant le parcours, repérer des lieux propices à l'exercices et les réaliser dans n'importe quel ordre.

### Exercice 1 " Muscles des jambes "



Faire la chaise contre un mur ou un arbre.

1. Statique: 2 x 10 sec.
2. Lever une jambe puis l'autre: 2 x 10

### Exercice 2 " Muscles de la ceinture abdominale "



Assis par terre, pieds et mains en l'air.

1. "Applaudir" avec les pieds: 2 x 10
2. "Applaudir" avec les mains derrière le dos puis sous les jambes: 2 x 10
3. Avec la main droite, taper le sol à gauche des fesses et inverser: 2 x 10

### Exercice 3 " Muscles du haut du corps "



Position de départ: appui facial.

- Monter et descendre sur l'élément à l'aide des bras (pieds fixes). 2 x 5
- Alternative : descendre sur les coudes et remonter sur les mains

### Exercice 4 " Coordination: réaction "



Par deux en délimitant un zone de fuite.

- Jouer à "feuille, caillou, ciseaux".
- Le gagnant doit toucher le perdant avant qu'il ne franchisse une zone donné.

### Exercice 5 " Souplesse "



1. Un pied sur un élément en hauteur ou un talus (jambes tendues), attraper le pied avec les 2 mains: tenir 20 sec. de chaque côté.
2. Face à un arbre ou un mur, tendre le bras pour toucher la croix et faire un demi-tour avec les pieds (bras tendu): tenir 20 sec. de chaque côté.

### Exercice 6 " Jeux "

« LES NAINS »:

La chasse aux nains exige une bonne collaboration afin de déjouer les plans des magiciens. Ce jeu sollicite fortement le système cardio-vasculaire. Les magiciens chassent les nains dans la forêt. Lorsqu'ils sont touchés par un magicien, les nains se transforment en sapin. Ils s'immobilisent, jambes écartées, en attendant qu'un camarade les libère en rampant entre leurs jambes. Une fois libérés, ils reprennent leur course en forêt.

# Carte Estavayer-le-lac – distance : 4.75km

