

**CHAPITRE 25**  
**EXERCICES DE MUSCULATION AU**  
**PARCOURS SANTE OU SPORTIF CRAPA**  
**ET AIRE DE REMISE EN FORME DE FITNESS**  
**A L'EXTERIEUR DE LA SALLE**



**DOSSIER SUR LA  
MUSCULATION A  
L'EXTERIEUR SUR LE  
PARCOURS SANTE OU  
SPORTIF ET DES AIRES  
DE FITNESS DE REMISE  
EN FORME EN EXTERIEUR**



**DOSSIER SUR LA  
MUSCULATION A  
L'EXTERIEUR SUR LE  
PARCOURS SANTE**



## 1) Définition :

Appelé aussi CRAPA (Circuit Rustique d'Activités Aménagé), un parcours de santé sera une aire comportant un ensemble d'équipements (ateliers) permettant d'effectuer de la marche où de la course à pied, ainsi que des exercices de culture physique, de musculation, où de remise en forme. Le parcours santé sera une alternance entre la course et des exercices physiques)



## 2) Les différents ateliers possible lors d'un parcours santé :

Voir les diapos où les pages suivantes du diaporama

# LES DIFFERENTS ATELIERS POUR UN PARCOURS SPORTIFS



**Echelle horizontale**



**Poutres**



**Table spinaux/fessiers**



**Espace sportif**



**Barres de tractions**



**Chaise abdominale**

# LES DIFFERENTS ATELIERS POUR UN PARCOURS SPORTIFS



**Sauts latéraux**



**Sauts à pieds joints**



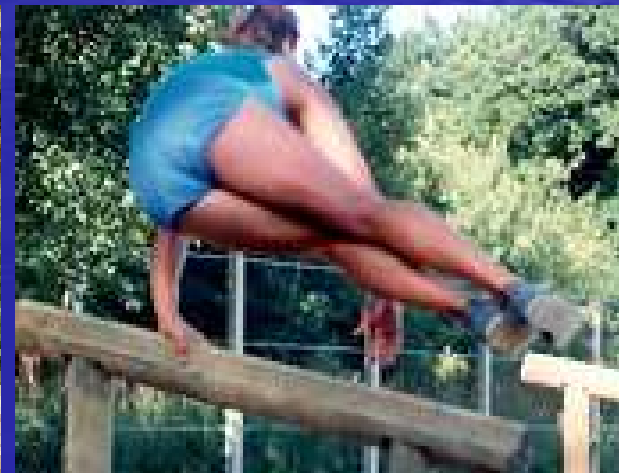
**Panneaux explicatifs**



**Abdominaux renversés**



**Echelle horizontale**



**Sauts latéraux**



# LES DIFFERENTS ATELIERS POUR LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

## Membres inférieurs 10 à 12 exercices



**Sauts à pieds joints / cloche pieds**



**Sauts à pieds joints /rotation**



**Sauts alternés pieds joints poutre**



**Chaise abdominale jambes**



**Flexion / enroulement jambes**



**Flexion Extension / Abdominaux**

## Ceinture abdominale 10 à 12 exercices

# **LES DIFFERENTS ATELIERS POUR LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

## **Membres inférieurs 10 à 12 exercices**



**Grimper de perches jambes / bras**



**Barres fixes traction en pronation**



**Echelle horiz. barres parallèles**



**Développé couché/ventral**



**Abdominaux incliné**



**Développé debout/assis**

## **LES DIFFERENTS ATELIERS PARCOURS MUSCULATION**



## LES DIFFERENTS ATELIERS POUR LES ETIREMENTS



Combine étirements *Plastique recyclé* Espace étirements *Plastique recyclé* Combine étirements barre fixe simple Combine étirements espalier double Combine étirements espalier simple Combine étirements espalier simple

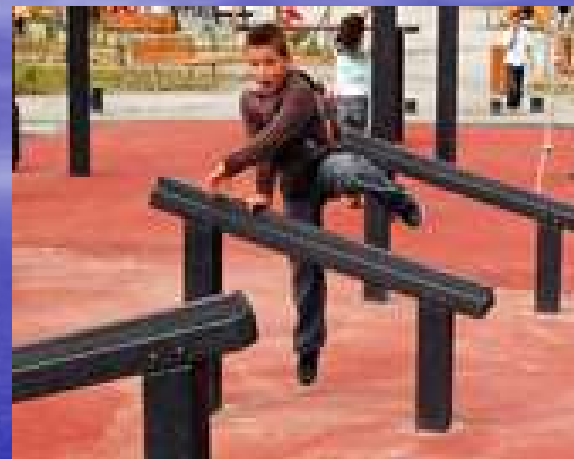
## LES DIFFERENTS ATELIERS POUR LA MOTRICITE



**Dos d'âne**



**Saute mouton**



**Saut latéraux**



**Echasses**



**Petites barres parallèles**



**Plots**

## **LES DIFFERENTS ATELIERS POUR LA MOTRICITE**



**Grimper et sauts**



**Sauts à pieds joints**



**Portique en Carré**



**Poutre d'équilibre**



**Petites barres fixes**



**Echelle oblique**



Pour connaître un parcours santé dans un département où à proximité de chez vous, allez sur le site suivant en cliquant sur l'un des liens si dessous:

<http://www.sportsource.fr/search/node/parcours%20sportif>


<http://www.sportsource.fr/search/node/parcours%20sant%C3%A9>

<http://www.sportsource.fr/search/node/p>



SportSource





**DOSSIER SUR LA  
MUSCULATION DES  
AIRES DE FITNESS DE  
REMISE EN FORME A  
L'EXTERIEUR**

## 1) Définition :

**C'est un moyen concret, simple et, ludique de faire du sport en autonomie et en toute**



**sécurité. Les différents appareils seront spécialement étudiés pour travailler et entretenir des fonctions clefs du corps humain. On les retrouvera dans des campings privés, parcs, squares et jardins publiques. De plus, l'utilisation de ces appareils seront gratuit en libre service enfin, ces appareils auront un avantage pour effectuer un entretien musculaire grâce à ces appareils notamment, lorsque l'on sera en déplacement où encore lorsque l'on partira en vacance pour permettre d'entretenir sa masse musculaire.**

## 2) Les principaux appareils que l'on trouve: sur les aires de remise en forme à l'extérieur d'un gymnase :

### 2.1) Appareils de Musculation :

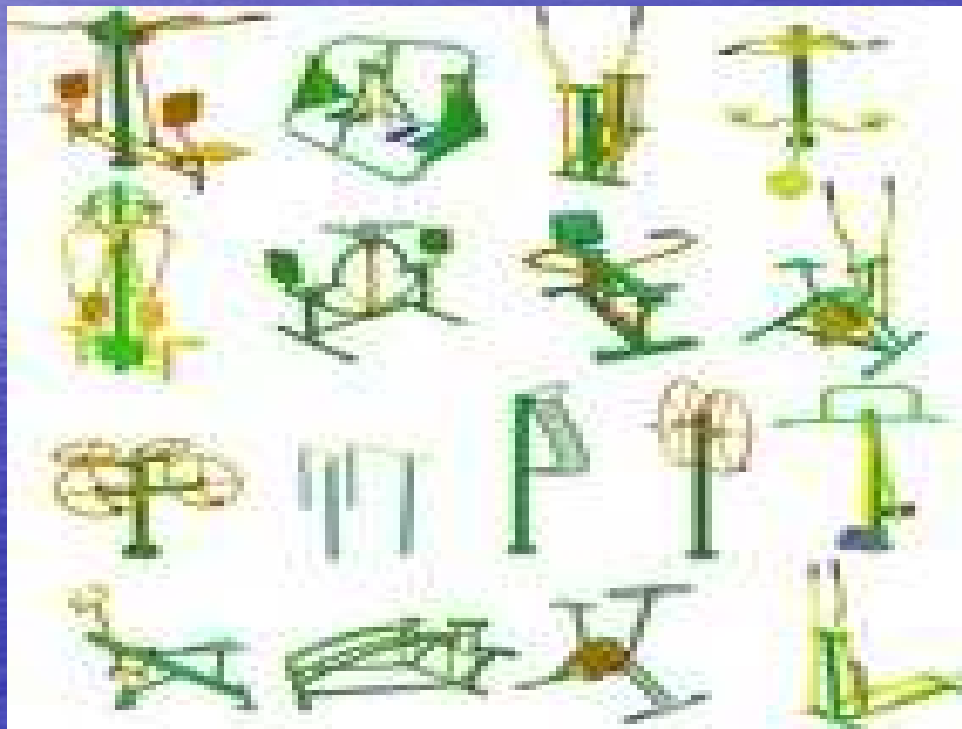
**Développez vos muscles ! Renforcement des abdos, des bras, des jambes et du dos. La gamme musculation aura pour avantage de permettre à tous, selon son niveau, de réguler son effort.**

### 2.2) Appareils de Cardio Training :

**Bougez en douceur pour réveiller tout votre corps ! Entretien du cœur, des muscles et des articulations. Cette gamme, par son aspect dynamique, présentera un réel attrait ludique.**



Les principaux appareils que l'on trouve: sur les aires de remise en forme à l'extérieur d'un gymnase:



### 3) Listes des principaux appareils de Musculation :





#### ***4) Listes des principaux appareils de Musculation :***





## 5) Descriptifs des exercices des appareils de musculation et de cardio training :

### Body Ascenseur

#### conseils d'utilisation


Tirer les poignées vers le bas en expirant, puis relâcher en contrôlant la vitesse. Pour changer d'exercice, varier la position des mains ou s'asseoir face au poteau.


#### Favorisé

- Le renforcement des épaules et des bras.
- La consolidation des abdominaux et du dos.
- Un travail complet des bras en changeant votre prise.
- La coordination respiratoire pendant l'exercice.



Les poignées noires sur fond jaune guident les malvoyants.

Référence:	AEL
Nombre d'utilisateurs:	1
Dimensions:	1400x530x1500mm
	

Référence:	ARW
Nombre d'utilisateurs:	1
Dimensions:	1300x890x860mm
	

### Body Rameur

#### conseils d'utilisation

En inspirant, tirer les poignées en étendant les jambes puis les pousser en expirant.

#### Favorisé

- Le renforcement des muscles dorsaux, des bras et des cuisses.
- L'amélioration des capacités cardiaques par l'endurance.




### Body Cheval

#### conseils d'utilisation

Pousser les poignées vers l'avant en expirant, puis relâcher en contrôlant la vitesse.

#### Favorisé

- Le renforcement des épaules et du buste.
- La consolidation des abdominaux et du dos.

Référence:	AHS
Nombre d'utilisateurs:	2
Dimensions:	1460x680x1850mm
	





## Body ABDOS



### conseils d'utilisation



Descendre le buste en inspirant et remonter en expirant.

### Favorise

- Le renforcement des abdominaux et obliques.
- Le raffermissement de la taille.



Référence:	AAB
Nombre d'utilisateurs:	2
Dimensions:	1580x1500x860mm
	

Référence:	APE
Nombre d'utilisateurs:	2
Dimensions:	1000x860x860mm
	

## Body Horloge



### conseils d'utilisation

En s'aidant des bras, balancer les jambes latéralement de droite à gauche.

### Favorise

- Le raffermissement de la taille.
- Le gainage abdominal.
- La coordination respiratoire et musculaire.



Référence:	ASP
Nombre d'utilisateurs:	1
Dimensions:	650x390x1840mm
	

## Body Suspension

### conseils d'utilisation

Cuisses parallèles au sol, genoux fléchis, monter les genoux vers la poitrine.

### Favorise

- Le renforcement des abdominaux et obliques.
- Le raffermissement de la taille.
- La tonicité des jambes.



## Body DIPS

### conseils d'utilisation



Faire des flexions des bras sans que les pieds touchent le sol. Plier les jambes si nécessaire.

### Favorise

- Le renforcement intense des épaules et des bras.
- La consolidation des abdominaux.
- La résistance à son poids de corps.

Référence:	ADP
Nombre d'utilisateurs:	2
Dimensions:	1800x500x1730mm
	



<b>Référence:</b>	<b>ASB</b>
<b>Nombre d'utilisateurs:</b>	2
<b>Dimensions:</b>	1800x710x1300mm
	

## Body Symbiose

### Conseils d'utilisation

Chacun son tour pousse sur ses jambes en s'aidant des bras et en expirant.

### Favorise

- Le renforcement ou le relâchement des muscles des cuisses.
- L'assouplissement de la hanche et des genoux.



## Body Masseur


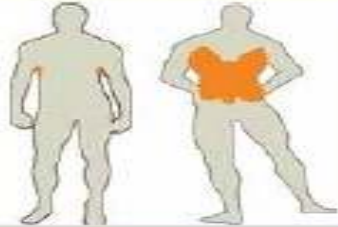
### Conseils d'utilisation

Actionner les poignées pour faire glisser les rouleaux sur le dos.

### Favorise

- La décontraction des muscles du dos.
- La relaxation des centres nerveux.
- Une sensation de détente.



<b>Référence:</b>	<b>ABM</b>
<b>Nombre d'utilisateurs:</b>	2
<b>Dimensions:</b>	1370x875x1300mm
	



**D'autres descriptifs des exercices des appareils de fitness extérieur cliquez sur le liens si dessous:**



**[http://www.freetness.fr/www.freetness.fr/FreeTness\\_fitness\\_plein\\_air\\_files/catalogue%20FreeTness.pdf](http://www.freetness.fr/www.freetness.fr/FreeTness_fitness_plein_air_files/catalogue%20FreeTness.pdf)**



**Pour connaitre un parcours santé où dans un département à proximité de chez vous allez sur le site suivant en cliquant sur ce lien internet si dessous:**

**<http://www.sportsource.fr/>**



**SportSource**



**Pour connaitre un lieu d'aires de remise en forme, où dans un département à proximité de chez vous allez sur le site suivant en cliquant sur ce lien internet si dessous:**

**<http://www.bodyboomers.eu/>  
rubrique: sites installés**

