



Espace training-endurance

10 Cardio

Combiné stepper twister



D'un côté, l'appareil permet de reproduire le mouvement de montée de marche. De l'autre côté, vous pouvez effectuer des mouvements de pivot, de gauche à droite.



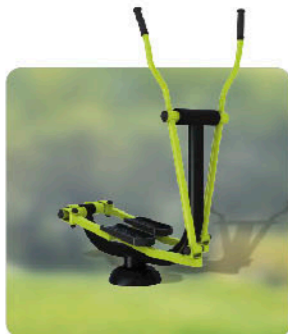
Rameur



Assis sur l'appareil, poussez sur les jambes et ramenez les mains vers le bassin. Le siège avance et recule durant l'exercice. Revenez en position de départ et recommencez l'exercice.

Marcheur double

Debout sur l'appareil, placez les mains sur la poignée et imitez le mouvement de marche en basculant les jambes d'avant en arrière alternativement.



Poursuivez le chemin jusqu'à la sortie du parc qui donne sur l'avenue Lénine. Traversez, prenez le chemin en face et poursuivez dans le stade de Trefaven après le passage de côte 17 en laissant les terrains de football et mains courantes 12 sur votre gauche. Continuez sur 250 mètres environ. Au niveau du terrain en stabilisé, prenez à droite, en direction du jardin Cosmao, où un espace fitness a été installé.



Espace fitness

13 Cardio, abdos, cuisses, mollets...

Vélo elliptique

Debout sur l'appareil, placez les mains sur les poignées et courez, tout en ramenant les poignées vers vous.

Vélo

Assis sur la selle, pédalez vers l'avant puis vers l'arrière. Gardez le dos bien droit.

Dips chaise romaine

Tenez-vous aux barres, les pieds dans le vide. Effectuez des flexions de bras et revenez à la position initiale. Adossé, effectuez des montées de genoux pour travailler les abdos.

Traversez le jardin Cosmao-Dumanoir. Sans sortir du square continuez sur le chemin (un dénivelé offre la possibilité d'un passage de côte, 14). En sortant, après l'impasse Royer Dubail, traversez le Boulevard du Scorff puis longez les rives du Scorff. En remontant vers votre point de départ, vous trouverez plusieurs bancs publics.



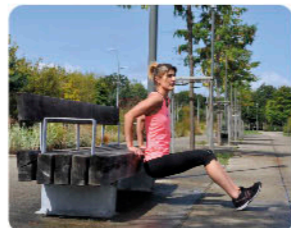
Exercices sur banc

Dips

dorsaux, triceps, biceps



En position assise sur le banc, placez vos mains à la verticale, de part et d'autre du bassin, au bord du banc. Avancez légèrement vos pieds vers l'avant et décollez le bassin du banc. Fléchissez les coudes tout en gardant le dos près du banc. Plusieurs variantes existent, avec par exemple les jambes allongées.



Pompes inclinées

pectoraux, avant-bras, biceps



Placez vos mains appuyées sur le banc, en les écartant un peu plus que les épaules, et étendez vos jambes. Fléchissez les coudes puis poussez sur vos bras pour remonter en position haute.

Abdominaux

Allongez-vous sur le sol, en plaquant bien le bas du dos au sol. Posez vos jambes sur le banc. Enroulez le buste vers l'avant, en contractant les muscles abdominaux et en inspirant.

Au croisement avec l'avenue Lénine, sur l'esplanade, vous retrouverez un escalier 16 avec emmarchement vers le Scorff. À quelques mètres de là, plusieurs agrès sportifs ont été installés, pour des ateliers physiques pouvant s'articuler sous trois formes : tractions, équilibre et abdominaux.



Tractions - Equilibre - Abdos



Biceps, dorsaux, abdominaux

Les paumes vers vous

Maintenez un écart des mains d'environ la largeur des épaules. Lors de l'effort il est important de ramener les coudes en arrière, afin de bien cibler les muscles dorsaux.

Le dos des mains vers vous

Un peu plus difficile ! Suspendez-vous à la barre, en écartant les mains à une largeur supérieure à celle des épaules, les paumes tournées vers l'avant. Soulevez votre corps à la verticale jusqu'à ce que votre menton soit au-dessus de la barre.



Parcours équilibre

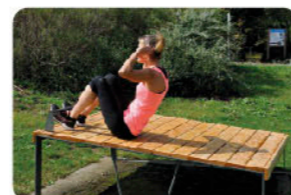
Appuis, souplesse



Les potelets en bois peuvent se prêter à un petit « parcours équilibre » : avancez en posant vos pieds sur chaque potelet... mais sans jamais toucher le sol !



Abdominaux



Vous trouverez un « plateau-abdos » pour travailler vos abdominaux.

Traversez la rue Amiral Favereau pour rejoindre le parc du Bois-du-Château. Des arceaux-vélo sont disposés à l'entrée du parc, votre point de départ.



Arceaux vélo

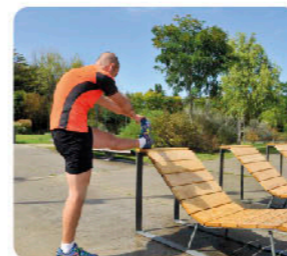


Triceps, abdominaux

Prenez appui sur deux arceaux, les genoux fléchis. Descendez jusqu'à ce que les avant-bras soient parallèles au sol, puis revenez à la position de départ. Pour travailler les abdominaux, optez pour le « relevé de genoux ».



Etirements



Pour détendre vos muscles après l'effort, vous pouvez reposer et assouplir les muscles, en étendant les jambes sur le reposoir d'un banc ou d'une chaise longue.

Vital'iti

Des itinéraires santé sur l'espace public

Bougez pour rester en forme !

Avec le circuit Bois-du-Château / Rives du Scorff, la Ville de Lorient propose un premier parcours **Vital'iti** pour favoriser le développement des mobilités actives (marche, vélo...).

La ville, ses parcs, ses esplanades, ses promenades piétonnes deviennent autant de terrains de jeu pour de petits exercices physiques. Coordination, renforcement musculaire... Prenez soin de votre santé et ré-inventez l'usage du mobilier urbain. Plusieurs spots de remise en forme sont également installés tout au long du parcours.

Egalement disponible : La boucle des parcs



Retrouvez également une version interactive du parcours **Vital'iti** avec de nombreux conseils santé sur l'application mobile **Lorient et moi**, disponible gratuitement sur Google Play et AppStore

Promenades lorientaises

Les promenades lorientaises, 8 circuits pour découvrir Lorient !

Ambiance maritime, champêtre ou citadine... la ville dans toute sa diversité. En version papier, sur www.lorient.bzh ou sur l'appli mobile **Lorient et moi**.



www.lorient.bzh

Vital'iti

Des itinéraires santé sur l'espace public

Parc du Bois-du-Château Rives du Scorff

Boucle de 4,2 km



BleuSafraan 12/2018 - Photo: Marine de Lorient



Parc du Bois-du-Château

Rives du Scorff

Boucle de 4,2 km



Dans le parc du Bois-du-Château ou le long des rives du Scorff, en courant ou en marchant, un parcours santé sur l'espace public, pour une activité physique en plein air, à tout moment, près de chez soi. Escaliers, bancs publics, arceaux-vélo... le mobilier urbain devient support à des exercices de remise en forme, pour les débutants comme pour les confirmés. Vous trouverez également des espaces spécifiques (endurance, renforcement musculaire ou fitness) tout au long du parcours.

Bougez pour rester en forme, tout en suivant ces quelques recommandations :

Avant l'effort

Il est important de préparer ses muscles... avec une petite séance d'échauffement.

Pendant l'effort

- Arrêtez-vous en cas de fatigue.
- Modifiez votre entraînement en changeant l'intensité, le temps, le rythme selon votre forme.

Après l'effort

Prenez le temps de récupérer, et étirez-vous !

Avant, pendant et après, **pensez à bien vous hydrater.**

Sur le parcours interactif accessible à partir de l'application mobile Lorient et moi, vous retrouverez les 10 règles d'or du club des cardiologues du sport.

Point de départ
Entrée du parc du Bois-du-Château
rue Amiral Favereau

Votre itinéraire santé débute à l'entrée du parc du Bois-du-Château, située rue Amiral Favereau.



Passage de côte
Cardio, mollets, cuisses...

100 mètres après l'entrée dans le parc, prenez à droite, le long de l'étang, pour un petit passage de côte. Pour le cardio et les muscles, l'exercice présente de nombreux avantages. Il peut être effectué en marchant ou en courant (pour les sportifs confirmés).



Poursuivez votre chemin, sur 400 mètres environ. Sur votre passage, plusieurs bancs 2 (voir au verso pour des exemples d'exercices). Au niveau du local de l'Aviron du Scorff, un passage, sur votre droite, permet de retrouver la rue Amiral Favereau. Traversez et contournez le terrain de bi-cross. Longez les rives du Scorff sur 300 mètres environ pour regagner les "jardins des rives du

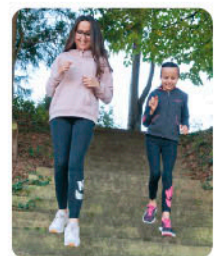
Scorff", où des agrès naturels ont été installés.

Agrès naturels
Appuis, détente

Des agrès naturels (troncs d'arbres etc...) ont été disposés au niveau des jardins des rives du Scorff. Vous pouvez les utiliser comme appuis ou obstacles à franchir.

Traversez la rue Favereau puis empruntez le cheminement via les boisements forestiers. Longez les jardins familiaux en direction de la rue du Bois-du-Château. Dirigez-vous vers le parking. Des arceaux-vélo 4 (voir au verso pour des exemples d'exercices), et des mains courantes 5 sont installés. Continuez sur la rue jusqu'à l'escalier, à gauche après les stationnements, qui mène à la piste d'athlétisme.

Escaliers
Cardio, mollets, cuisses...



De nombreux exercices peuvent être effectués sur les marches. Pour un travail d'appuis et de détente, vous pouvez par exemple

monter ou descendre les escaliers à cloche-pied ou bien pieds joints, en faisant des petits sauts sur la pointe des pieds entre chaque marche.

Piste d'athlétisme
Endurance, vitesse

Une piste de 400 mètres :
- Ligne droite 120 mètres
- 6 couloirs en ligne droite
- 7 couloirs hors ligne droite

En libre accès en journée, en dehors des créneaux réservés aux clubs et écoles.



Mains courantes
Détente, souplesse, relaxation



Le long de la piste, vous pouvez aussi faire quelques exercices d'étirements et d'assouplissements.

Remontez les escaliers situés en face et prenez l'allée sur votre gauche, traversant les terrains de sports en libre accès. Empruntez ensuite le chemin à droite. Un espace de renforcement musculaire a été

installé sur place, permettant de travailler à la fois le haut et le bas du corps.

Espace renforcement
Muscles

Squat Machine

Assis sur la chaise, les pieds posés à plat sur la machine, poussez sur les jambes jusqu'à ce qu'elles soient tendues. Redescendez lentement.



Combiné push-pull

Tenez-vous dos appuyé au dossier, et saisissez les poignées des deux mains. Ramenez-les vers vous ou poussez selon le côté. Pensez à bien expirer lorsque vous ramenez vers vous les poignées.

Combiné abdos-lombaires

Pour les abdos : allongé sur la machine, les pieds calés et les mains derrière la tête, remontez le buste vers les pieds en expirant. Pour les lombaires : debout, les pieds calés, penchez le buste vers l'avant puis revenez en position de départ.

Entrez dans le parc du Bois-du-Château et empruntez l'allée à votre droite. Derrière le kiosque, vous trouverez un espace training-endurance.

