

Chacun des exercices est à réaliser autant de fois que possible selon ses capacités pendant 1 minute. Alternier 2 à 3 séries de 1 minute d'effort, 1 minute de repos par exercice.

Exercice 1 • quadriceps / fessier

1 **Squat bulgare**

Dos au banc, éloignez-vous d'un pas du banc. Déposer ensuite votre pied droit sur le banc puis fléchir la jambe gauche et remonter. Effectuer le mouvement plusieurs fois du même côté, puis changer de jambe.



2 **Extension genou (PMR)**

En position assise, tendre une jambe en expirant puis reposer la jambe au sol en inspirant. Répéter avec l'autre jambe. Terminer en tendant les deux jambes en même temps.



Exercice 2 • ceinture scapulaire

1 **Pompes triceps sur un banc**

En position assise, attraper le banc avec les mains de part et d'autre des cuisses. Déplacer son bassin dans le vide. Fléchir les coudes pour descendre et remonter en expirant.



2 **Extension de bras vers l'avant et vers le haut (PMR)**

Tendre les bras devant à hauteur d'épaule. Fléchir les coudes en ramenant les mains sur les épaules puis tendre les bras vers le haut. Faire le chemin inverse : ramener les mains sur les épaules puis tendre les bras vers l'avant.



Exercice 3 • abdominaux / périnée

1 **Extension de hanche assis**

En position assise, le dos bien droit, reculer le buste vers le dossier du banc et se redresser. Rester bien droit durant tout le mouvement. Rentrer le nombril. Bien caler son mouvement sur sa respiration.



2 **Torsion buste (PMR)**

En position assise, bien droit, ramener les mains sur les épaules ou derrière la tête. Pivoter le buste d'un côté en expirant puis revenir dans l'axe en inspirant. Faire la même chose de l'autre côté.



Exercice 4 • cardio et bas du corps

1 **Montées de genoux + direct (boxe)**

En position debout, monter le genou droit et tendre simultanément le poing gauche. Même chose, genou gauche et poing droit. Alternier le plus rapidement possible.



2 **Montées de genoux + direct (boxe) (PMR)**

En position assise, monter le genou droit et tendre simultanément le poing gauche. Même chose, genou gauche et poing droit. Alternier le plus rapidement possible.



Consignes générales de sécurité :

- Ce parcours santé est accessible à tous, néanmoins en cas de doute, pensez à consulter votre médecin
- Assurez-vous de porter une tenue adaptée à la pratique physique et sportive (chaussures fermées, vêtements souples...)
- Hydratez-vous régulièrement

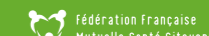
Pour les exercices physiques, pensez à adopter la bonne posture : pieds largeur de hanche, genoux déverrouillés, (pas de jambes complètement tendues), bassin neutre, nombril rentré, grandissez-vous. Respirez régulièrement sur chaque mouvement. N'oubliez pas de vous échauffer : marchez, déverrouillez vos articulations.



Le parcours du papillon

Découvrez le 1^{er} parcours santé de Lambersart ! Partez à la découverte du patrimoine lambersartois tout en entretenant votre forme physique. Profitez des nombreux îlots de fraîcheur sur le parcours et des équipements à votre disposition.

Facile | 4,9 km



Découvrez le parcours du papillon



îlot de fraîcheur

1 Devant la salle Malraux (1972) et la piscine Tournesol (1974), vous pouvez lire le totem patrimoine. Départ des slams gravés sur les dalles des trottoirs de l'avenue du Maréchal Leclerc, bordée de noues avec des chênes chevelus. Tout le long de l'avenue, découvrez des maisons de ville Art Déco (1925-1935).

À faire : profitez de l'espace vert situé à côté de la salle Malraux pour faire quelques échauffements.

2 Après les rangs d'Habitations à Bon Marché (les vraies maisons "1930" de la Cité Mutualiste), voyez au bout de l'avenue l'hôtel néoclassique des PTT (1929) à l'enseigne Art Déco sur votre gauche et un immeuble de 1935 aux bow-windows superposés sur votre droite. Traversez l'avenue Delécaux, tournez à droite sous les platanes centenaires, puis à gauche avenue Pasteur : suivez les érables planes. Croisez le New Lawn Tennis Club fondé en 1895, avec club-house de 1925.

3 Au carrefour, tournez à droite, avenue Gruson. Au bout de l'avenue, face à vous, la Villa Sainte-Cécile (1929), dernier château éclectique de l'avenue de l'Hippodrome dessinée par Alfred Mongy en 1888. Traversez l'avenue de l'Hippodrome et prenez à droite, puis tournez tout de suite à gauche, avenue de l'Amiral Courbet en prenant le trottoir de droite.

4 La superbe avenue de l'Amiral Courbet bordée d'érables sycomores, de villas-châteaux et de maisons de ville éclectiques, Art Nouveau et Art Déco, mène à la place du Docteur Martin (1885) : vous pouvez lire le totem patrimoine présent sur cette place ceinturée de platanes, de type "square" à l'anglaise. Prenez l'avenue Debuire du Buc.

À faire : profitez de l'espace ombragé et des sièges de la Place du Docteur Martin pour pratiquer les exercices physiques des pages 5 et 6.

5 Depuis l'espace vert Debuire du Buc, chansonnier de la Belle Époque, vous avez une vue sur le parc de l'institution scolaire Sainte-Odile abritant le château blanc néoclassique du Colysée (1867), sur le stade Guy Lefort (capitaine de l'Iris Football Club jusque 1935) et sur la villa des Cigognes (n°61) de style Art Déco avec vitraux (1925).

À faire : cet espace offre des équipements propices à plusieurs exercices physiques, n'hésitez pas à entrer pour les tester !

6 Prenez l'avenue Groulois et découvrez les maisons "bel étage", dont certaines Art Déco comme au n°20 "Les Oiseaux" avec vitraux de sternes (1935). Traversez l'avenue de l'Hippodrome et prenez en face l'avenue Poullier, aux platanes centenaires, qui menait aux tribunes de l'hippodrome jusque 1950. Prenez sur votre droite l'avenue Pasteur.

7 À l'entrée du jardin mosaïque du Colysée (2004), un totem évoque le Colysée Royal (1787-1792). Vestige de ce parc, une base de colonne côtoie une borne de 1670 de banlieue de Lille. Continuez tout droit : au bout du parking, prenez à gauche et passez entre les platanes centenaires de la partie désaffectée de l'avenue de Soubise. Vous longez le petit canal de la Haute Deûle (1278).

8 Le Colysée est situé au lieu-dit du Grand Tournant. Le canal de dérivation à grand gabarit nous sépare de la Citadelle Vauban depuis 1978. Les berges pour jogging et vélo sont reliées par des passerelles. Le sport est pratiqué ici depuis 1865 avec l'aviron, le football et le hockey depuis 1898.

À faire : profitez des nombreux bancs pour pratiquer les exercices physiques.

9 Les berges vertes sont aussi des corridors biologiques. Après le jardin humide du Colysée, l'Aréna et une plage vous accueillent à la belle saison. Un totem présente l'hippodrome lillois présent ici de 1884 à 1950 : il donne son nom au quartier "Champ de courses" (de chevaux). Passez devant la plage et tournez à gauche.

10 L'église Notre Dame de Fatima est moderniste. Elle est éclairée de petits vitraux (1958) et fait face au square arboré du Cardinal Liénart. La cité-jardin pavillonnaire du Champ de courses est bâtie de 1952 à 1955. Longez le square sur votre gauche puis l'aire de jeux sur votre droite. Traversez l'avenue Delécaux et remontez l'avenue du Maréchal Leclerc pour découvrir les autres slams gravés et rejoindre la salle Malraux.

À faire : profitez de l'îlot de fraîcheur que vous offre le square du Cardinal Liénart pour pratiquer les exercices physiques.