

RETROUVEZ LES SENSATIONS DU SPORT AVEC « BOUGER FACILE »

"BOUGER FACILE" LE SPORT EN TOUTE AUTONOMIE

Nouveau à l'Agglo !

"Bouger facile" pour retrouver le plaisir et les bienfaits de pratiquer **une activité physique adaptée à chaque niveau.**


Le sport à votre rythme avec "Bouger facile" !

Le dispositif "Bouger facile" propose des séances de sport en fonction des conditions physiques de chacun :

- niveau 1 : pour une **reprise d'activité physique**
- niveau 2 : pour la **pratique sportive occasionnelle**



BOUGER FACILE
LE SPORT À VOTRE RYTHME




Séances en totale autonomie


100% GRATUIT

Accédez aux prochaines séances ici

FLASHEZ-MOI



SÉANCE
Athlétisme : course à pied


NIVEAU 1
Reprise de l'activité 

① **Échauffement**
Marche (2 min)
Course (2 min) **X3**
Montées de genoux sur 20 m
Tajons fesses sur 20 m
Pas chassés aller-retour (retour en marchant)

② **Séance**
Course (1 min)
Marche (30 s)
Course (1 min 30 s)
Marche (45 s) **X2**
Course (2 min)
Marche (1 min)
Course (2 min 30 s)

■ pause entre chaque série (3 min)

③ **Récupération**
Course (1 min)
Marche (1 min) **X4**

NIVEAU 2
Pratique sportive légère 

① **Échauffement**
Marche (1 min)
Course (5 min) **X2**
Montées de genoux sur 30 m
Tajons fesses sur 30 m
Pas chassés aller-retour (retour en marchant)





② **Séance**
Course (2 min)
Marche rapide (1 min)
Course (3 min)
Marche rapide (1 min) **X2**
Course (4 min)
Marche rapide (1 min)
Course (1 min)

■ pause entre chaque série (2 min)

③ **Récupération**
Course (3 min)
Marche (1 min) **X2**

Légende
| (min) ou (') : minute | (s) : seconde | (m) : mètre |

Retrouvez les sensations du sport!

saintloagglo.fr    

8 séances par niveau

Des séances sportives sur mesure proposées par les éducateurs sportifs de Saint-Lô Agglo pour une reprise d'activité physique en toute simplicité.

Les débutants peuvent commencer avec 1 séance /semaine.

Une fois les 8 semaines de niveau 1 réalisées, ils peuvent passer au niveau 2 pour une pratique sportive plus soutenue.

Pour les plus motivés, 1 séance peut être réalisée à 2 reprises dans la même semaine en respectant un délai de repos entre chaque séance allant de 1 à 2 jours.

1^{ère} activité proposée L'ATHLETISME (course à pied)

100% gratuite !

Des équipements sportifs en libre accès pour une pratique en toute souplesse :

- **piste du stade Saint-Ghislain** (330m) – 749 rue de l'exode – **Saint-Lô**
> vestiaires mis à disposition du public le midi 12h-13h30 - pendant la fermeture
- **piste du plateau sportif** (200m) – rue du stade – **Canisy**
- **piste du stade Richard Vivien** (400m) – RD 974 – **Torigny-les-Villes**
- **piste du stade Henri Binet** (400m) : Route de Saint Jean – **Condé-sur-Vire**

Le petit + :

Conjointement avec les clubs sportifs du territoire, des programmes d'entraînements ont été élaborés pour les événements tels que : le trail des roches de Ham, les foulées Saint Loises, etc.

BOUGER FACILE

LE SPORT À VOTRE RYTHME

ATHLÉTISME
« course à pied »

100 %
GRATUIT

Accédez
aux séances ICI

FLASHEZ-MOI

Retrouvez les sensations du sport!

saint-lo-agglo.fr

Contact presse Saint-Lô Agglo :

Cécile Fournier

06 82 05 23 51 / 02 14 16 30 22

cecile.fournier@saint-lo-agglo.fr

[Espace presse] saint-lo-agglo.fr