

Bienvenue au départ.

**C'est ici que commence
le Zurich parcoursvita**

«.....».

**Il est gratuitement à votre
disposition 24 heures sur 24.**

Longueur: km

Dénivellation: m

Kilomètres effort:

**Organisation responsable locale
de ce parcours:**

.....

**En collaboration avec
la Fondation Parcours Vita
et le bpa-Bureau de prévention
des accidents.**

**Sponsorisé par la Zurich
Compagnie d'Assurances SA.**

Endurance

**L'itinéraire que vous allez
parcourir est ponctué
de 15 postes.**

**Composez votre propre pro-
gramme selon votre humeur
et vos envies. Nous vous souhai-
tons une agréable détente!**

**Désirez-vous entretenir
votre forme? L'ensemble du
parcours vous propose un
éventail complet d'exercices.**

**Désirez-vous suivre un entraîne-
ment plus spécifique? Soyez
attentifs aux couleurs suivantes:**



Endurance

**Le parcours de course
en fait partie.**



Mobilité, agilité



Force

**Si vous souhaitez une indication
sur le nombre de répétitions, vous
trouverez une proposition pour
chaque exercice.**



ZURICH®

parcoursvita

Bienvenue sur la ligne d'arrivée.

Nous vous souhaitons une agréable fin de journée et espérons vous revoir bientôt sur le Zurich parcoursvita «.....».

Désirez-vous évaluer votre endurance?

Le tableau suivant résume les indices de référence (temps du parcours sans les exercices).

	Âge: moins de 25 ans		Âge: de 25 à 50 ans		Âge: plus de 50 ans	
	homme	femme	homme	femme	homme	femme
excellent min. min. min. min. min. min.
bon min. min. min. min. min. min.
moyen min. min. min. min. min. min.

**ZURICH**[®]*parcoursvita* **Mobilité****Étirement préparatoire:**

Se mettre en position d'étirement, maintenir une seconde puis relâcher

Se mettre activement en position d'étirement, contrôler la position puis relâcher

Au moins 10 fois

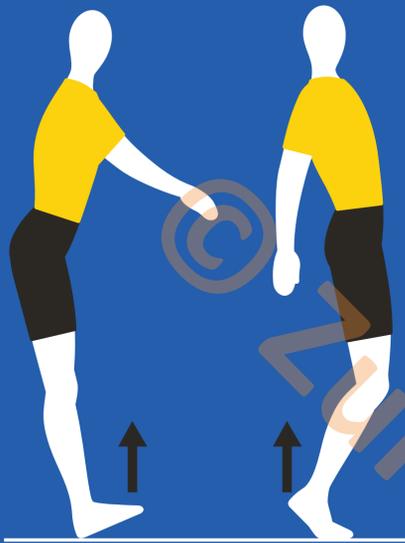
Inspirer et expirer profondément



Mobilité

Lever alternativement les talons et les pointes des pieds

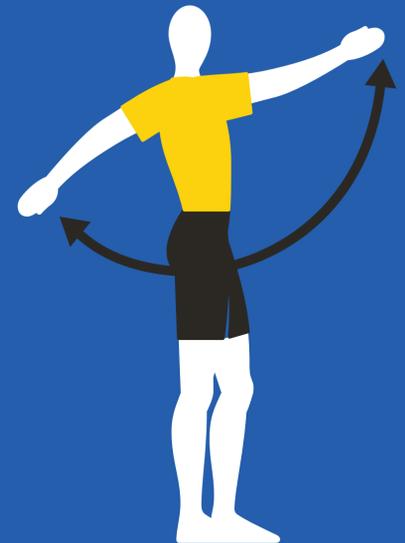
Au moins 10 fois



Mobilité

Balancement réciproque des bras

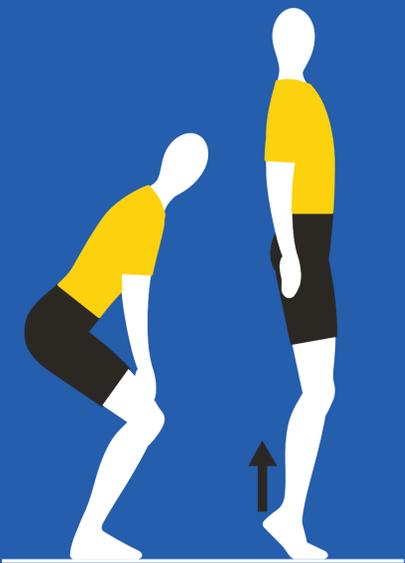
Au moins 10 fois



Mobilité

S'accroupir et se relever lentement jusqu'à la pointe des pieds

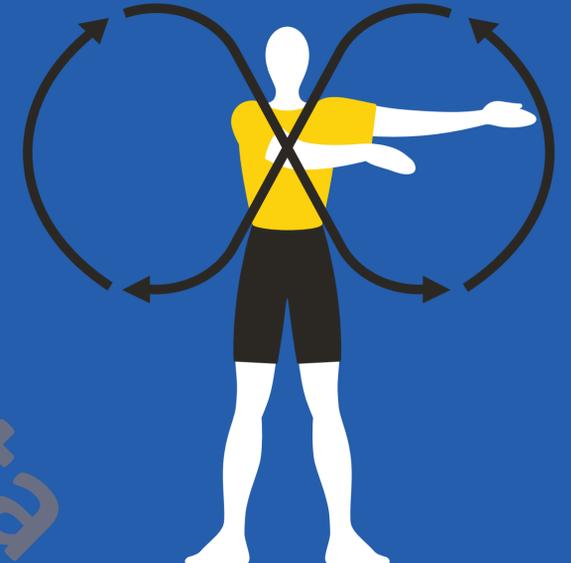
Au moins 10 fois



Mobilité

Balancement parallèle des bras en décrivant un grand huit

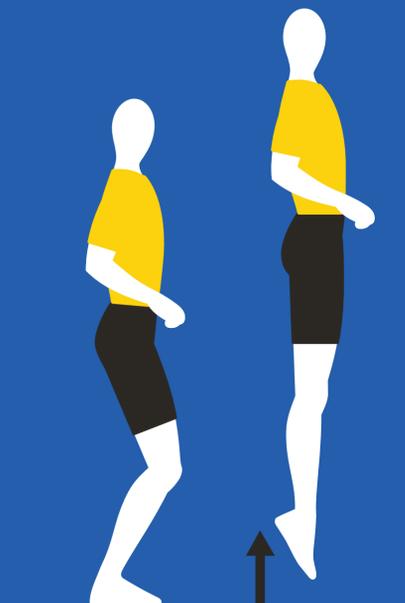
Au moins 10 fois



Mobilité

Sauter à pieds joints, puis en écartant les jambes et enfin en croisant les jambes

Au moins 10 fois



Mobilité

Faites des mouvements de crawl arrière à différentes hauteurs

Au moins 10 fois



**ZURICH**[®]*parcoursvita* **Agilité**

Rester en équilibre pendant 5 secondes sur le tronc, redescendre en sautant doucement (sur un pied également)

Au moins 1 passage

**Force**

Sauter à pieds joints

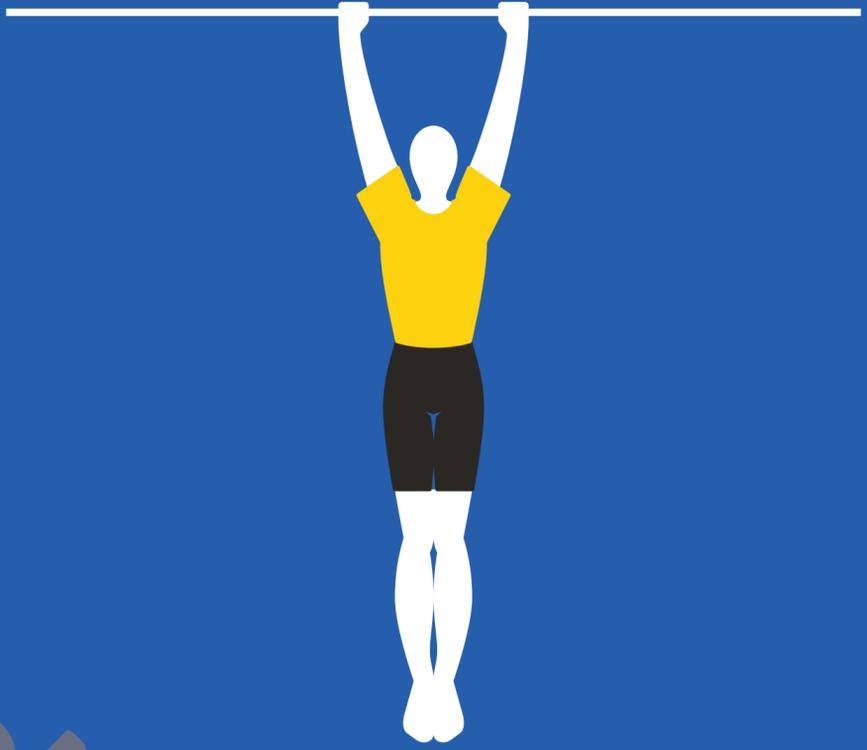
Au moins 1 passage



**ZURICH**[®]*parcoursvita* **Mobilité**

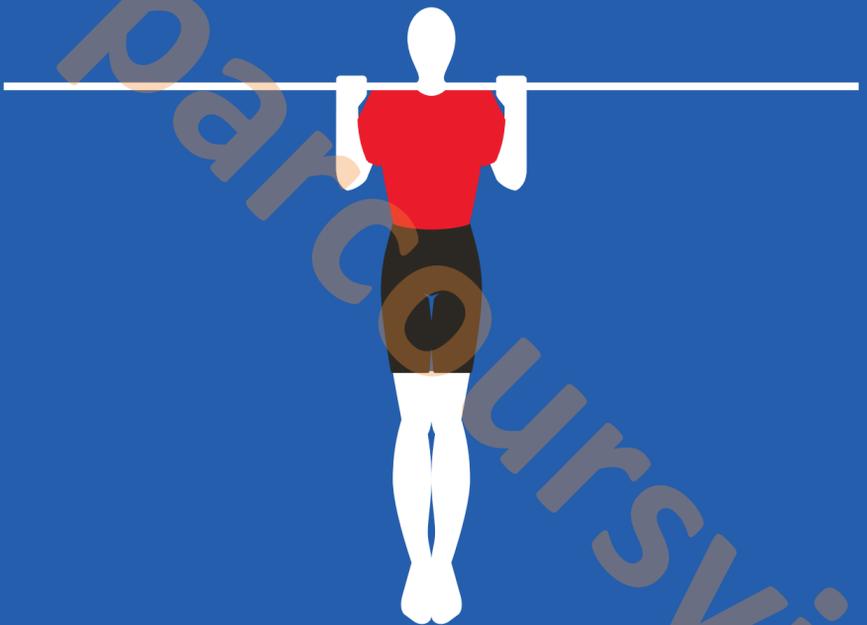
Se suspendre
et respirer
calmement

Au moins
15 secondes

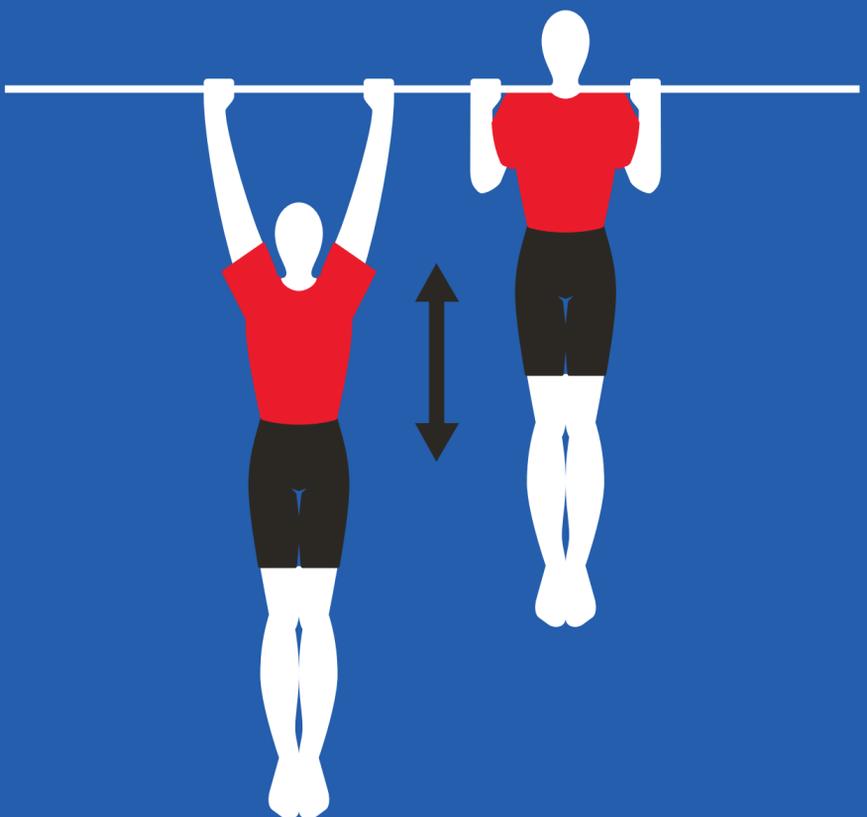
**Force**

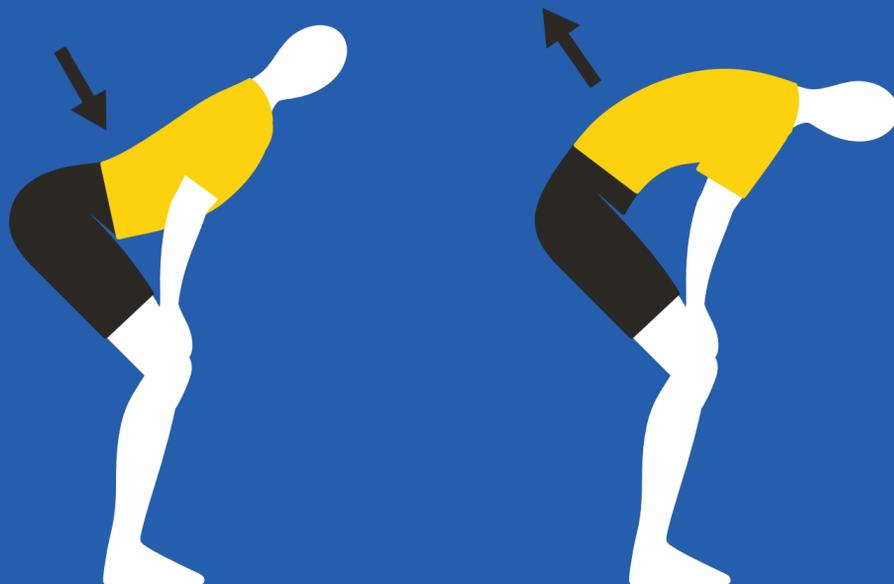
Se tenir en
suspension,
les bras
fléchis

Au moins
5 secondes

**Force****Tractions**

Au moins
2 fois



**ZURICH**[®]*parcoursvita* **Mobilité****Creuser et arrondir le dos****Au moins 10 fois****Mobilité****Rotation intense du torse****Au moins 10 fois de chaque côté****Mobilité****Fléchir latéralement le haut du corps****Au moins 10 fois de chaque côté**

**ZURICH**[®]*parcoursvita* **Mobilité**

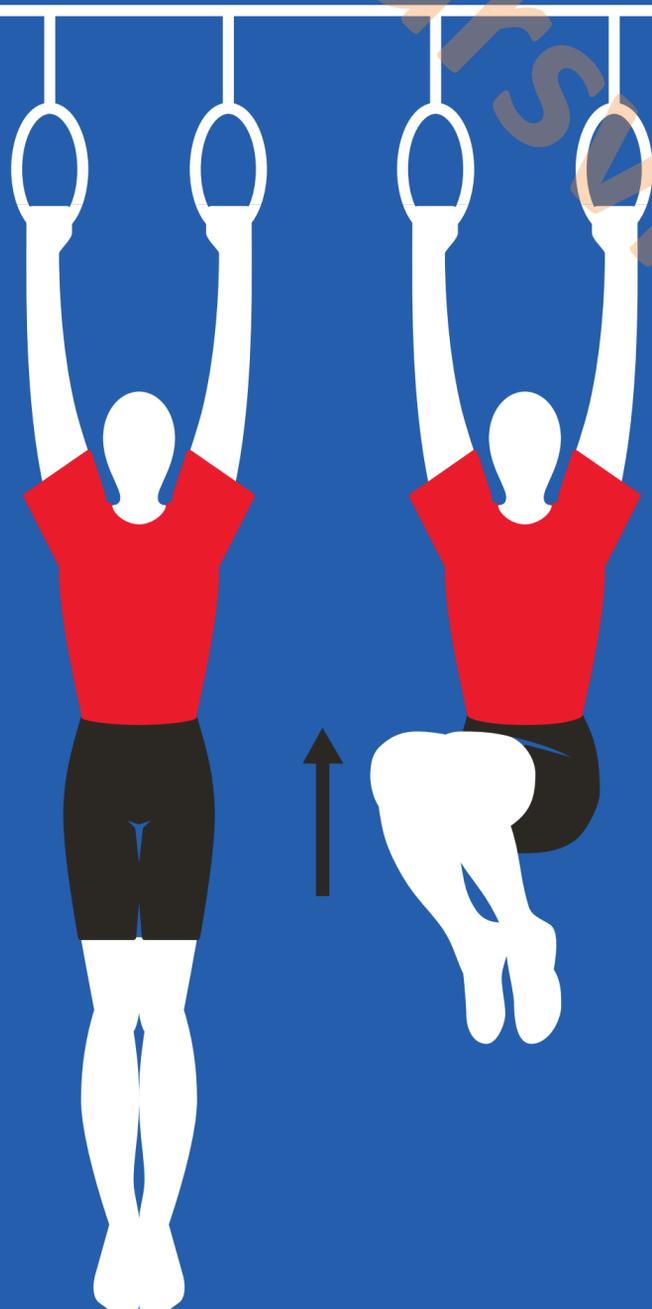
Cercles des
jambes
(les pieds ne
touchent pas
le sol, le haut
du corps reste
stable)

Au moins
5 fois
de chaque
côté

**Force**

Lever
lentement
les genoux,
à gauche,
au milieu,
à droite

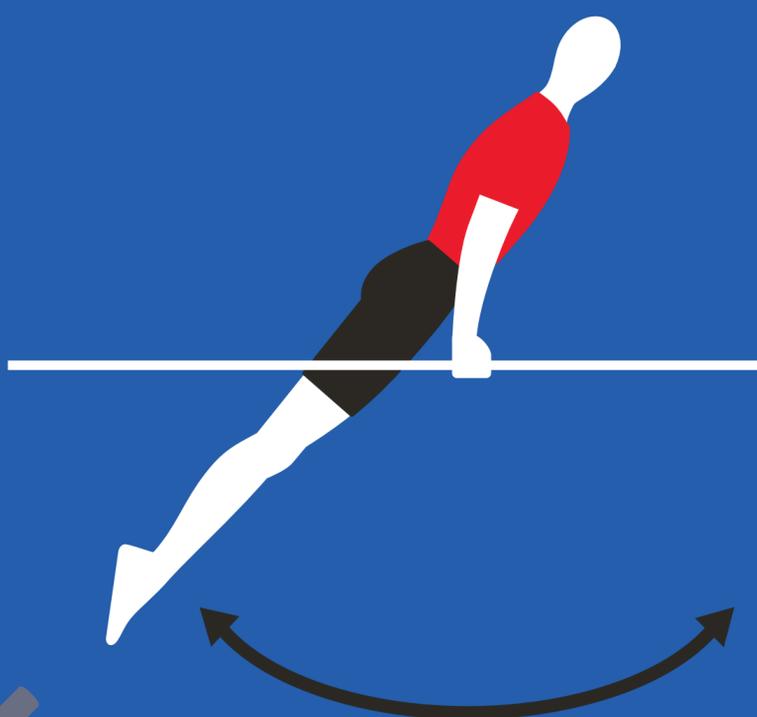
Au moins
1 fois
de chaque
côté



**ZURICH**[®]*parcoursvita* **Force**

Léger balan-
cement du
corps en
appui sur
les bras

Au moins
2 fois

**Force**

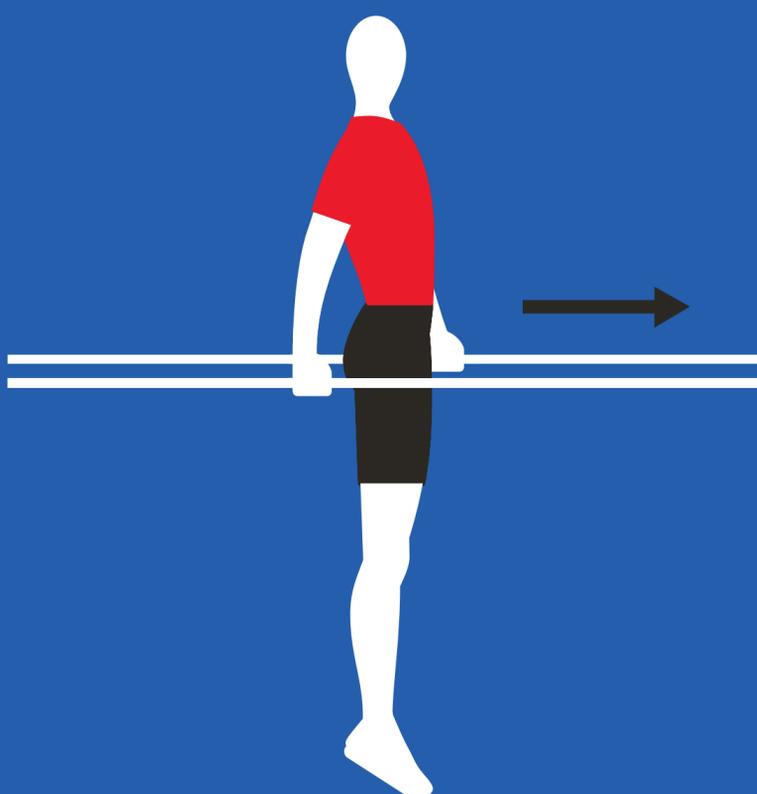
Traction
des bras

Au moins
5 fois

**Force**

Avancer
en appui
sur les bras

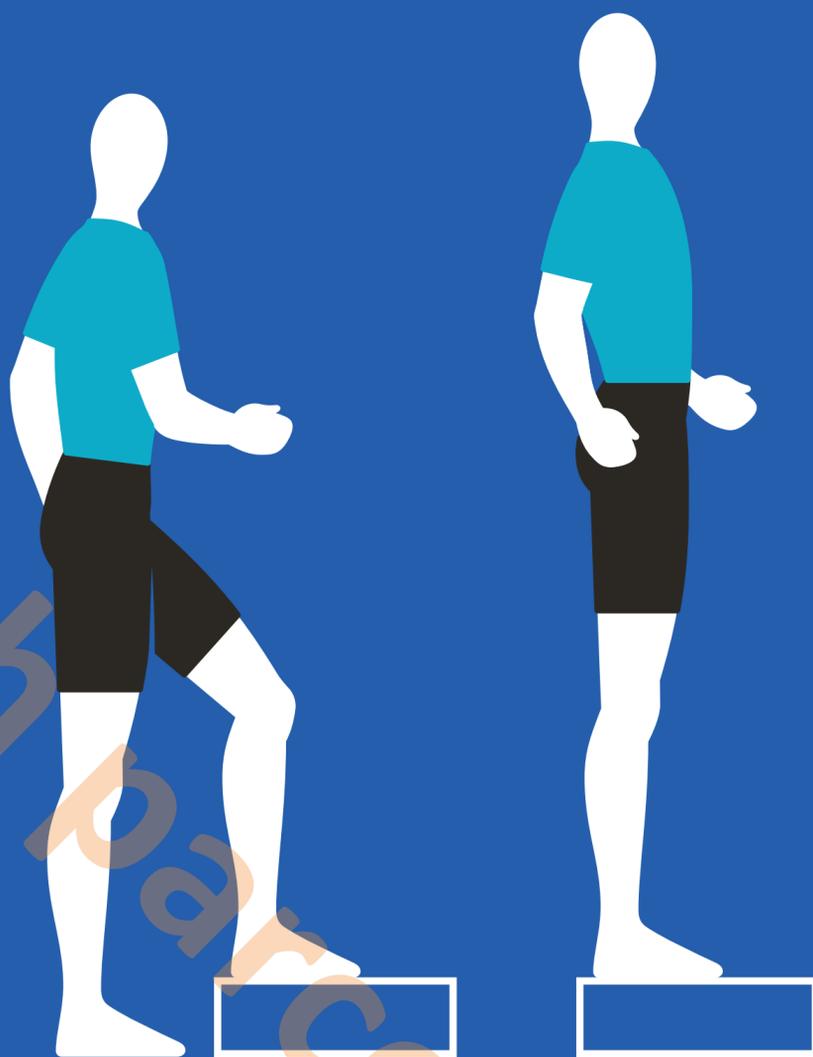
Au moins
1 longueur



**ZURICH**[®]*parcoursvita* **Endurance**

Monter et descendre le plus rapidement possible

Pendant 1 minute au moins

**Force**

Monter complètement, redescendre

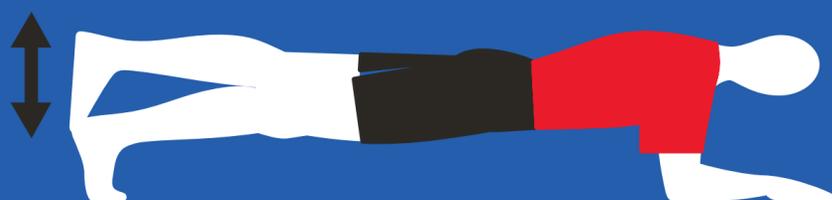
Au moins 10 fois chaque jambe



**ZURICH**[®]*parcoursvita* **Force**

Lever les pieds alternativement d'une longueur de chaussure, tronc et jambes tendus

Au moins 10 fois de chaque côté

**Force**

Redresser le tronc avec extension du dos sans modifier la position du bassin et des jambes

Au moins 10 fois

**Force**

Soulever le bassin au maximum (redescendre sans poser les fesses)

Au moins 8 fois de chaque côté





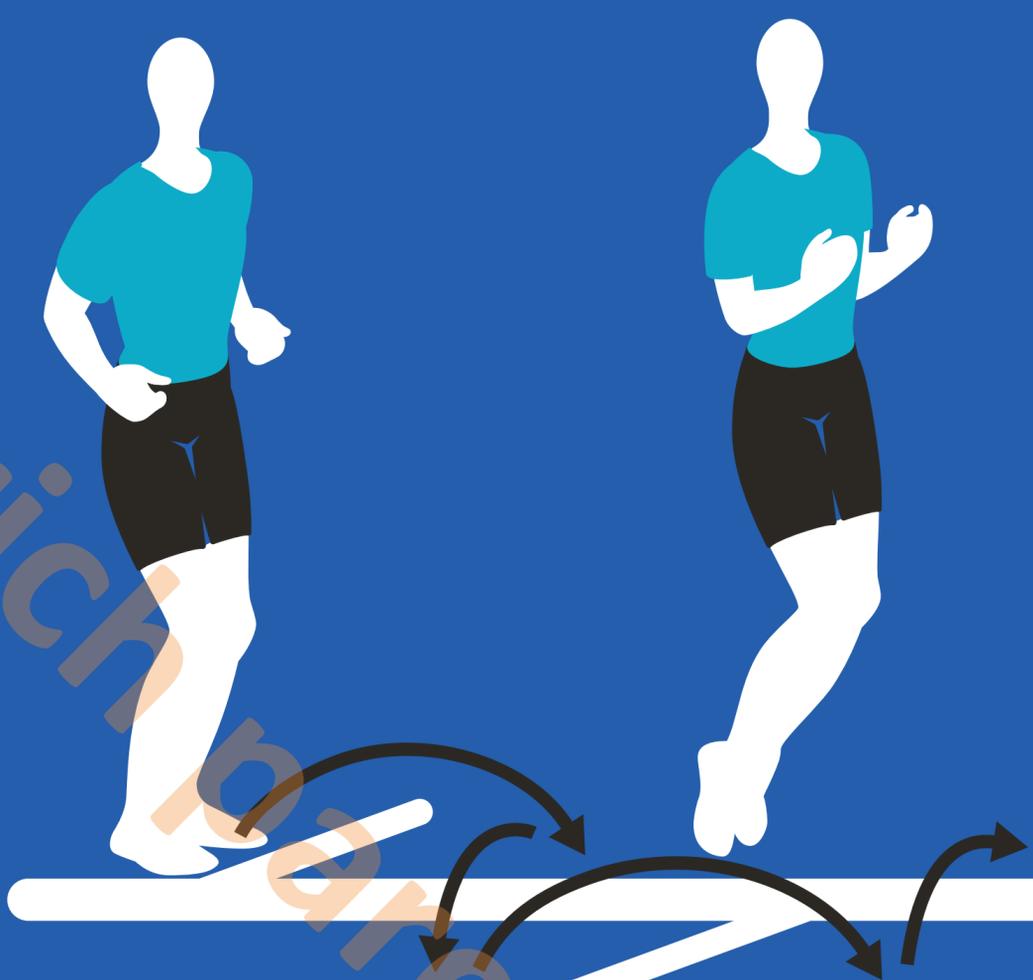
ZURICH®

parcoursvita

Endurance

Sauter à pieds joints

Au moins 3 longueurs



Endurance

Sauter alternativement à gauche et à droite

Pendant 1 minute au moins





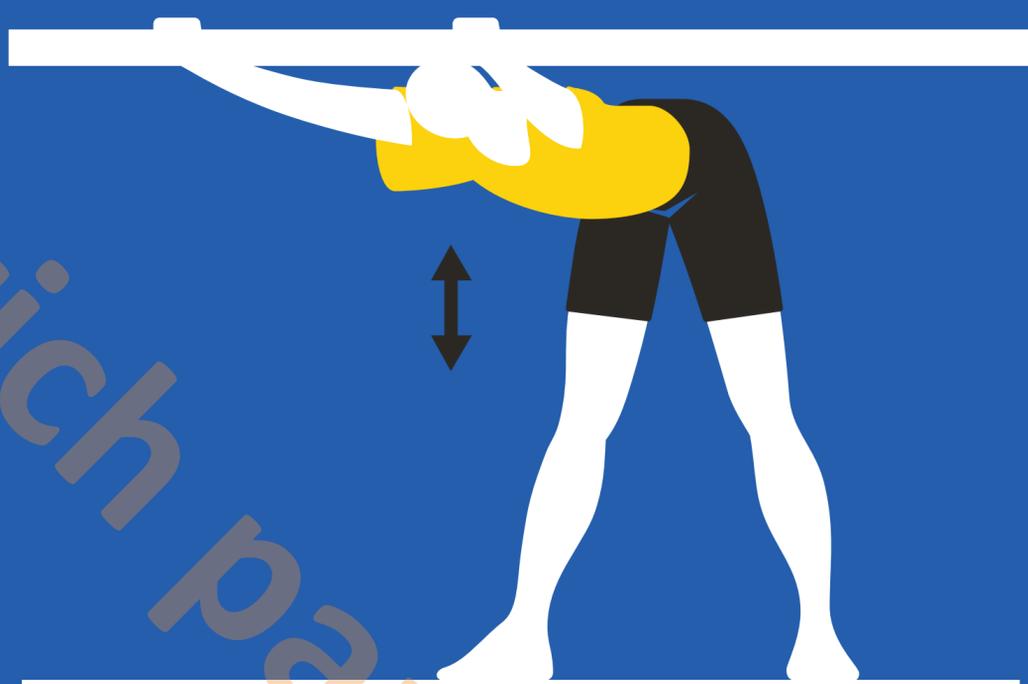
ZURICH®

parcoursvita **Mobilité**

Exercer une légère pression sur les épaules, maintenir une seconde puis relâcher

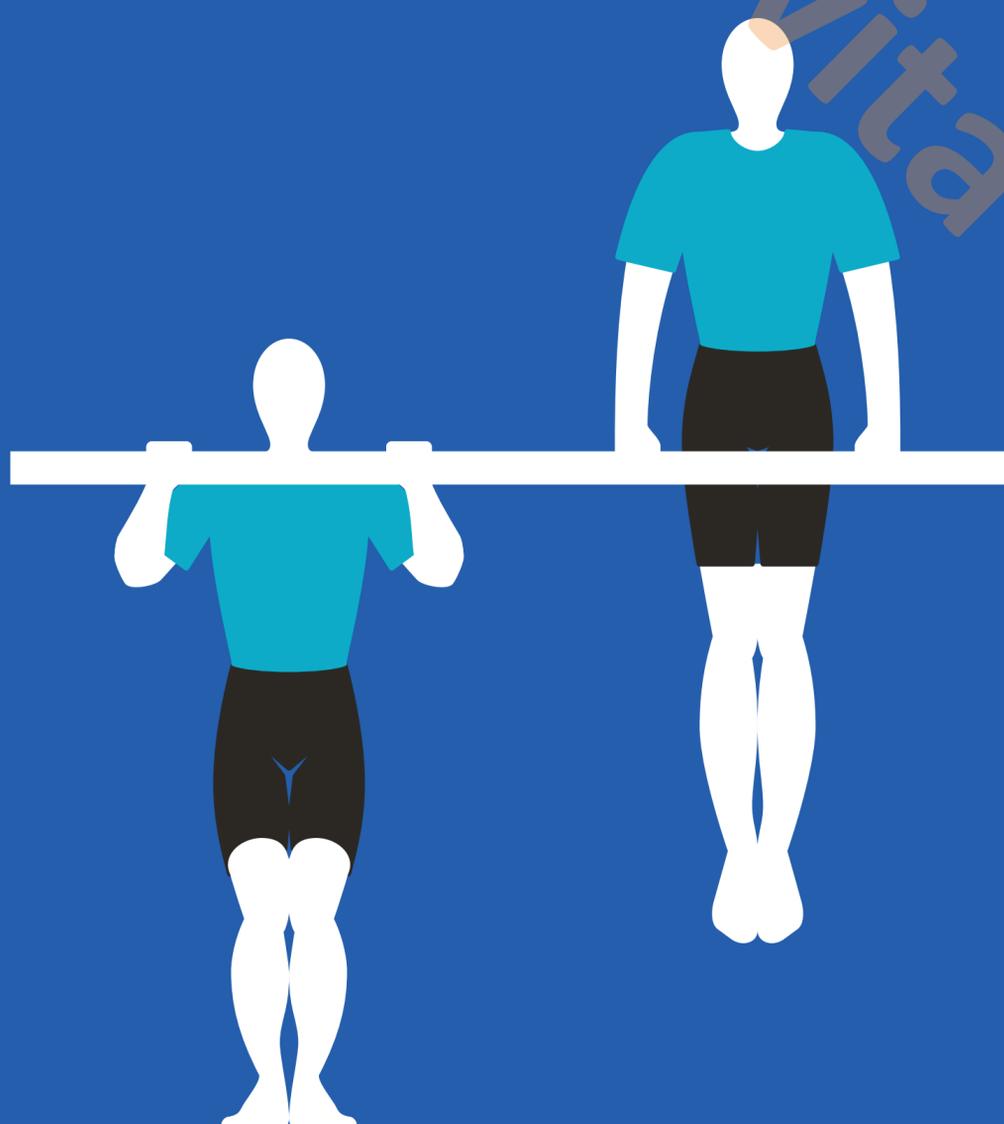
Se mettre activement en position d'étirement, contrôler la position puis relâcher

Au moins
10 fois

**Endurance**

Sauter
à l'appui

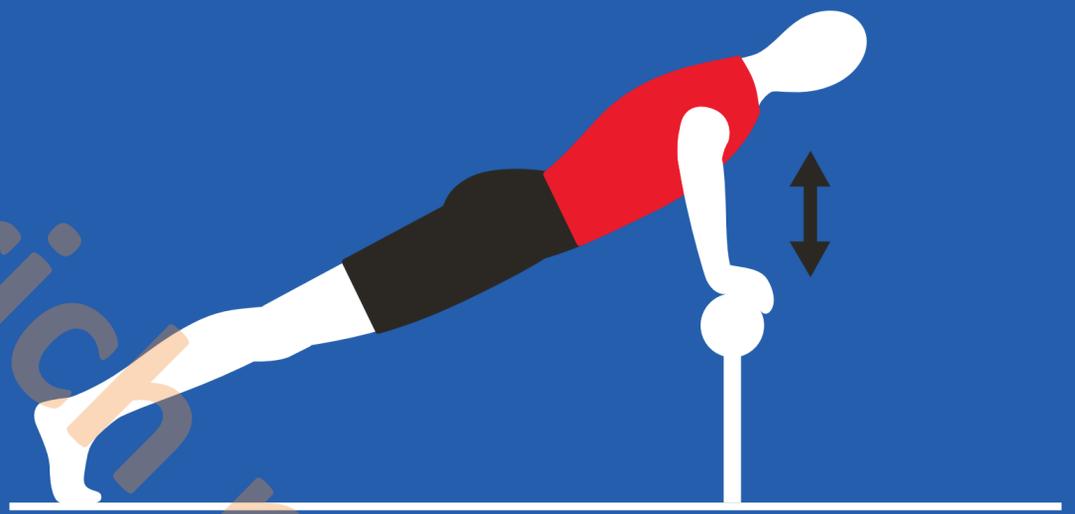
Au moins
10 fois



**ZURICH**[®]*parcoursvita* **Force**

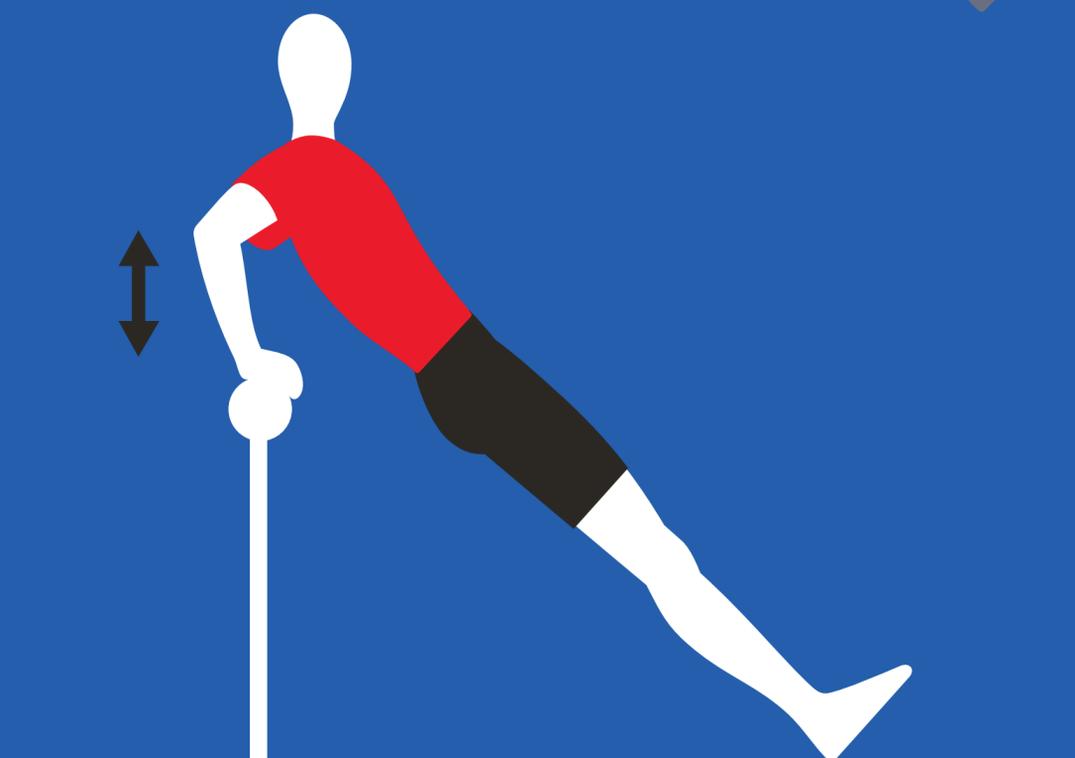
Appuis
faciaux
(choisir la
hauteur en
fonction
de la force)

Au moins
5 fois

**Force**

Prendre appui
sur les bras
en arrière
(choisir la
hauteur
maximale)

Au moins
5 fois





ZURICH®

parcoursvita

Endurance

Slalomer

Au moins
3 fois



Agilité

Tourner autour
de chaque
poteau

Au moins
1 parcours



**ZURICH**[®]*parcoursvita* **Agilité**

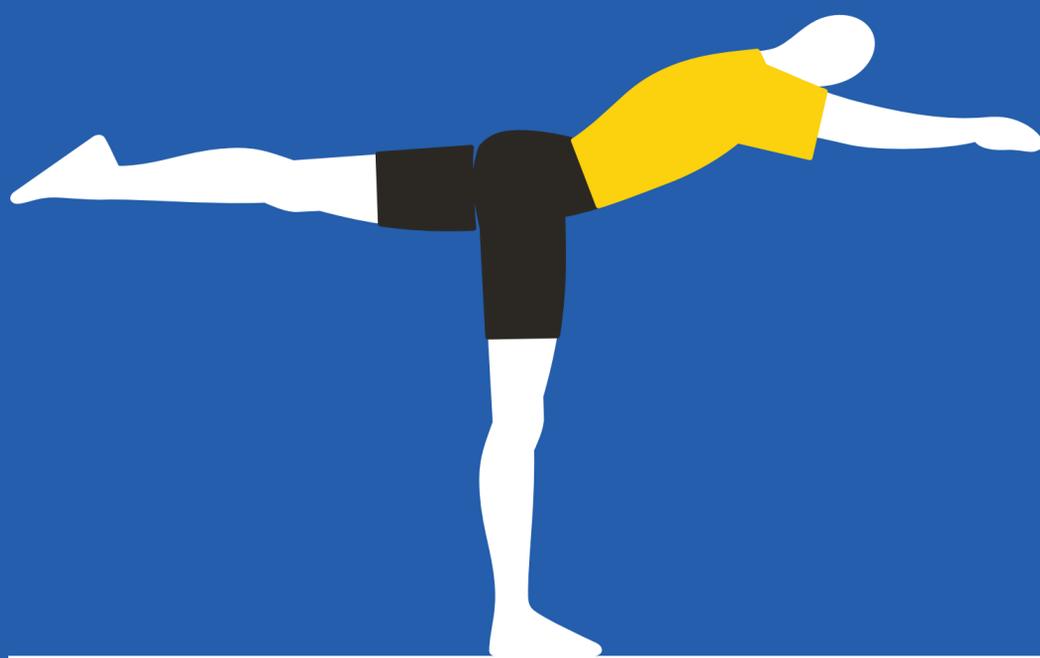
Marcher
en équilibre
en avant et
en arrière

Au moins
1 longueur

**Agilité**

Balance
(jusqu'à
l'horizontale)

Au moins
5 secondes
sur chaque
pied



Mobilité

Étirement
statique:

Prendre
la position
indiquée

Rechercher
le point
d'étirement
musculaire et
tenir au moins
15 secondes

Inspirer et
expirer
profondément

