

# Budget participatif

## VOLET GÉNÉRAL

Réinventer notre municipalité

### Projet : **CIRCUIT RÉCRÉO-FORME PUNCH+**

Par Jean-Guy Migneault

#### Description du projet

Le circuit Récréo-Forme Punch+ est une formule d'entraînement en plein air sous forme de parcours qui s'effectue principalement avec des bancs de parc. Tout au long du circuit se trouvent des panneaux qui expliquent les étapes pour réaliser les mouvements.

L'avantage est d'offrir aux gens la possibilité de garder la forme grâce à un accès gratuit à une activité physique en favorisant la fréquentation des pistes cyclables, sentiers pédestres ou parcs.

#### Emplacement du projet

10 stations dans le noyau villageois : Plage municipale, parc des aînés, Arts et Culture St-Adolphe, marina, parc Adolphe-Jodoin (2), jardin communautaire, pavillon sportif, parc du Centenaire et en face de l'école

#### Panneau :



#### Banc :



Liste complète des 10 panneaux :

# Budget participatif

# VOLET GÉNÉRAL

Réinventer notre municipalité

## Projet : CIRCUIT RÉCRÉO-FORME PUNCH+

Par Jean-Guy Migneault

### 1 LES CUISSES

**OBJECTIF** : EXERCICES S'ADRESSANT À TOUT ADULTE EN BONNE SANTÉ

UN GROUPE MUSCULAIRE **DIFFICILE** EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES QUADRICEPS ET LE GRAND FESSIER

VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE 

**POSITION INITIALE**



Pieds écartés de la largeur des hanches.  
Poids du corps sur les talons.

**EXÉCUTION**



Fléchissez lentement les genoux de manière à vous placer en position assise, sans toucher au siège.  
Revenez à la position initiale.  
Exécutez 2 séries de 16 répétitions.

**ÉTIREMENT**



Saisissez votre cheville.  
Poussez doucement votre pied dans votre main.  
Maintenez la position pendant 30 secondes.  
Répétez avec l'autre jambe.

 Tessier  
RECRÉO-PARC

### 2 BRAS

**OBJECTIF** : EXERCICES S'ADRESSANT À TOUT ADULTE EN BONNE SANTÉ

UN GROUPE MUSCULAIRE **DIFFICILE** EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES TRICEPS

VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE 

**POSITION INITIALE**



Assis sur le bord du banc, doigts repliés sur le rebord.  
Dos droit et abdominaux contractés.

**EXÉCUTION**



Placez-vous en position assise, dans le vide, devant le banc.  
Fléchissez et tendez les coudes.  
Exécutez 2 séries de 16 répétitions.

**ÉTIREMENT**



Saisissez votre coude et dirigez légèrement vers l'arrière.  
Maintenez la position pendant 30 secondes.  
Répétez avec l'autre bras.

 Tessier  
RECRÉO-PARC

### 3 ABDOMINAUX

**OBJECTIF** : EXERCICES S'ADRESSANT À TOUT ADULTE EN BONNE SANTÉ

UN GROUPE MUSCULAIRE **DIFFICILE** EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES ABDOMINAUX

VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE 

**POSITION INITIALE**



Assis sur le bord du banc, bras croisés sur la poitrine.  
Abdominaux contractés.

**EXÉCUTION**



Rentrez le ventre de manière à former un « C » avec le tronc et la tête.  
Gardez le dos rond et effleurez le dossier du banc, sans appuyer le dos dessus.  
Reprenez la position initiale.  
Exécutez 2 séries de 16 répétitions.

**ÉTIREMENT**



Allongez-vous à plat ventre sur le banc en position du sphinx.  
Contractez les abdominaux.  
Maintenez la position pendant 30 secondes.

 Tessier  
RECRÉO-PARC

### 4 LES MOLLETS

**OBJECTIF** : EXERCICES S'ADRESSANT À TOUT ADULTE EN BONNE SANTÉ

UN GROUPE MUSCULAIRE **DIFFICILE** EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES GASTRONÉMIENS ET LES JAMBIERS ANTERIEURS

VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE 

**POSITION INITIALE**



Main appuyée sur le dossier.  
Pieds écartés de la largeur des hanches.

**EXÉCUTION**



Sur la pointe des pieds, levez les talons.  
Baissez les talons, levez la pointe des pieds.  
Exécutez 2 séries de 16 répétitions.

**ÉTIREMENT**



Jambes en fente, talons au sol.  
Tronc aligné avec la jambe arrière.  
Maintenez la position pendant 30 secondes.

 Tessier  
RECRÉO-PARC

### 5 LA POITRINE

**OBJECTIF** : EXERCICES S'ADRESSANT À TOUT ADULTE EN BONNE SANTÉ

UN GROUPE MUSCULAIRE **DIFFICILE** EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES PECTORAUX

VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE 

**POSITION INITIALE**



Mains en appui sur le dossier, plus écartées que la largeur des épaules.  
Poids du corps sur les mains.  
Abdominaux contractés.

**EXÉCUTION**



Fléchissez les coudes vers l'extérieur, puis dirigez la poitrine vers le dossier.  
Tendez les coudes en poussant sur le dossier.  
Exécutez 2 séries de 16 répétitions.

**ÉTIREMENT**



Joignez les mains dans le dos.  
Tirez légèrement les bras vers l'arrière.  
Maintenez la position pendant 30 secondes.

 Tessier  
RECRÉO-PARC

# Budget participatif

# VOLET GÉNÉRAL

Réinventer notre municipalité

## Projet : CIRCUIT RÉCRÉO-FORME PUNCH+

Par Jean-Guy Migneault

### 6 LES FESSIERS

**STATION D'EXERCICES S'ADRESSANT À TOUT ADULTE EN BONNE SANTÉ**

UN GROUPE MUSCULAIRE DÉFINI EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES MOYENS ET PETITS FESSIERS

VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE

**POSITION INITIALE**



Une main en appui sur le dossier et l'autre à la taille.

Abdominaux et fessiers contractés.

**EXÉCUTION**



Levez la jambe latéralement, les orteils vers vous.

Ramenez le pied à la position initiale.

Exécutez 2 séries de 16 répétitions pour chaque jambe.

**ÉTIREMENT**



Assis sur le bord du banc, posez la cheville sur le genou.

Inclinez le tronc vers l'avant.

Maintenez la position pendant 30 secondes.

Répétez avec l'autre jambe.

**Tessier**  
RECRÉO-PARC

### 7 LES OBLIQUES

**STATION D'EXERCICES S'ADRESSANT À TOUT ADULTE EN BONNE SANTÉ**

UN GROUPE MUSCULAIRE DÉFINI EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES OBLIQUES

VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE

**POSITION INITIALE**



Assis sur le bord du banc. Mains derrière la tête.

Abdominaux contractés.

**EXÉCUTION**



Levez un genou et dirigez l'épaulle opposée vers ce genou.

Reprenez la position initiale.

Exécutez 2 séries de 16 répétitions.

Répétez de l'autre côté.

**ÉTIREMENT**



Asséyez-vous sur le bord du banc en appui sur une main.

Étirez le tronc en allongeant l'autre bras vers le haut.

Maintenez la position pendant 30 secondes et répétez de l'autre côté.

**Tessier**  
RECRÉO-PARC

### 8 LE DOS

**STATION D'EXERCICES S'ADRESSANT À TOUT ADULTE EN BONNE SANTÉ**

UN GROUPE MUSCULAIRE DÉFINI EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LA PARTIE POSTÉRIEURE DU TRONC

VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE

**POSITION INITIALE**



Mains sur le dossier. Dos bien plat.

Pieds écartés de la largeur des hanches.

**EXÉCUTION**



Dirigez le bassin vers le banc sans plier les coudes.

Reprenez la position initiale.

Exécutez 2 séries de 16 répétitions.

**ÉTIREMENT**



Sur les genoux, tronc incliné, bras allongés.

Relâchez le bas du dos.

Maintenez la position pendant 30 secondes.

**Tessier**  
RECRÉO-PARC

### 9 LES ISCHIO-JAMBIERS

**STATION D'EXERCICES S'ADRESSANT À TOUT ADULTE EN BONNE SANTÉ**

UN GROUPE MUSCULAIRE DÉFINI EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES QUADRICEPS ET LES ISCHIO-JAMBIERS

VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE

**POSITION INITIALE**



En appui sur le dossier. Jambes en fente. Abdominaux contractés.

**EXÉCUTION**



Fléchissez le genou arrière jusqu'à 15 cm au-dessus du sol en gardant le dos droit.

Reprenez la position initiale.

Exécutez 2 séries de 16 répétitions par jambe.

**ÉTIREMENT**



Saisissez votre cheville.

Poussez doucement votre pied dans votre main.

Maintenez la position pendant 30 secondes.

Répétez avec l'autre jambe.

**Tessier**  
RECRÉO-PARC

### 10 LES STABILISATEURS

**STATION D'EXERCICES S'ADRESSANT À TOUT ADULTE EN BONNE SANTÉ**

UN GROUPE MUSCULAIRE DÉFINI EST CIBLÉ À CHAQUE STATION

CET EXERCICE TONIFIE LES MUSCLES DE SOUTIEN

VIDÉO DÉMONSTRATIVE EN LIGNE

**POSITION INITIALE**



En appui sur le dossier, dos bien plat, abdominaux contractés.

Maintenez la position de la « planche » pendant 60 secondes.

**EXÉCUTION**



Tournez le tronc et les jambes afin d'être en appui sur une main et un pied.

Maintenez la position « étoile » pendant 60 secondes.

Reprenez la position « planche ».

Répétez de l'autre côté.

**ÉTIREMENT**



Appuyez-vous sur le dossier.

Étirez légèrement le dos.

Maintenez la position pendant 30 secondes.

**Tessier**  
RECRÉO-PARC

Budget participatif  
**VOLET GÉNÉRAL**  
Réinventer notre municipalité

Projet : **CIRCUIT RÉCRÉO-FORME PUNCH+**

Par Jean-Guy Migneault



**Légende**

- |   |                     |    |                      |
|---|---------------------|----|----------------------|
| 1 | Plage municipale    | 6  | Parc Adolphe-Jodoin  |
| 2 | Parc des aînés      | 7  | Jardin communautaire |
| 3 | Atelier culturel    | 8  | Pavillon sportif     |
| 4 | Marina              | 9  | Parc du Centenaire   |
| 5 | Parc Adolphe-Jodoin | 10 | Face à l'école       |