COMMUNE DE SAINT-SULPICE

Chers Serpelious,

Comme vous l'avez probablement constaté, un parcours fitness sillonne le territoire communal depuis ce printemps. En 2019, la municipalité s'était engagée pour la santé de ses habitants en obtenant le maximum de trois étoiles du label Commune en Santé. Dans le but de le pérenniser et pour répondre aux besoins des Serpelious, exprimés via une enquête de satisfaction, elle a mis sur pied ce projet de parcours fitness.

Long de 3,7 kilomètres, il s'adresse à tous les types de sportifs, allant du débutant au sportif accompli, et permet d'allier mobilisation, musculation et exercices cardiovasculaires. Des initiations aux engins fitness avaient été planifiées toutefois, en raison du contexte actuel et de la situation sanitaire, la municipalité a pris la décision de les repousser jusqu'à nouvel ordre.

Nous vous remercions pour votre patience et vous invitons à découvrir votre nouveau parcours fitness pour être en forme en cette rentrée automnale!

Consignes d'utilisation :
1. Les appareils ne sont pas adaptés pour des personnes dont la taille est inférieure à 130 cm.
2. Les enfants sont sous la stricte responsabilité et la surveillance de leurs parents, d'adultes ou d'accompagnateurs.
3. L'utilisation des appareils est formellement interdite de 22h00 à 7h00.

Commune en santé

CARTE DU PARCOURS FITNESS À SAINT-SULPICE

1 PARC DU DÉBARCADÈRE

MARATHONIEN

Élément cardiovasculaire, il optimise les fonctions cardiaques. Il entraine la coordination et la souplesse des membres inférieurs. Avec un léger appui des mains sur la barre centrale, il permet de travailler l'équilibre.

TIREUR POUSSEUR

Éléments de musculation et de mobilisation. Ils entrainent la coordination et la souplesse du haut du corps. Le tireur renforce les muscles postérieurs du dos et les triceps. Le pousseur quant à lui, renforce les muscles des épaules, trapèzes, deltoïdes, biceps et pectoraux. Combinés, ces deux exercices complémentaires favorisent le rééquilibrage de la posture.

BARRES DE TRACTIONS

Élément de musculation, il renforce la masse musculaire des épaules, biceps et triceps ainsi que les pectoraux.

BANC ABDOMINAL

Élément de musculation, il gaine avantageusement la ceinture abdominale et contribue à l'affinement de la silhouette.

2 PARC DU RUSSEL

FONDEUR

Élément cardiovasculaire, il renforce les fonctions cardiaques et respiratoires et muscle efficacement toutes les parties du corps. Il permet également de travailler la coordination entre les membres supérieurs et inférieurs.

BRAS CIRCULAIRE

Élément de mobilisation, il améliore le fonctionnement articulaire des membres supérieurs du corps et travaille la motricité. Il est spécialement recommandé aux personnes âgées.

3 PARC DES PIERRETTES

RAMEUR

Elément cardiovasculaire, il tonifie la musculature des bras, du dos, du ventre et des jambes et facilite la perte de poids.

BARRES DE TRACTIONS

Élément de musculation, il renforce la masse musculaire des épaules, biceps et triceps ainsi que les pectoraux.

BANC ABDOMINAL

Élément de musculation, il gaine avantageusement la ceinture abdominale et contribue à l'affinement de la silhouette.

COMMUNE DE SAINT-SULPICE

Commune en santé