

Sport en ligne

Le service Sports de la Ville vous propose des cours en ligne pour conserver une activité physique tout en restant chez vous.

Chaque mercredi, retrouvez différents exercices de renforcement musculaire sur cette page et une vidéo gym santé sur la page [Facebook de la Ville](#).

À télécharger - Cours semaine 1

Fichier

[Exercice pas à pas : à la maison \(.pdf - 1.03 Mo\)](#)

Fichier

[Exercice pas à pas : avec une chaise \(.pdf - 1.56 Mo\)](#)

À télécharger - Cours semaine 2

Fichier

[Exercices pas à pas : choisissez 2 exercices par famille pour une séance \(jambe, bras, abdos, cardio\) \(.pdf - 799.75 Ko\)](#)

Fichier

[Exercice 2 pas à pas : avec une chaise \(.pdf - 1.29 Mo\)](#)

Séance d'étirements

Image

ETIREMENTS (Mardi)

Haut du corps



Le cou

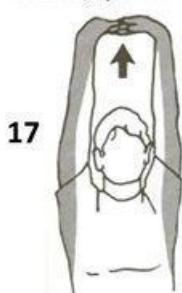
Les fléchisseurs



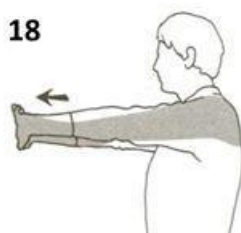
15

16

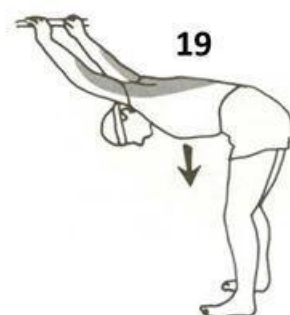
Les bras/épaules



18



19



À télécharger - Cours semaine 3 (enfants)

Fichier

[Circuit sportif avec 4 ateliers \(.pdf - 233.65 Ko\)](#)

Fichier

[Exercice avec un dé pour les enfants \(7 à 10 ans\) \(.pdf - 313.42 Ko\)](#)

À télécharger - Cours semaine 4

Fichier

[Travailler le bas du corps sans matériel \(.pdf - 568.67 Ko\)](#)

Fichier

[Étirements \(.pdf - 1.33 Mo\)](#)

À télécharger - Cours semaine 5

Fichier

[Éducation physique et sportive pour toute la famille \(.pdf - 750.99 Ko\)](#)

Fichier

[Tableau de suivi \(.pdf - 564.93 Ko\)](#)

Exercices en vidéo

[Page Facebook de la Ville](#)

Publié le 30 mars 2020