



PARCOURS ESCALIER

1^{ER} ÉTAGE

1

2^e étage

2

3^e étage

3

4^e étage

4

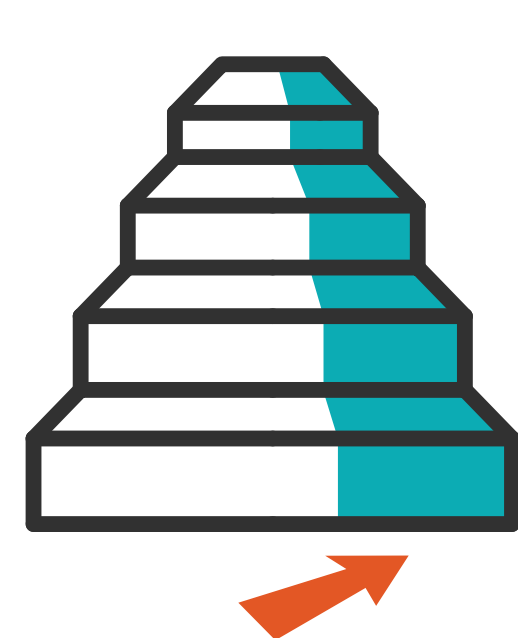
5^e étage

5

6^e étage



Par sécurité, il est obligatoire de faire ce parcours à **2 personnes minimum**.



Faire les exercices du **côté des escaliers montants** pour éviter une chute.



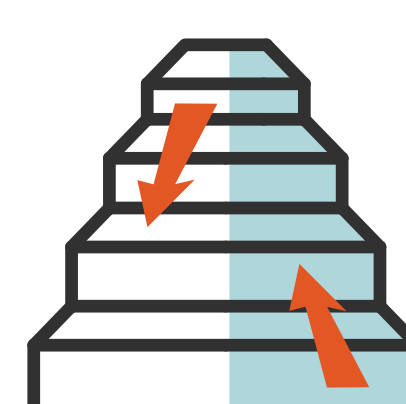
ATTENTION

En cas d'**urgence**, dégager rapidement la cage d'escalier

Pour ta mise en forme et ta santé, le comité des *saines habitudes de vie* du Cégep *André-Laurendeau* te propose un parcours d'entraînement tout au long de la cage d'escalier. Assure-toi d'avoir des vêtements et des chaussures sport adéquates. Avec le temps, libre à toi d'augmenter ton rythme!



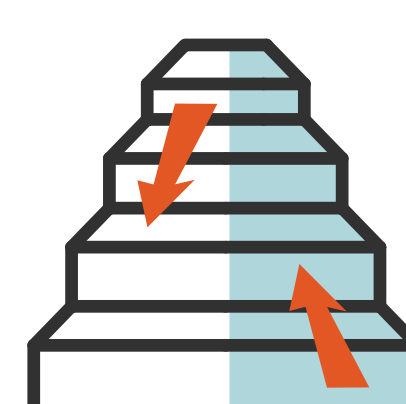
Pour te rendre sur **CHAQUE PALLIER**, tu auras à **GRAVIR LES ESCALIERS** selon **TROIS DEGRÉS** de difficulté pour ton cardio :



1-5

DÉBUTANT

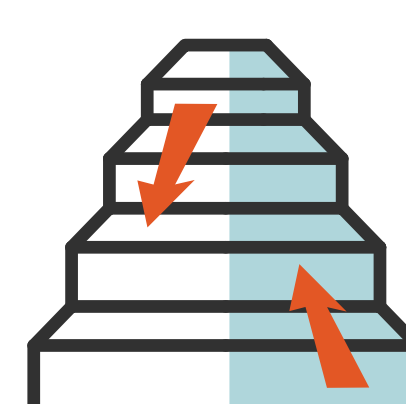
1 à 5 montées-descentes
rythme « marche »



5-10

INTERMÉDIAIRE

5 à 10 montées-descentes
rythme « marche » ou « jogging »



10+

AVANCÉ

10 ou + montées-descentes
rythme « jogging »

Lorsque que tu atteindras un palier, un **exercice de musculation** te sera proposé selon 3 degrés de difficulté.



MAINTENANT ATTACHE TES SOULIERS 1-2-3 GO!

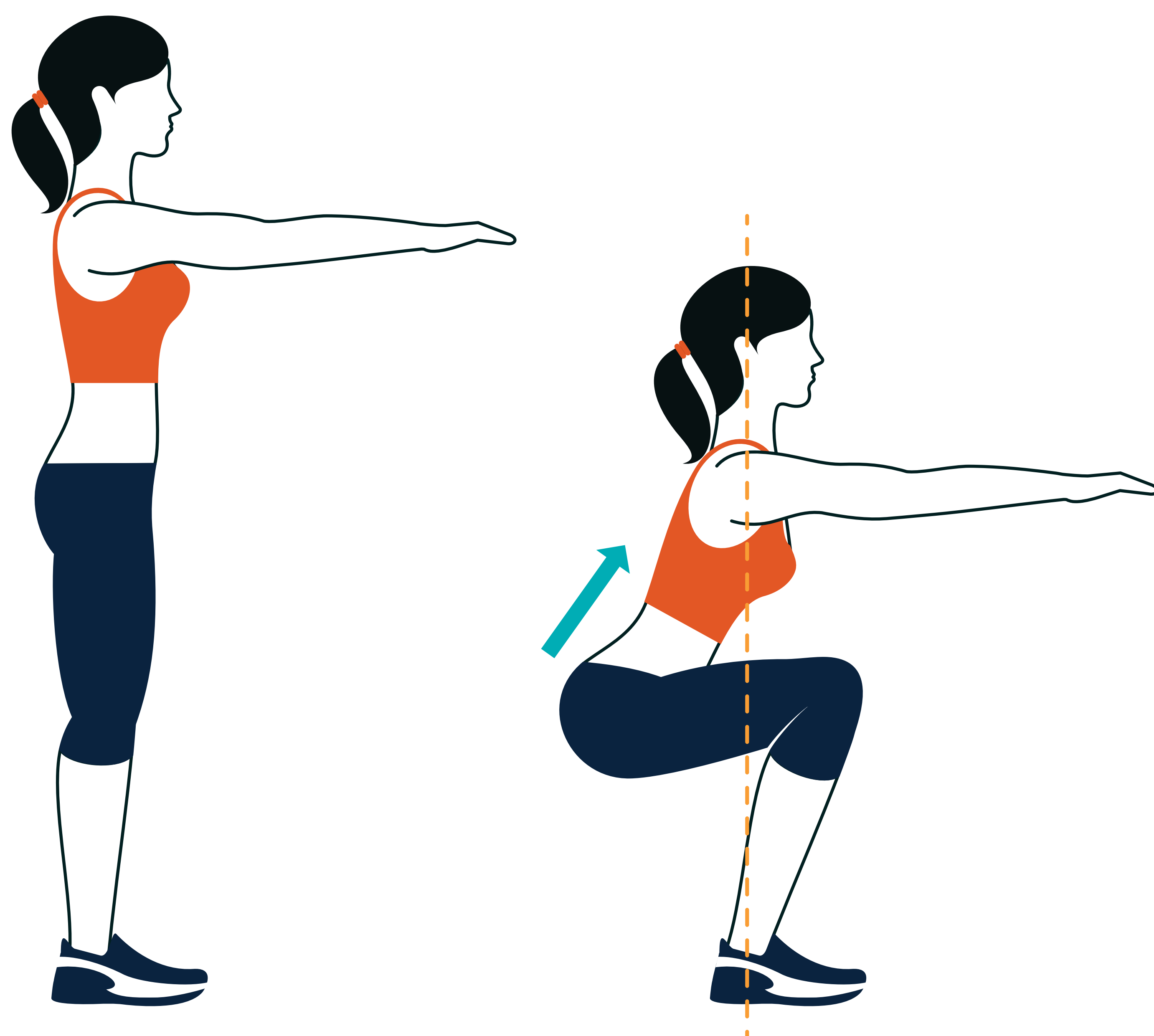


Cégep
André-Laurendeau

SAINES
HABITUDES DE
VIE

PARCOURS ESCALIER

Flexions des genoux à 90° [SQUATS]



ATTENTION : ORTEILS ET GENOUX ALIGNÉS

DÉBUTANT : 5 à 10 répétitions selon tolérance

INTERMÉDIAIRE : 10 à 25 répétitions

AVANCÉ : 25 + répétitions



1-5

DÉBUTANT

1 à 5 montées-descentes

rythme « marche »

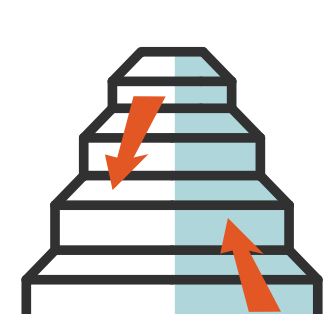


5-10

INTERMÉDIAIRE

5 à 10 montées-descentes

rythme « marche » ou « jogging »



10+

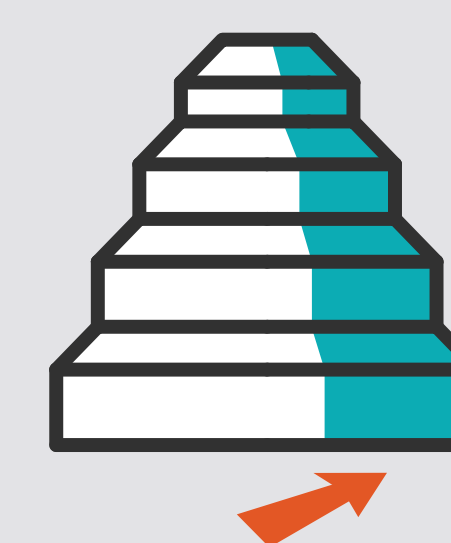
AVANCÉ

10 ou + montées-descentes

rythme « jogging »



Par sécurité, il est obligatoire
de faire ce parcours à
2 personnes minimum.



Faire les exercices du côté
des escaliers montants
pour éviter une chute.



ATTENTION

En cas d'**urgence**,
dégager rapidement
la cage d'escalier



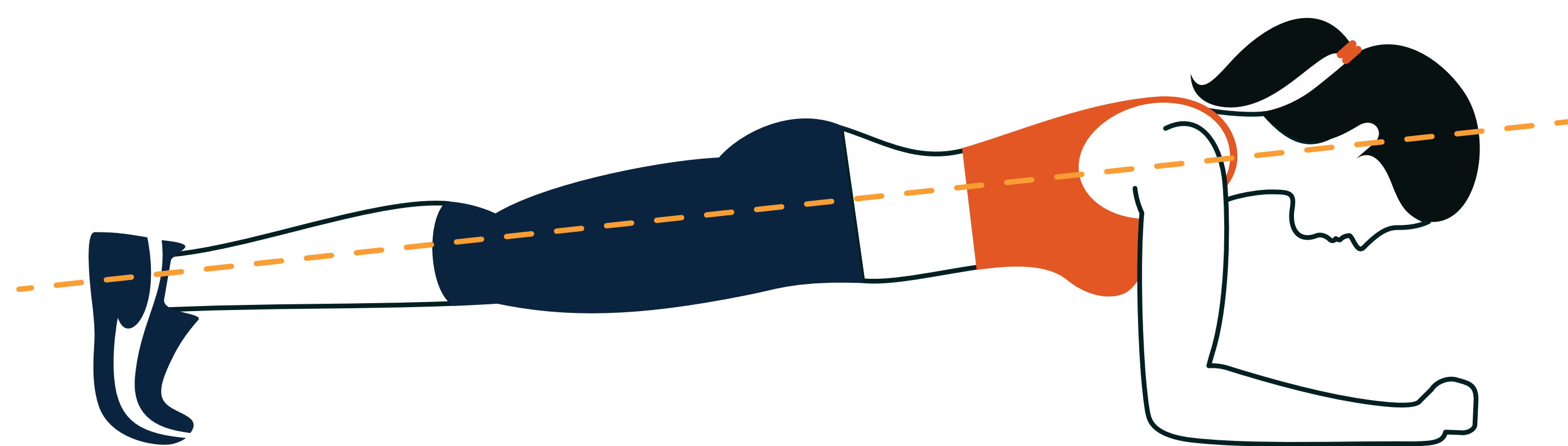
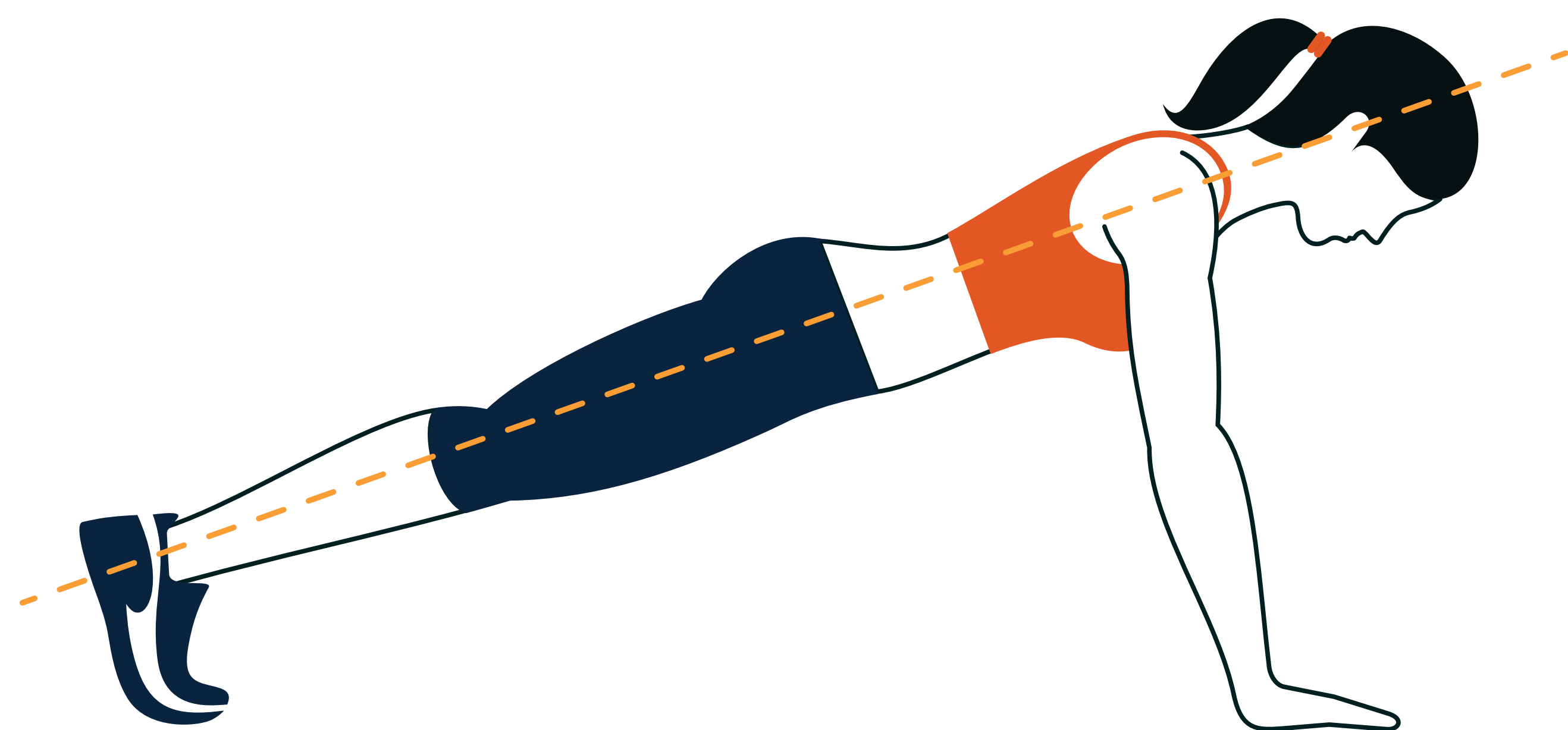
Cégep
André-Laurendeau

SAINES
HABITUDES DE
VIE

PARCOURS ESCALIER

Planches mains ou coudes

selon préférence et maintenir la position

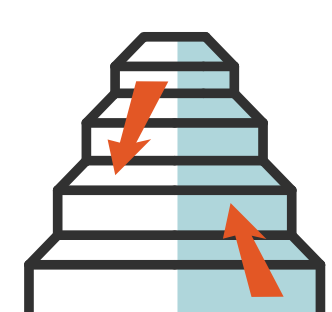


ATTENTION : CONTRACTION DES ABDOMINAUX ET DOS DROIT

DÉBUTANT : 20 secondes et plus

INTERMÉDIAIRE : 1 minute et plus

AVANCÉ : 2 minutes et plus

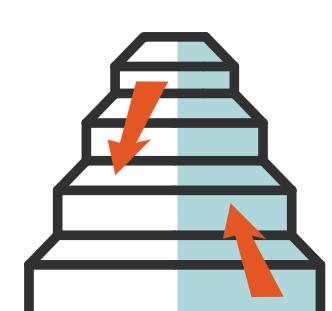


1-5

DÉBUTANT

1 à 5 montées-descentes

rythme « marche »

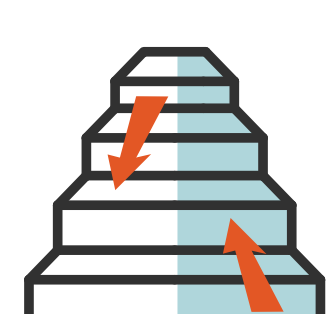


5-10

INTERMÉDIAIRE

5 à 10 montées-descentes

rythme « marche » ou « jogging »



10+

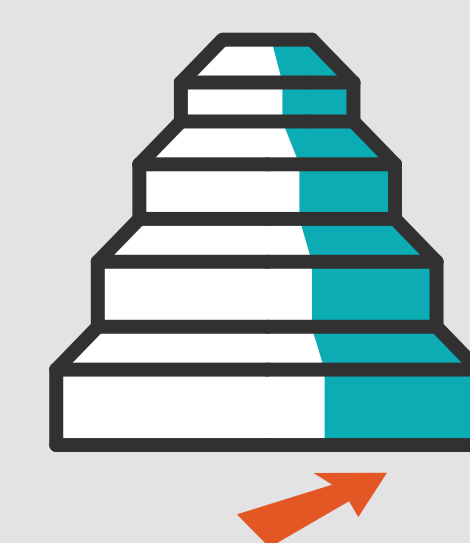
AVANCÉ

10 ou + montées-descentes

rythme « jogging »



Par sécurité, il est obligatoire
de faire ce parcours à
2 personnes minimum.



Faire les exercices du côté
des escaliers montants
pour éviter une chute.



ATTENTION

En cas d'urgence,
dégager rapidement
la cage d'escalier



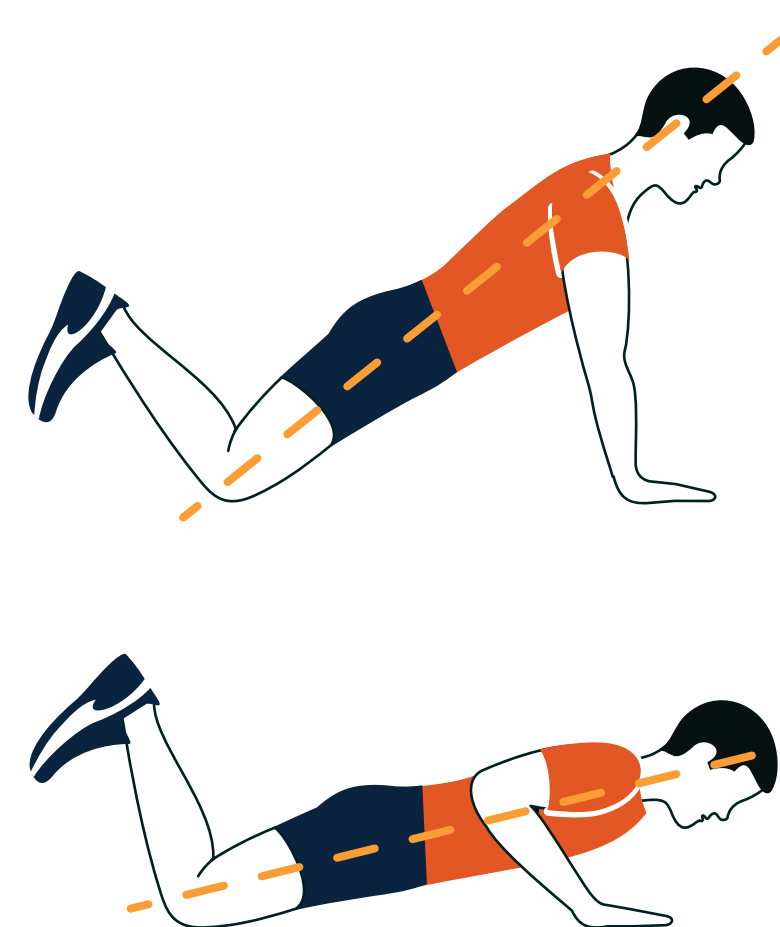
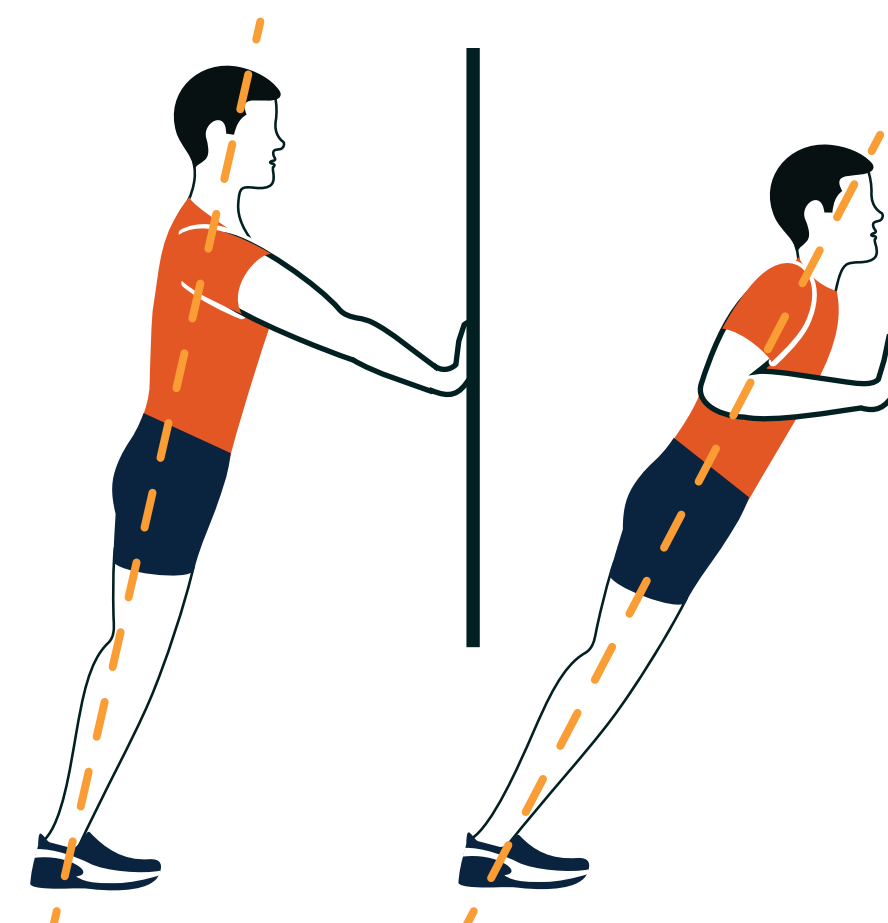
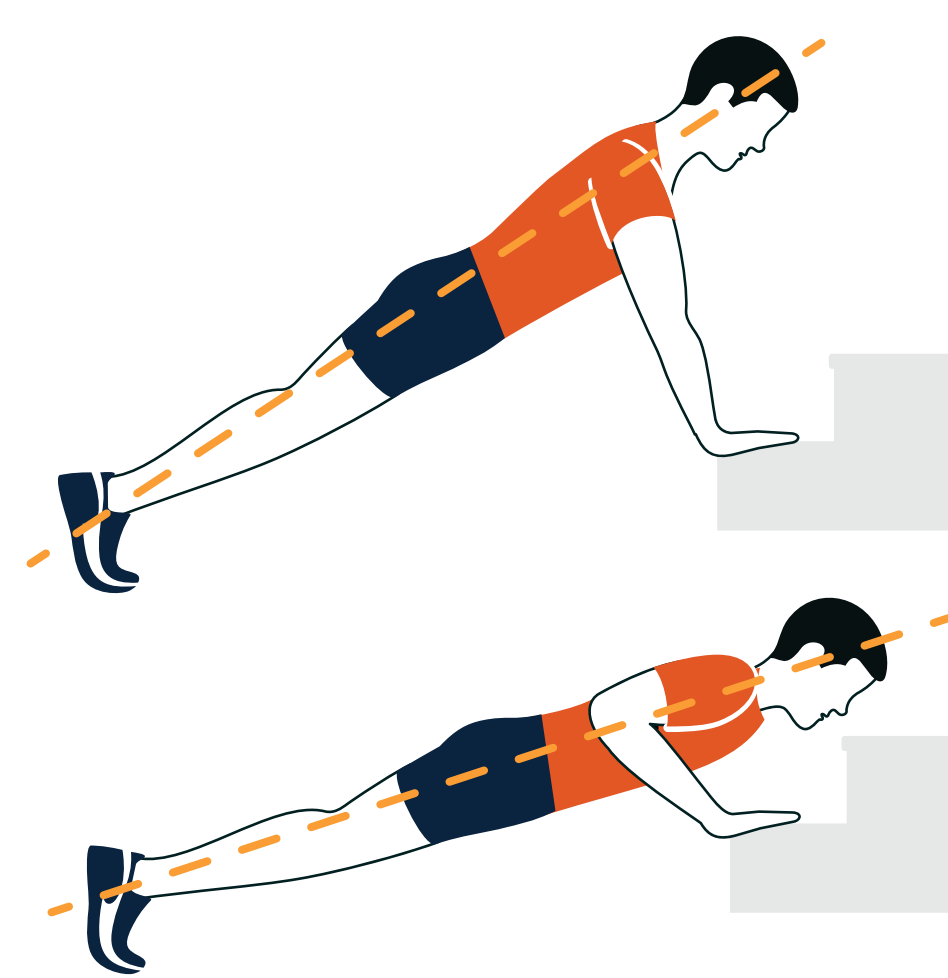
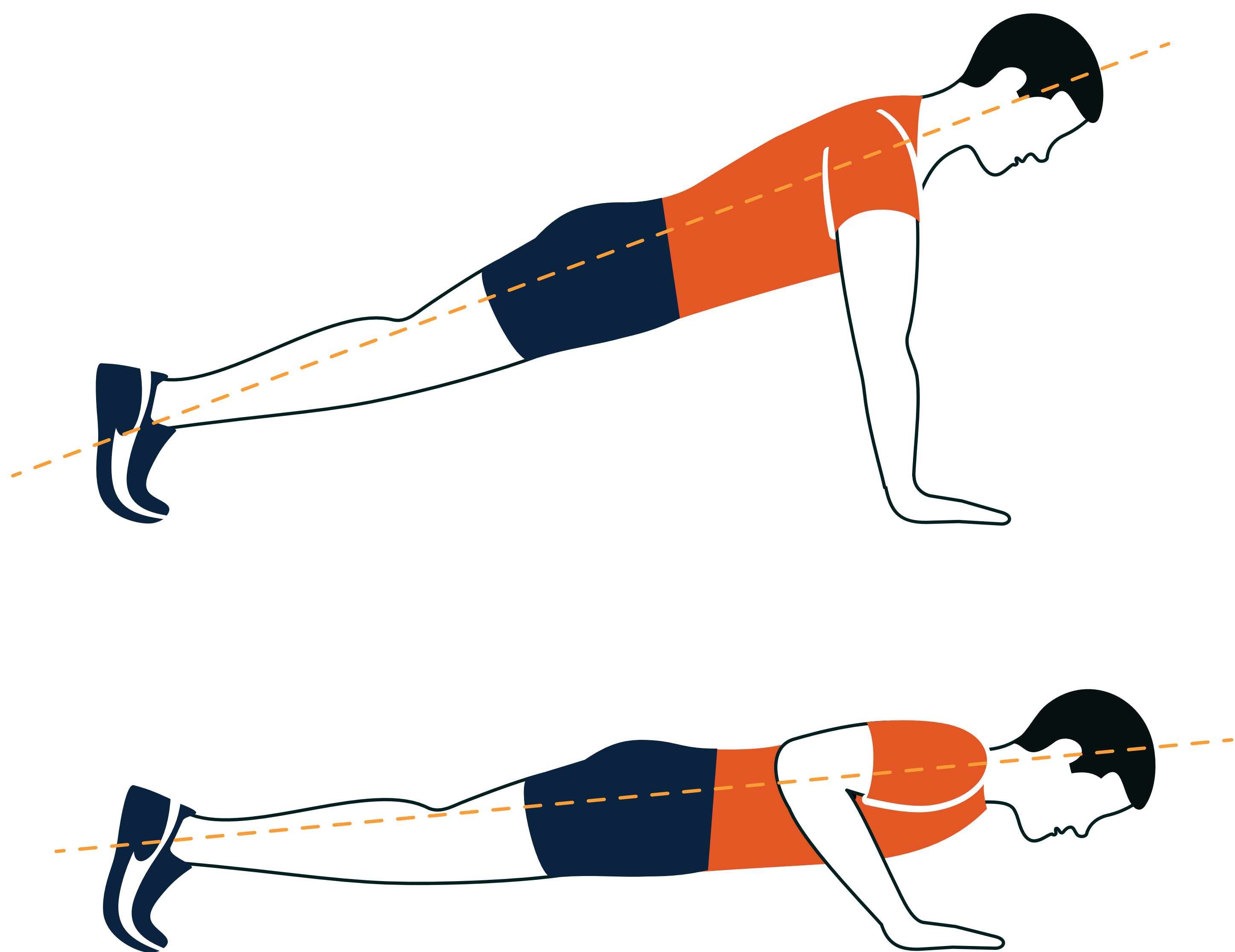
Cégep
André-Laurendeau

SAINES
HABITUDES DE
VIE

PARCOURS ESCALIER

Pompes

(PUSH-UPS)



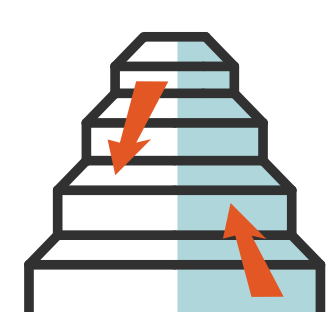
ATTENTION : CONTRACTION DES ABDOMINAUX ET DOS DROIT

Pour tous en faire 10 ou +

DÉBUTANT : contre un mur ou sur les genoux

INTERMÉDIAIRE : contre les escaliers montants

AVANCÉ : au sol

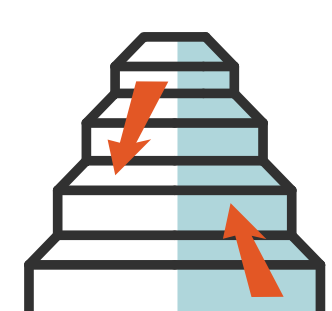


1-5

DÉBUTANT

1 à 5 montées-descentes

rythme « marche »

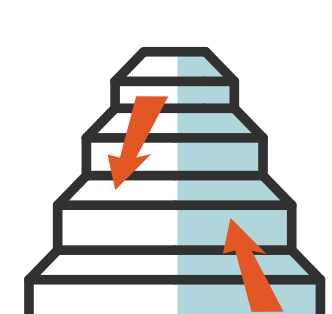


5-10

INTERMÉDIAIRE

5 à 10 montées-descentes

rythme « marche » ou « jogging »



10+

AVANCÉ

10 ou + montées-descentes

rythme « jogging »

5

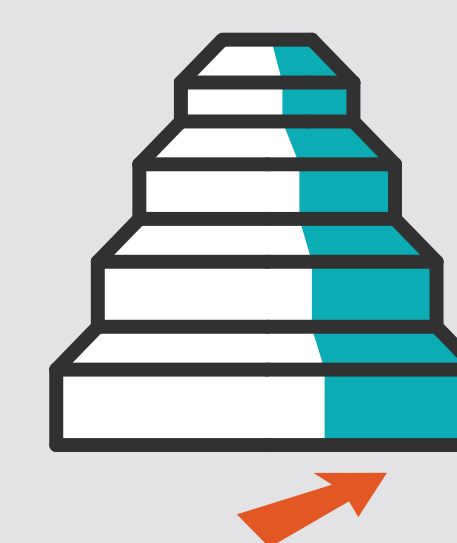
4

3

4^e étage



Par sécurité, il est obligatoire
de faire ce parcours à
2 personnes minimum.



Faire les exercices du **côté
des escaliers montants**
pour éviter une chute.



ATTENTION

En cas d'**urgence**,
dégager rapidement
la cage d'escalier



Cégep
André-Laurendeau

SAINES
HABITUDES DE
VIE

PARCOURS ESCALIER

Fentes statiques sur la première marche (LUNGES)



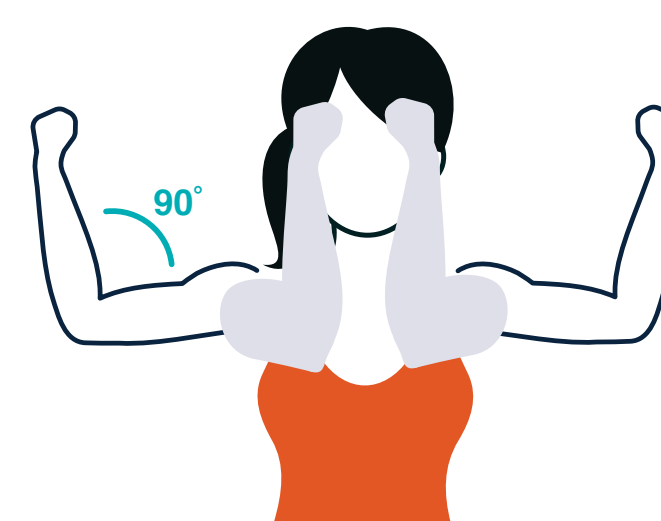
POSSIBILITÉS SUIVANTES :



en poussant les bras vers le haut avec résistance



en poussant de chaque côté avec résistance



ouvrir-fermer les bras à 90°

**ATTENTION : ORTEILS-GENOUX
ALIGNÉS ET CONTRACTION DES
MUSCLES DES BRAS LORS
DES MOUVEMENTS**

Alterner de jambe
entre chaque série

DÉBUTANT :

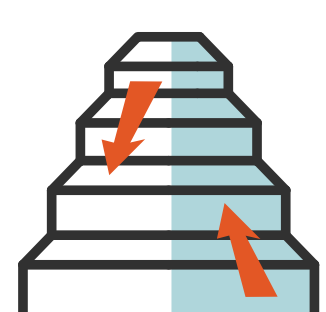
2 séries de 5 fentes minimum

INTERMÉDIAIRE :

4 séries de 5 fentes minimum

AVANCÉ :

4 séries de 10 fentes minimum



1-5

DÉBUTANT

1 à 5 montées-descentes

rythme « marche »

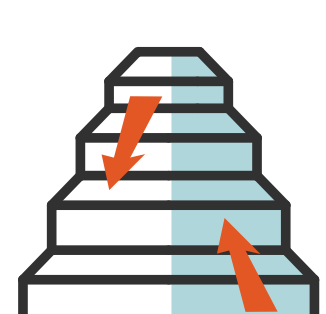


5-10

INTERMÉDIAIRE

5 à 10 montées-descentes

rythme « marche » ou « jogging »



10+

AVANCÉ

10 ou + montées-descentes

rythme « jogging »

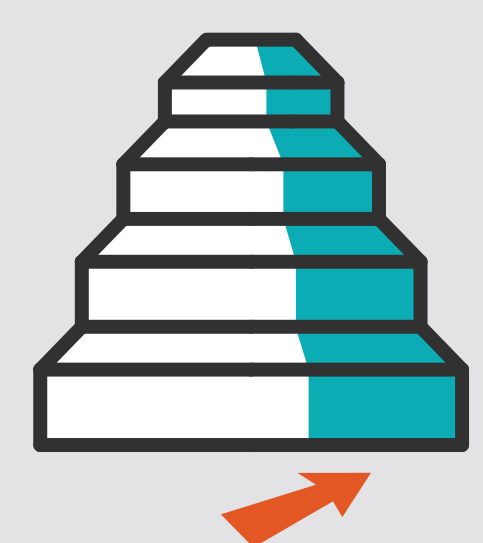
5

4

5^e étage



Par sécurité, il est obligatoire
de faire ce parcours à
2 personnes minimum.



Faire les exercices du **côté
des escaliers montants**
pour éviter une chute.



ATTENTION

En cas d'**urgence**,
dégager rapidement
la cage d'escalier

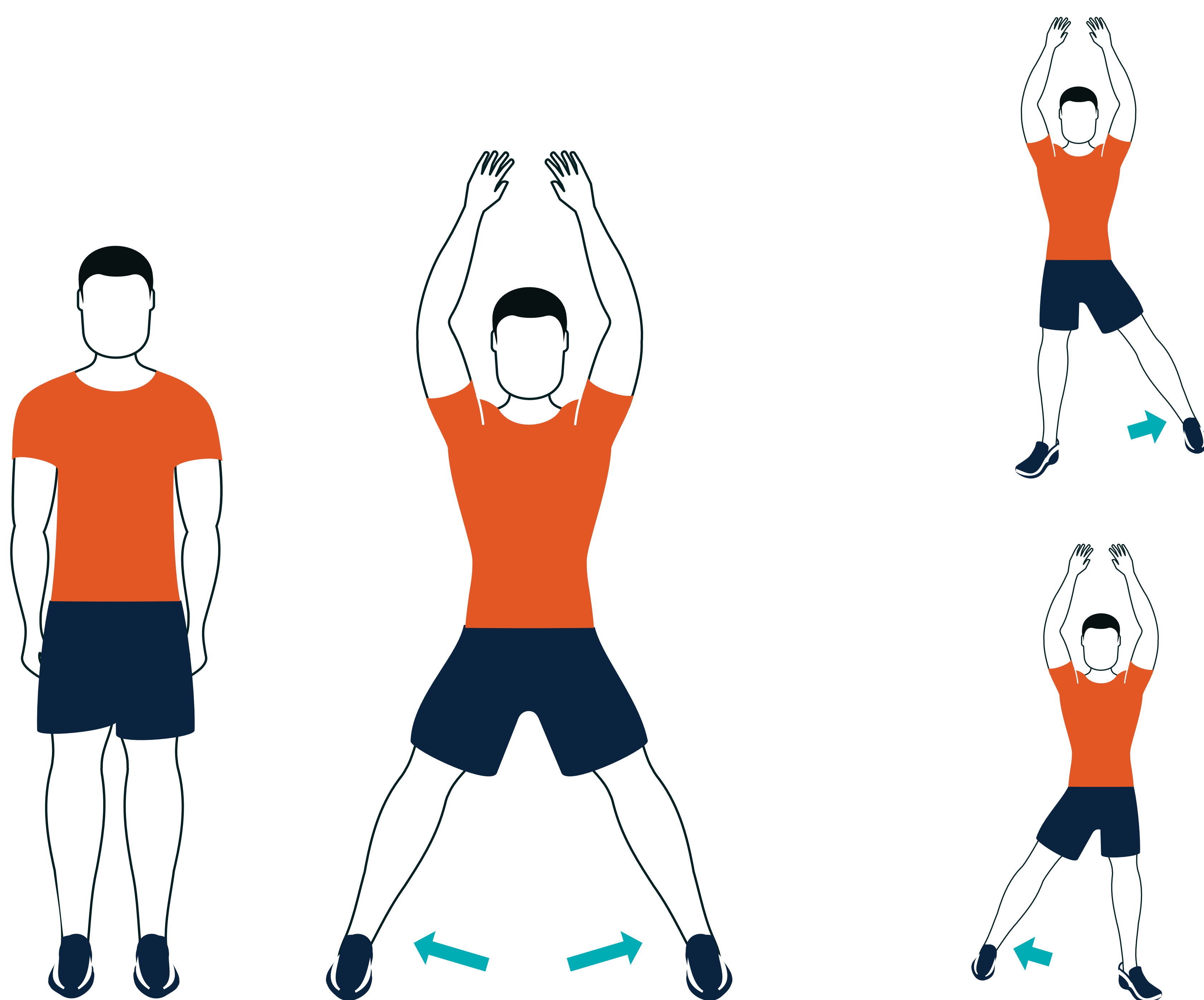


Cégep
André-Laurendeau

SAINES
HABITUDES DE
VIE

PARCOURS ESCALIER

Sauts de polichinelle à ton rythme (JUMPING JACKS)



SPRINT FINAL : FAIS TON MAXIMUM ET GARDE UN RYTHME SOUTENU

DÉBUTANT : ouvrir une jambe à la fois de côté avec les bras

INTERMÉDIAIRE : *Jumping jacks* classiques

AVANCÉ : *Jumping jacks* sauts rapides

Prendre ton pouls sur 15 secondes
et multiplie-le par 4 pour un résultat
sur 1 minute. Évalue ton niveau
selon le tableau suivant :



ÉCHELLE DE PERCEPTION
DE L'EFFORT (EPE)

EPE 0-1

Inactif

EPE 2-3

Zone d'amélioration
de la santé générale

EPE 4-5

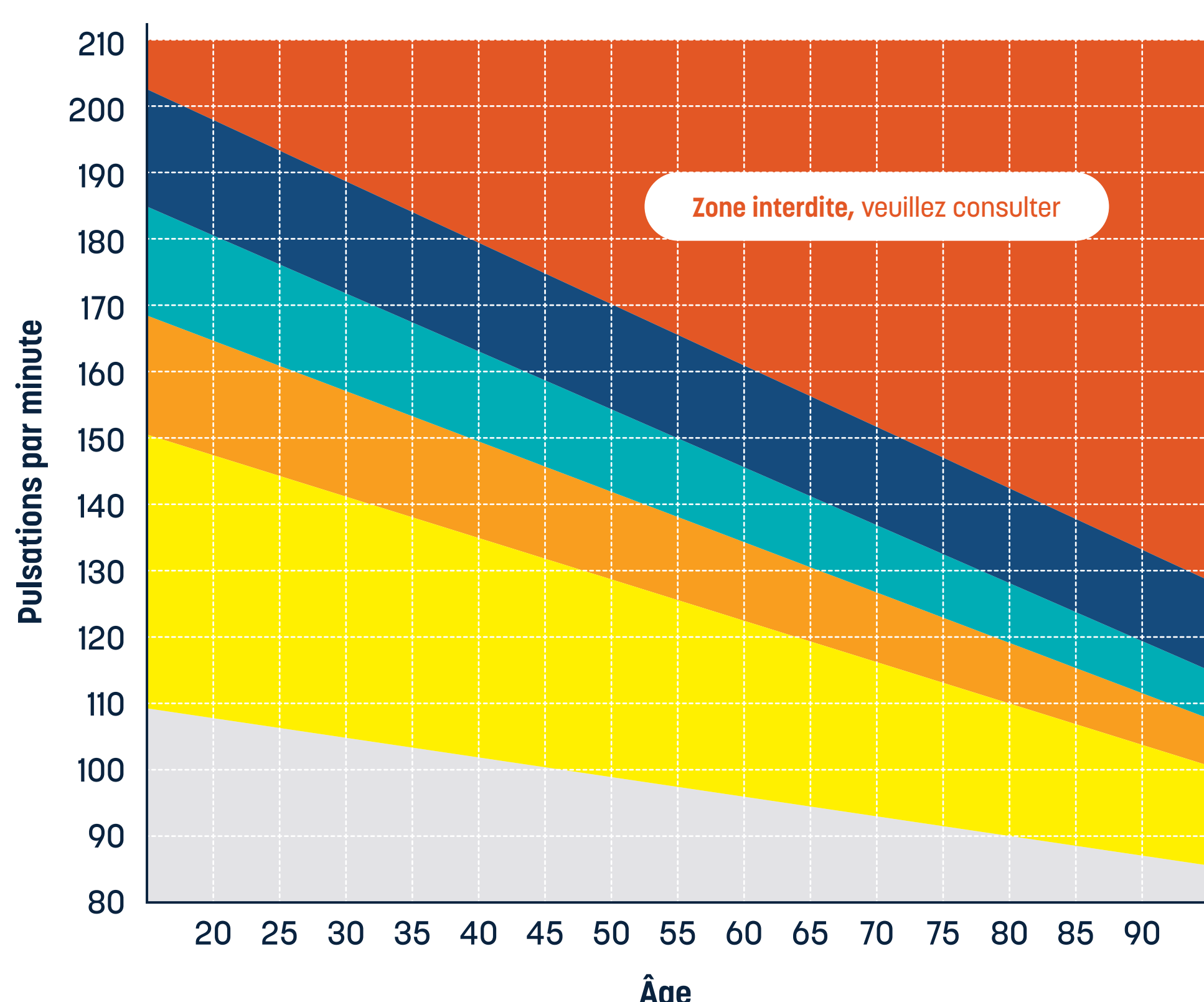
Zone
d'entraînement

EPE 6-8

Zone de
performance

EPE 9-10

Zone de performance
de haut niveau



Si tu veux garder une
trace de ton parcours,
télécharge le **cAlep**
de mise en forme ici :



Tu auras la possibilité d'inscrire tes
performances et ton pouls au fil du
temps et ainsi voir ta progression.

Reste à l'affût des activités en lien avec
ce parcours offertes pendant la session!



ATTENTION

En cas d'urgence,
dégager rapidement
la cage d'escalier



5

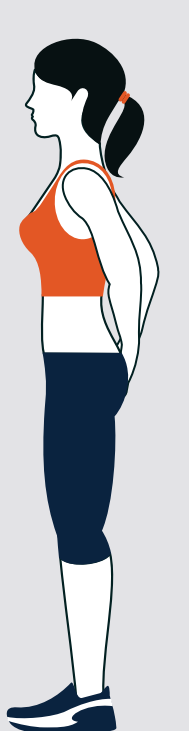
6^e étage



BRAVO

TU AS ATTEINT LE SOMMET.

Prends le temps de faire
une séance d'étirements.



Cégep
André-Laurendeau

SAINES
HABITUDES DE
VIE