

## RETROUVEZ LES SENSATIONS DU SPORT AVEC « BOUGER FACILE »

"BOUGER FACILE" LE SPORT EN TOUTE AUTONOMIE

### Nouveau à l'Agglo !

"Bouger facile" pour retrouver le plaisir et les bienfaits de pratiquer **une activité physique adaptée à chaque niveau.**

### Le sport à votre rythme avec "Bouger facile" !

Le dispositif "Bouger facile" propose des séances de sport en fonction des conditions physiques de chacun :

- niveau 1 : pour une **reprise d'activité physique**
- niveau 2 : pour la **pratique sportive occasionnelle**



**BOUGER FACILE**  
LE SPORT À VOTRE RYTHME



Séances en totale autonomie

100% GRATUIT

Accédez aux prochaines séances ici

FLASHEZ-MOI



**SÉANCE**  
Athlétisme : course à pied

NIVEAU 1 Reprise de l'activité	NIVEAU 2 Pratique sportive légère
<p>① <b>Échauffement</b></p> <p>Marche (2 min) Course (2 min) <b>X3</b></p> <p>Montées de genoux sur 20 m Tajons fesses sur 20 m Pas chassés aller-retour (retour en marchant)</p> <p>② <b>Séance</b></p> <p>Course (1 min) Marche (30 s)</p> <p>Course (1 min 30 s) Marche (45 s) <b>X2</b></p> <p>Course (2 min) Marche (1 min) Course (2 min 30 s)</p> <p>■ pause entre chaque série (3 min)</p> <p>③ <b>Récupération</b></p> <p>Course (1 min) Marche (1 min) <b>X4</b></p>	<p>① <b>Échauffement</b></p> <p>Marche (1 min) Course (5 min) <b>X2</b></p> <p>Montées de genoux sur 30 m Tajons fesses sur 30 m Pas chassés aller-retour (retour en marchant)</p> <p>② <b>Séance</b></p> <p>Course (2 min) Marche rapide (1 min)</p> <p>Course (3 min) Marche rapide (1 min) <b>X2</b></p> <p>Course (4 min) Marche rapide (1 min) Course (1 min)</p> <p>■ pause entre chaque série (2 min)</p> <p>③ <b>Récupération</b></p> <p>Course (3 min) Marche (1 min) <b>X2</b></p>

Légende  
| (min) ou (') : minute | (s) : seconde | (m) : mètre |

saintloagglo.fr     

*Retrouvez les sensations du sport!*

## 8 séances par niveau

Des séances sportives sur mesure proposées par les éducateurs sportifs de Saint-Lô Agglo pour une reprise d'activité physique en toute simplicité.

**Les débutants peuvent commencer avec 1 séance /semaine.**

**Une fois les 8 semaines de niveau 1 réalisées, ils peuvent passer au niveau 2 pour une pratique sportive plus soutenue.**

Pour les plus motivés, 1 séance peut être réalisée à 2 reprises dans la même semaine en respectant un délai de repos entre chaque séance allant de 1 à 2 jours.

### 1<sup>ère</sup> activité proposée L'ATHLETISME (course à pied)

**100% gratuite !**

### Des équipements sportifs en libre accès pour une pratique en toute souplesse :

- **piste du stade Saint-Ghislain** (330m) – 749 rue de l'exode – **Saint-Lô**  
> vestiaires mis à disposition du public le midi 12h-13h30 - pendant la fermeture
- **piste du plateau sportif** (200m) – rue du stade – **Canisy**
- **piste du stade Richard Vivien** (400m) – RD 974 – **Torigny-les-Villes**
- **piste du stade Henri Binet** (400m) : Route de Saint Jean – **Condé-sur-Vire**

### Le petit + :

Conjointement avec les clubs sportifs du territoire, des programmes d'entraînements ont été élaborés pour les événements tels que : le trail des roches de Ham, les foulées Saint Loises, etc.

# BOUGER FACILE

LE SPORT À VOTRE RYTHME

ATHLÉTISME  
« course à pied »

100 %  
GRATUIT

Accédez  
aux séances ICI

FLASHEZ-MOI



Retrouvez les sensations du sport!

saint-lo-agglo.fr    



Contact presse Saint-Lô Agglo :

Cécile Fournier

06 82 05 23 51 / 02 14 16 30 22

cecile.fournier@saint-lo-agglo.fr

[Espace presse] [saint-lo-agglo.fr](http://saint-lo-agglo.fr)    