

Bienvenue au départ.

C'est ici que commence  
le Zurich parcoursvita  
«.....».

Il est gratuitement à votre  
disposition 24 heures sur 24.

Longueur: .... km

Dénivellation: .... m

Kilomètres effort: ....

Parcours conçu et entretenu à  
votre intention par ....  
.....

En collaboration avec la  
Fondation Parcours Vita et  
le bpa – Bureau de prévention  
des accidents.

Sponsorisé par la Zurich  
Compagnie d'Assurances SA.

Endurance

L'itinéraire que vous allez  
parcourir est ponctué  
de 15 postes.

Composez votre propre pro-  
gramme selon votre humeur  
et vos envies. Nous vous souhai-  
tons une agréable détente!

Désirez-vous entretenir  
votre forme? L'ensemble du  
parcours vous propose un  
éventail complet d'exercices.

Désirez-vous suivre un entraîne-  
ment plus spécifique? Soyez  
attentifs aux couleurs suivantes:



**Endurance**

Le parcours de course  
en fait partie.



**Mobilité, agilité**



**Force**

Si vous souhaitez une indication  
sur le nombre de répétitions, vous  
trouverez une proposition pour  
chaque exercice.

Mobilité, agilité

Force



ZURICH®

parcoursvita

Bienvenue sur la ligne d'arrivée.

Nous vous souhaitons une agréable fin de journée et espérons vous revoir bientôt sur le Zurich parcoursvita «.....».

L'énergie que vous avez dépensée sur ce parcours (sans les exercices) est de:

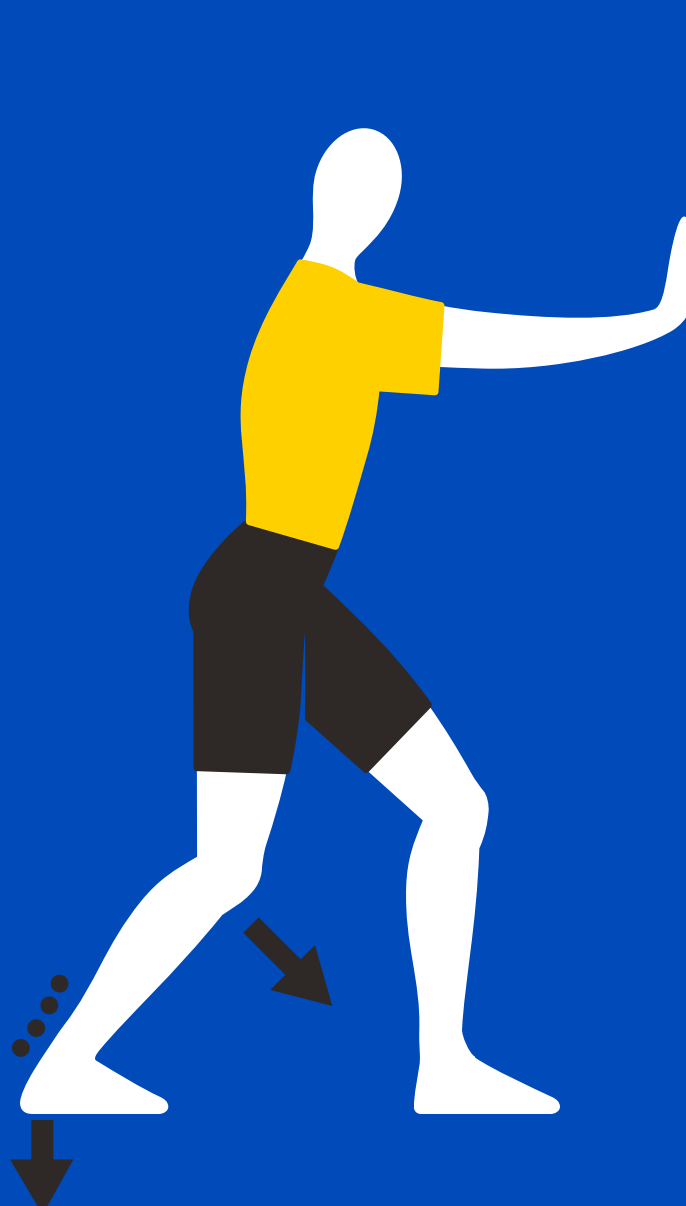
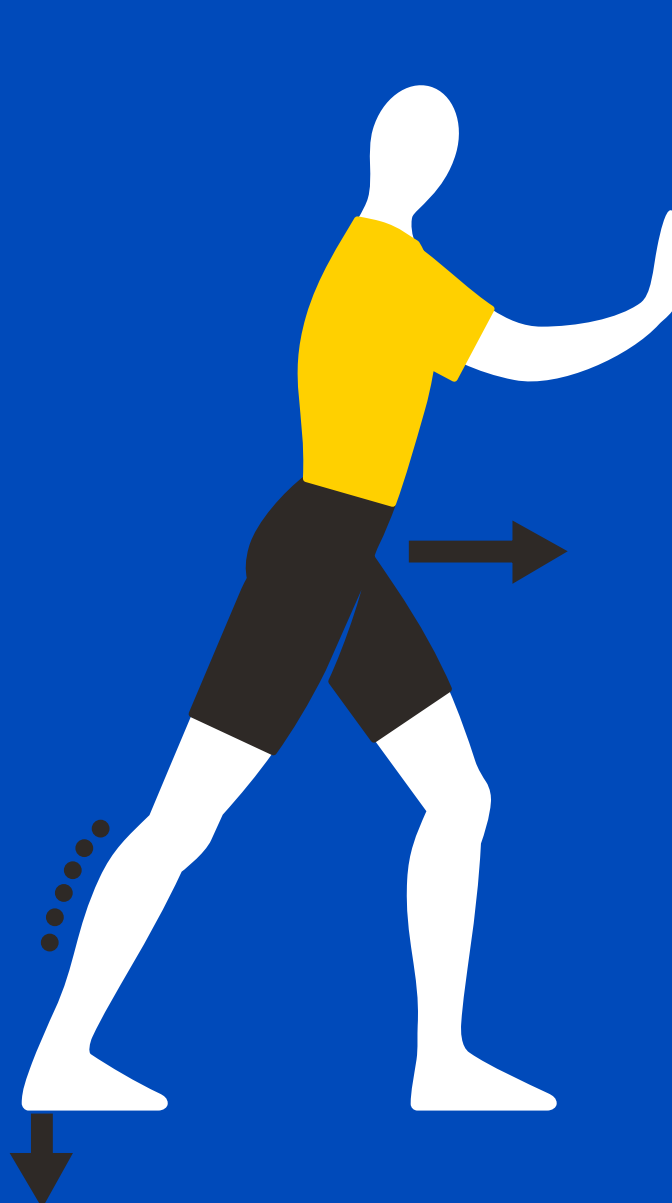
..... kcal en marchant

..... kcal en courant

Désirez-vous évaluer votre endurance?

Le tableau suivant résume les indices de référence (temps du parcours sans les exercices).

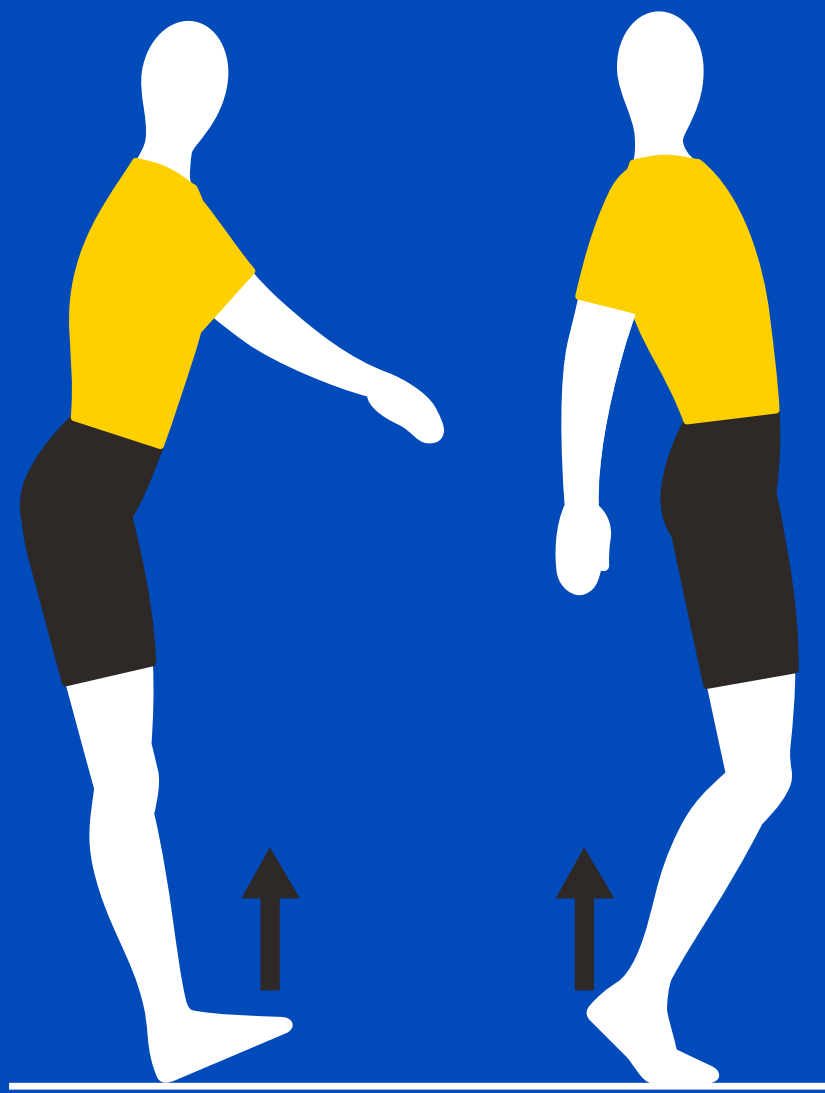
	Age: moins de 25 ans		Age: de 25 à 50 ans		Age: plus de 50 ans	
	homme	femme	homme	femme	homme	femme
excellent	.... min.	.... min.	.... min.	.... min.	.... min.	.... min.
bon	.... min.	.... min.	.... min.	.... min.	.... min.	.... min.
moyen	.... min.	.... min.	.... min.	.... min.	.... min.	.... min.

**ZURICH**<sup>®</sup>***parcoursvita*** **Mobilité****Etirement préparatoire:****Prendre la position indiquée et la maintenir pendant 10 secondes****Accompagner par un lent mouvement de va-et-vient contrôlé****Inspirer et expirer profondément**

Mobilité

Lever alternativement les talons et les pointes des pieds

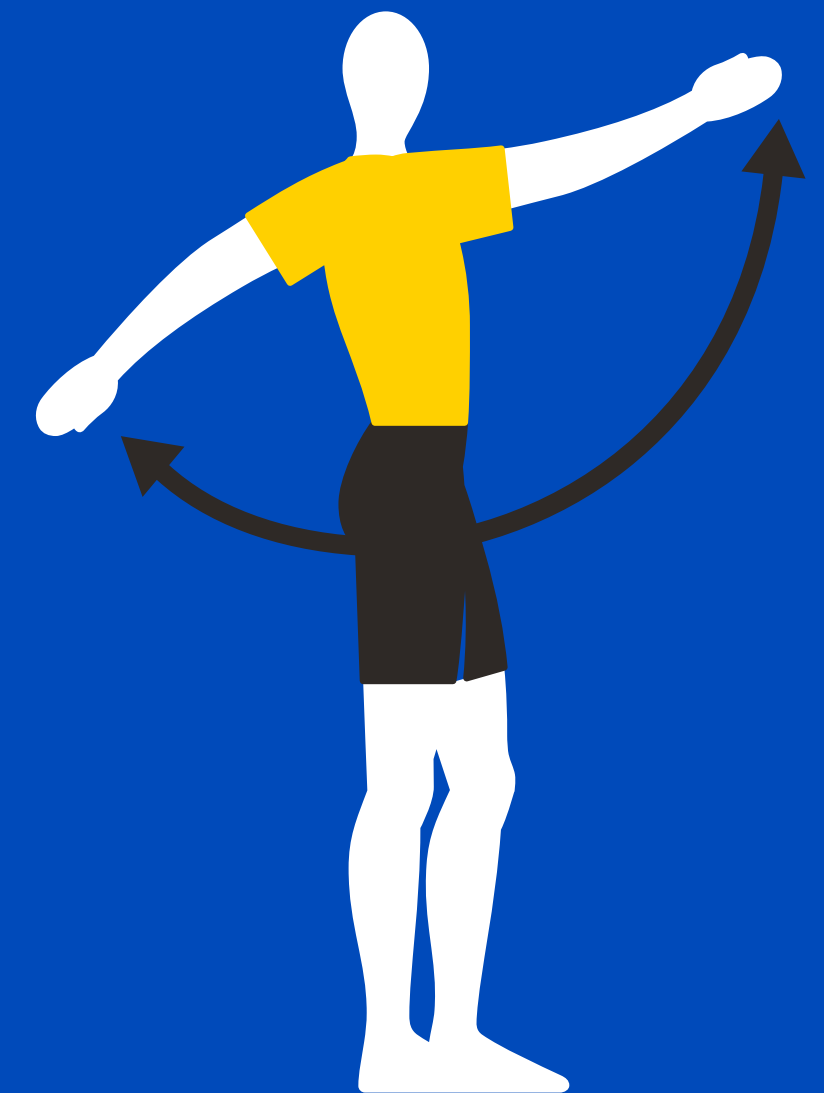
Au moins 10 fois



Mobilité

Balancement réciproque des bras

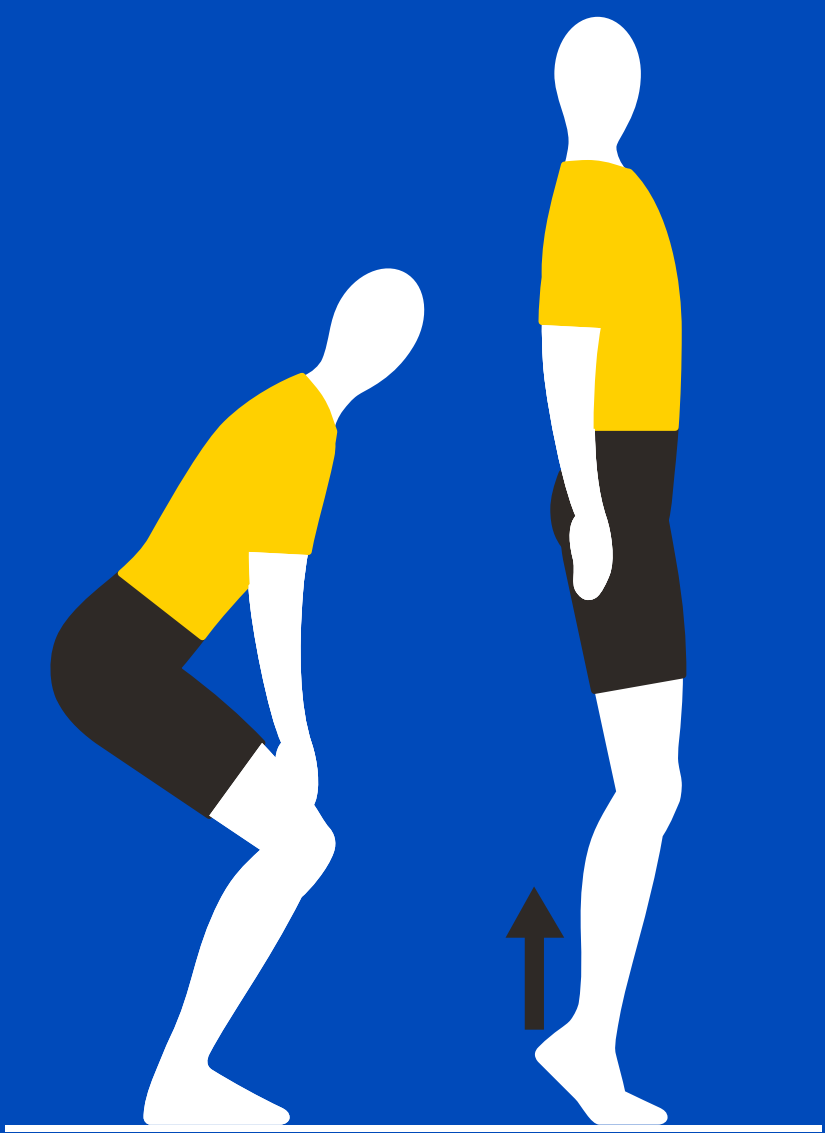
Au moins 10 fois



Mobilité

S'accroupir et se relever lentement jusque sur la pointe des pieds

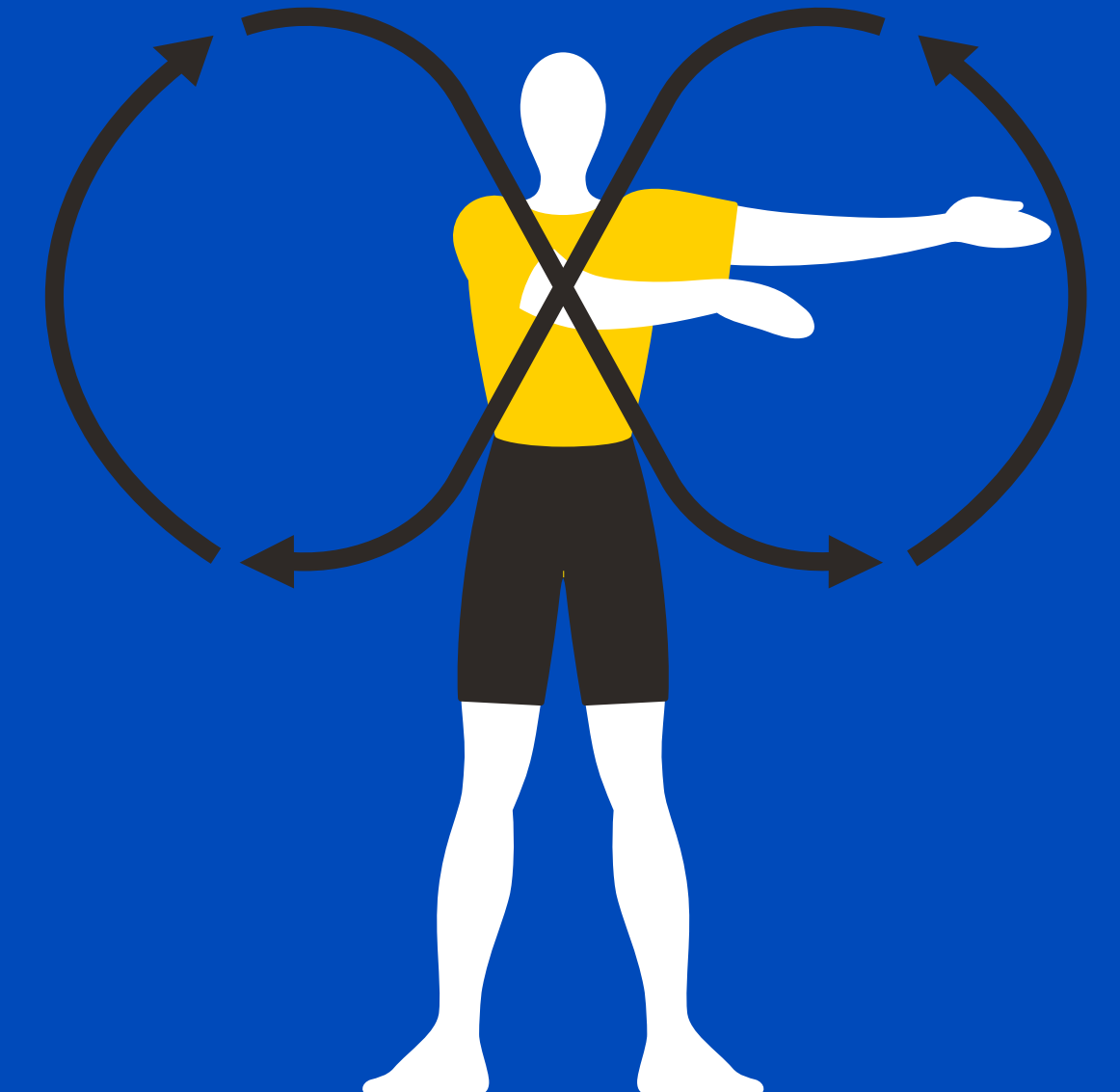
Au moins 10 fois



Mobilité

Balancement parallèle des bras en décrivant de grands huit

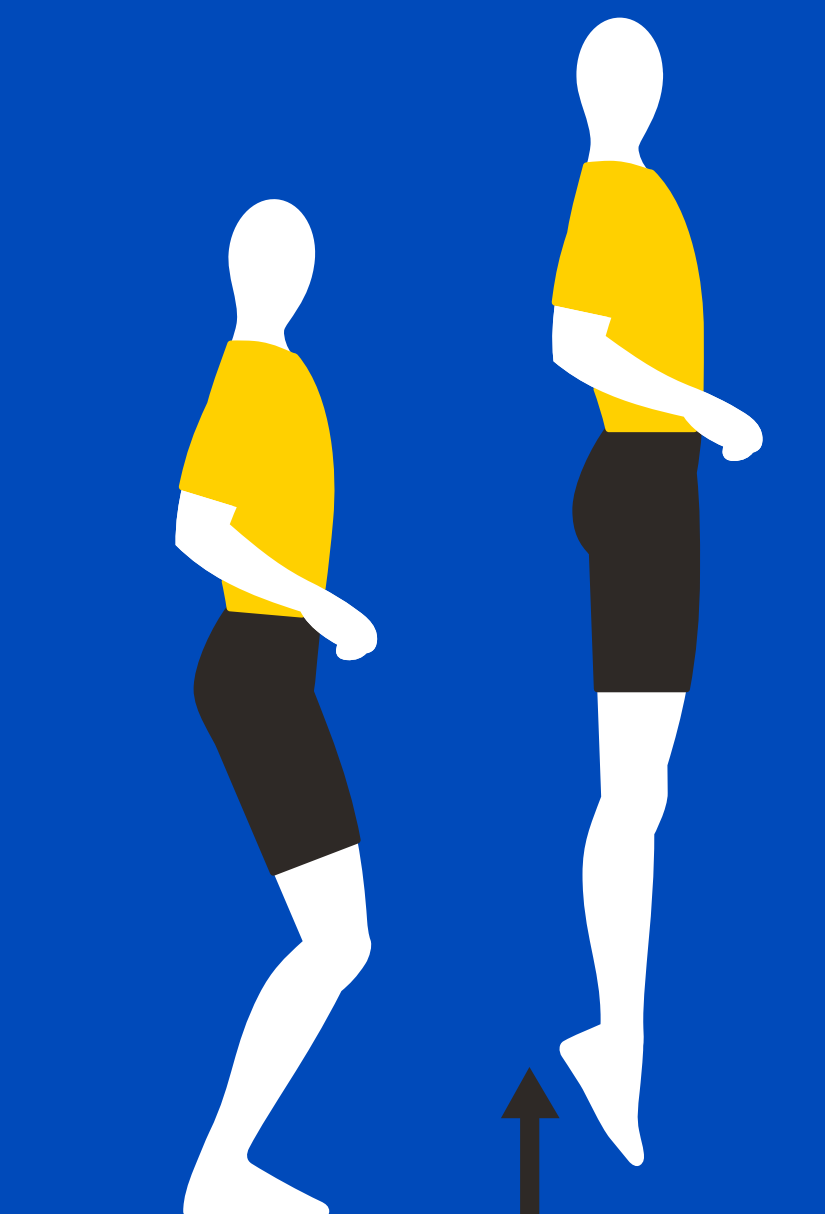
Au moins 10 fois



Mobilité

Sauter à pieds joints, puis en écartant les jambes et enfin en croisant les jambes

Au moins 10 fois



Mobilité

Faites des mouvements de crawl arrière à différentes hauteurs

Au moins 10 fois



**ZURICH**<sup>®</sup>***parcoursvita*** **Agilité**

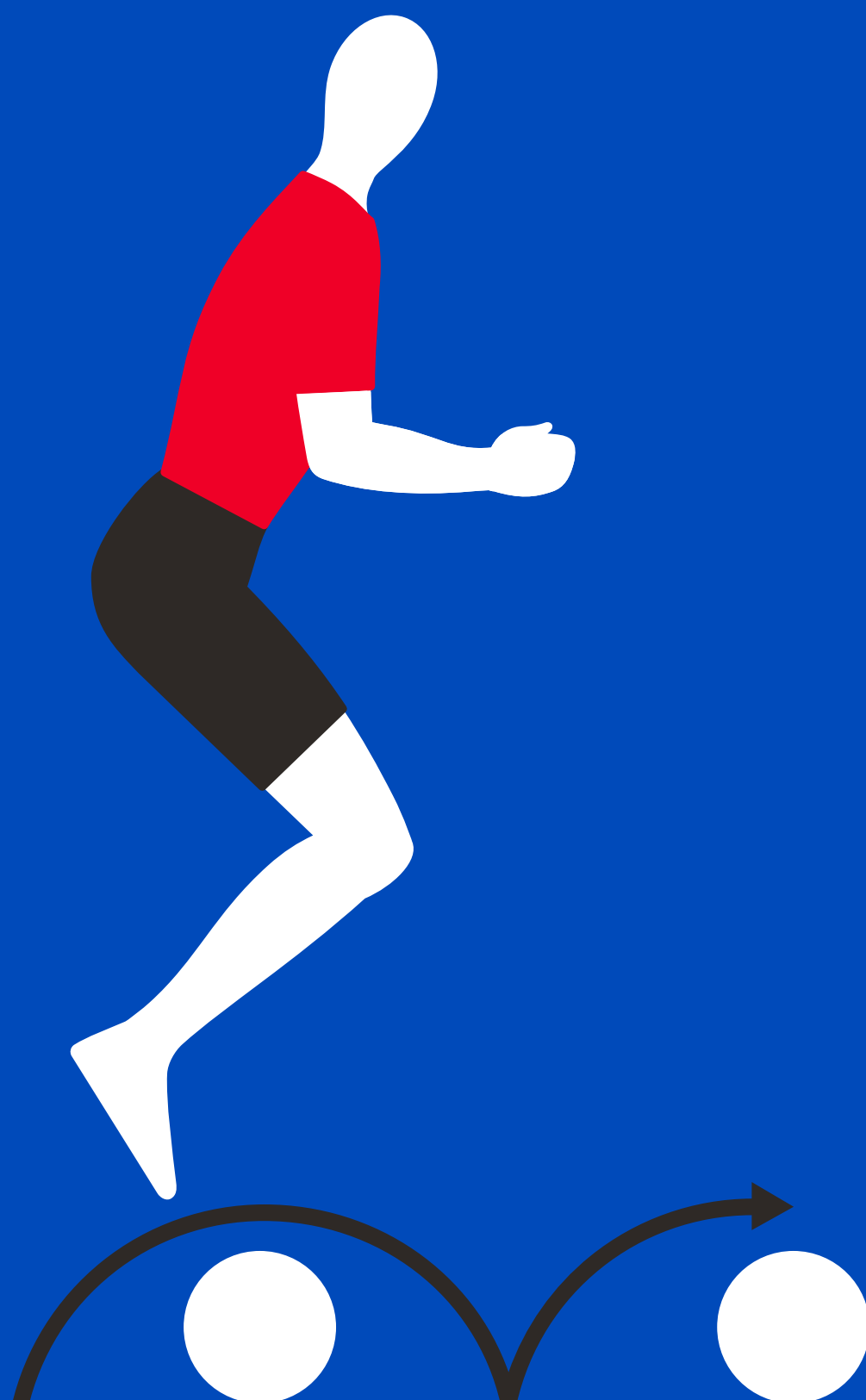
Rester en équilibre pendant 5 secondes sur le tronc, redescendre en sautant doucement (sur un pied également)

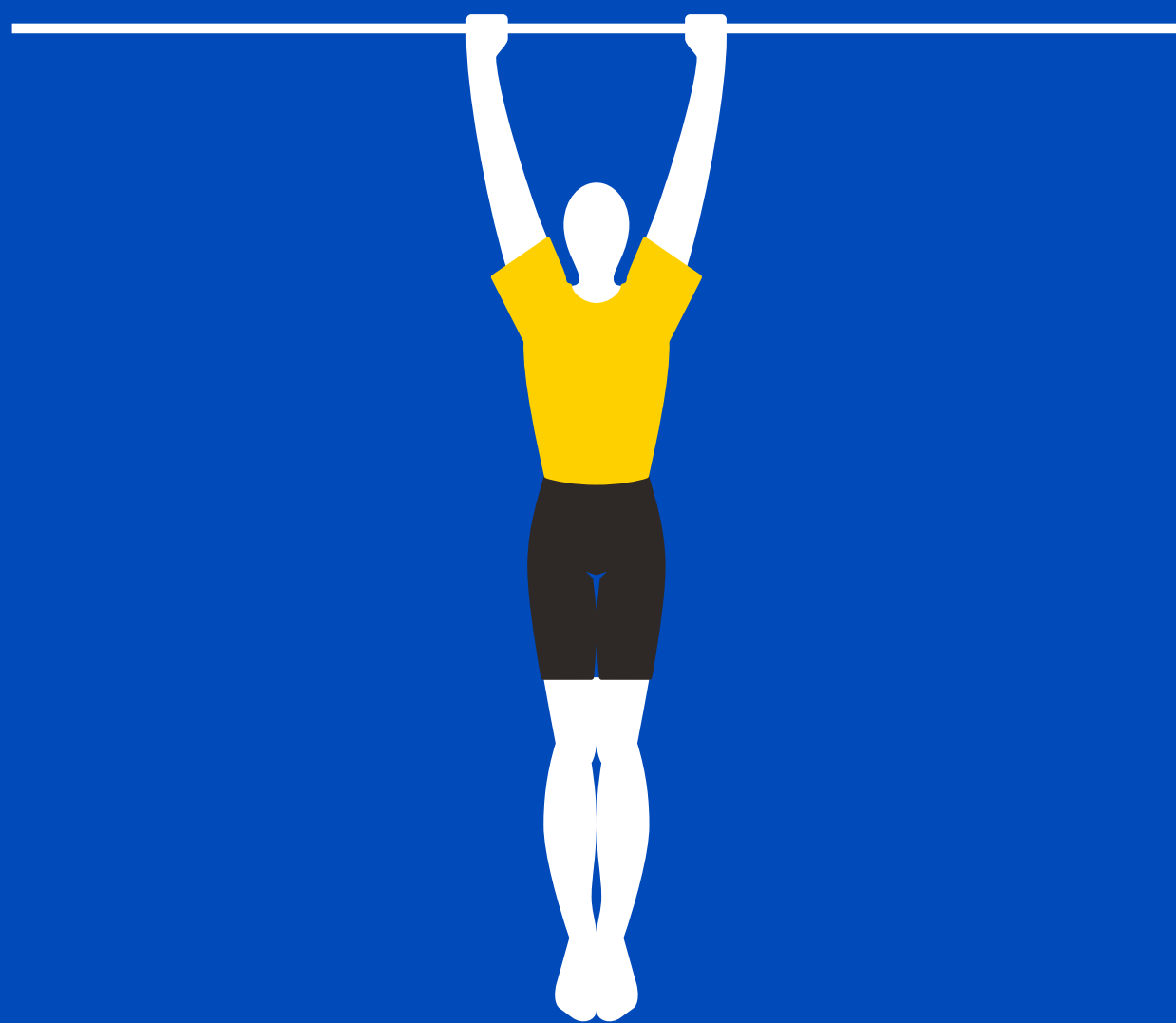
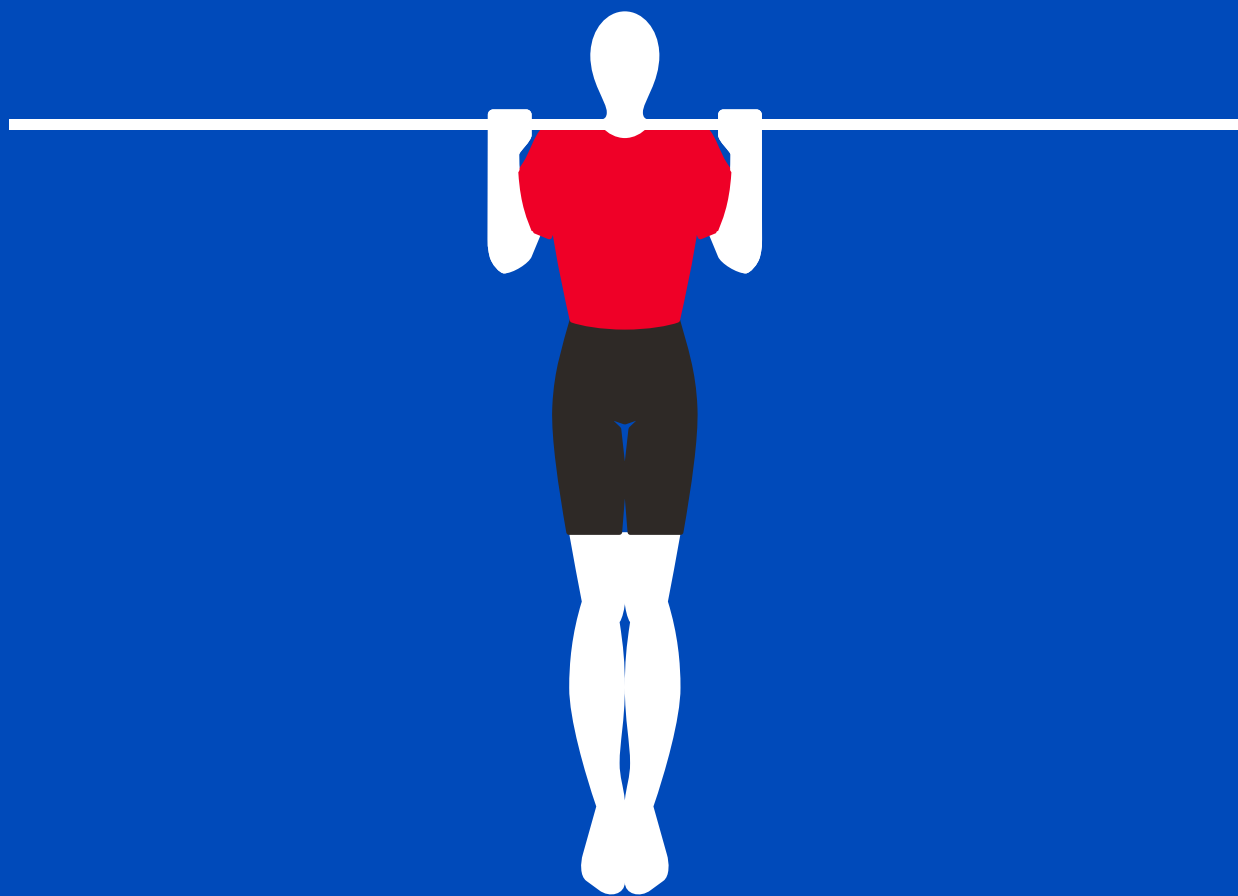
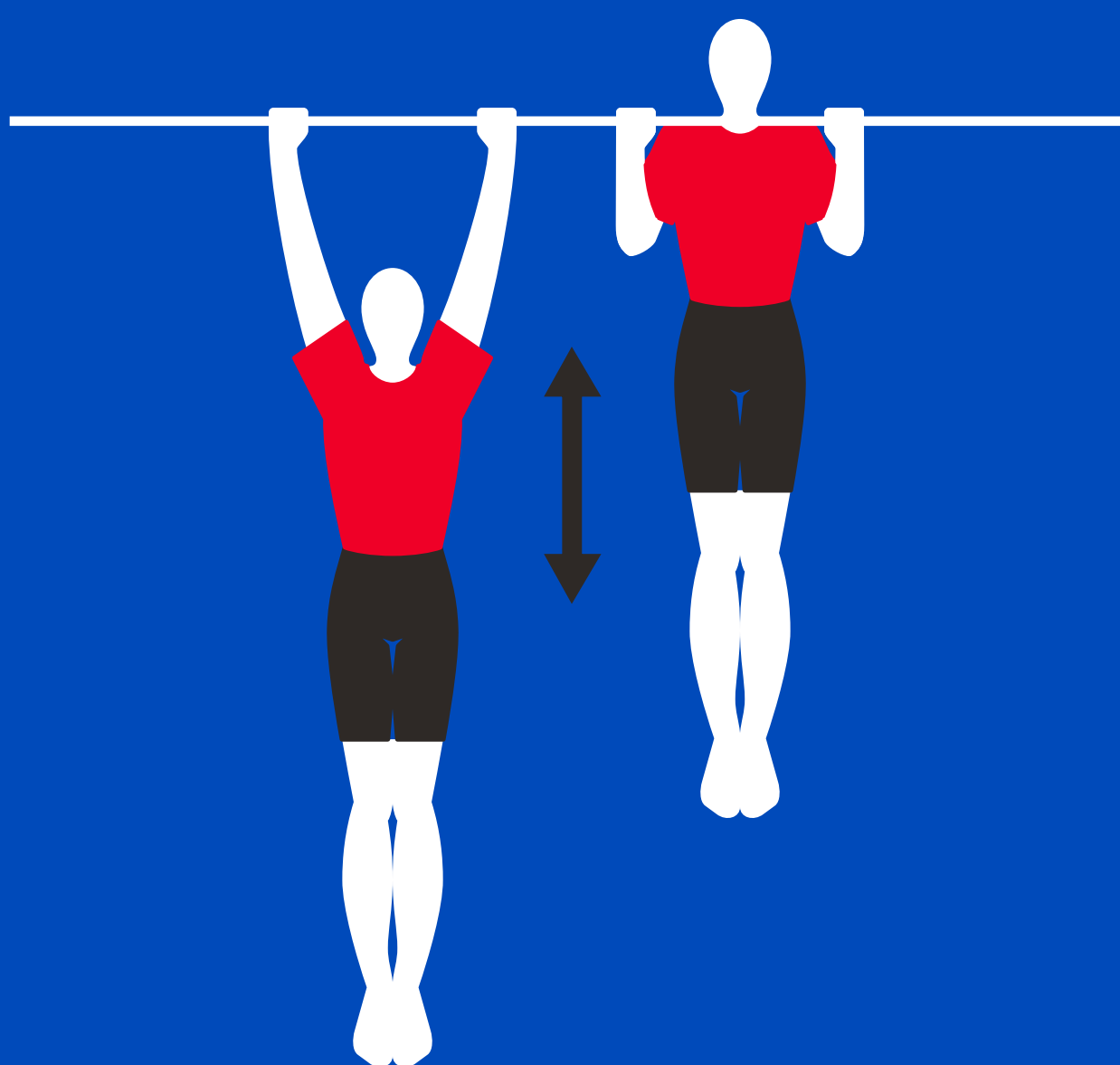
Au moins 1 passage

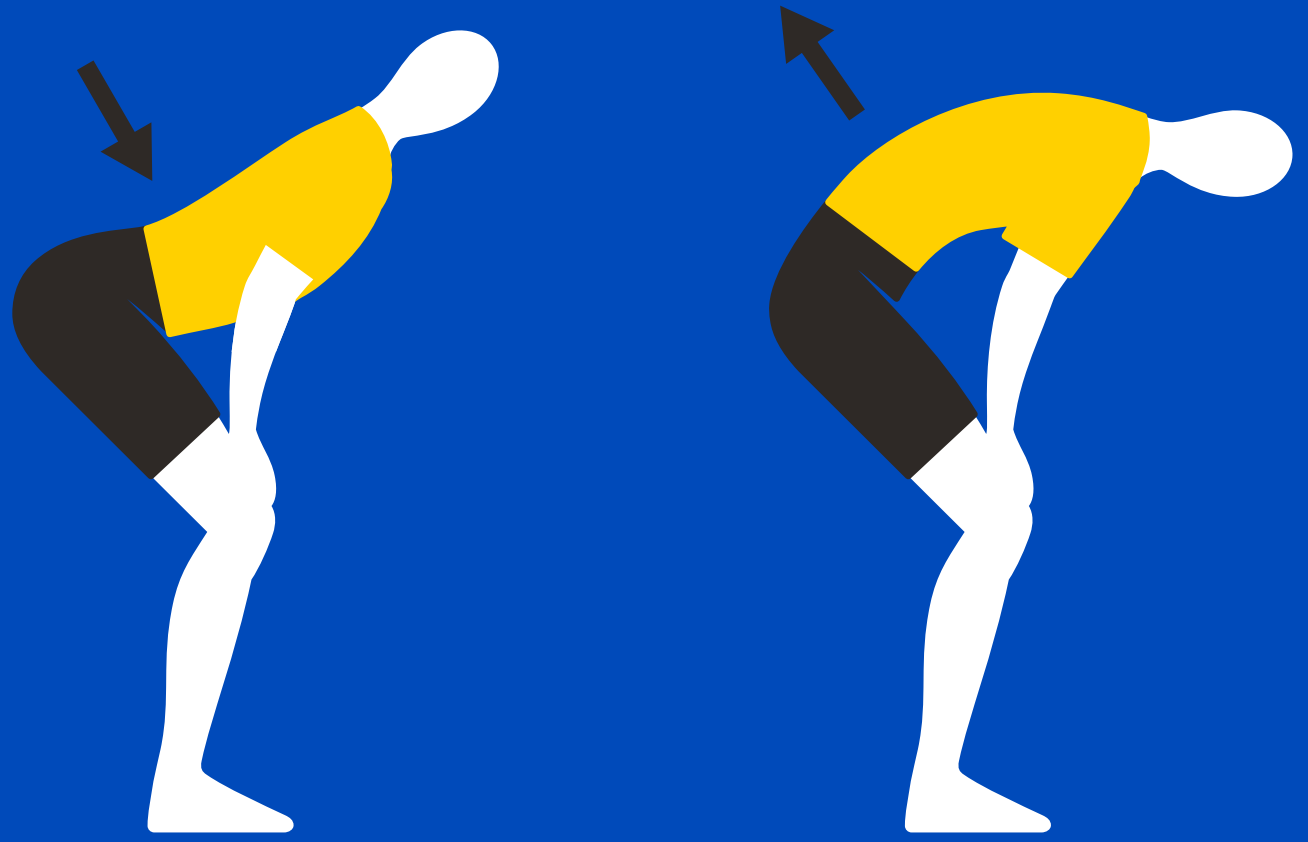
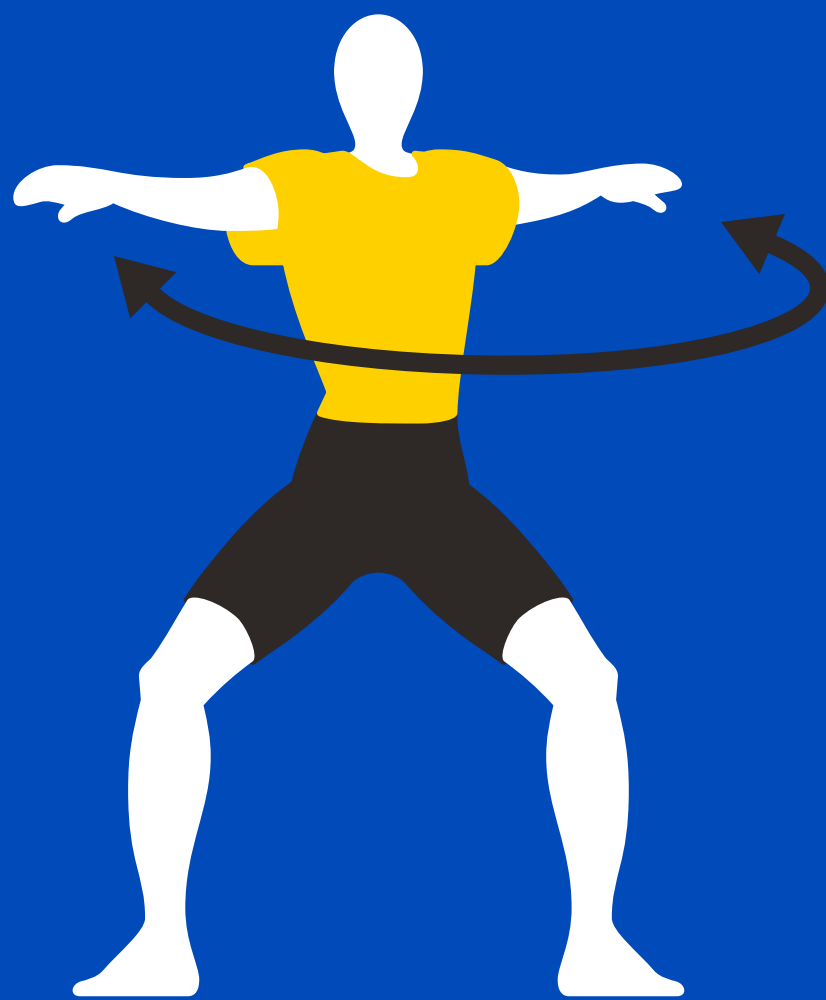
**Force**

Sauter à pieds joints

Au moins 1 passage



**ZURICH**<sup>®</sup>*parcoursvita* **Mobilité****Se suspendre  
et respirer  
calmement****Au moins  
15 secondes****Force****Se tenir en  
suspension,  
les bras fléchis****Au moins  
5 secondes****Force****Tractions****Au moins  
2 fois**

**ZURICH**<sup>®</sup>***parcoursvita*** **Mobilité****Creuser et arrondir le dos****Au moins 10 fois****Mobilité****Rotation intense du torse****Au moins 10 fois de chaque côté****Mobilité****Fléchir latéralement le haut du corps****Au moins 10 fois de chaque côté**

**ZURICH**<sup>®</sup>***parcoursvita*** **Mobilité**

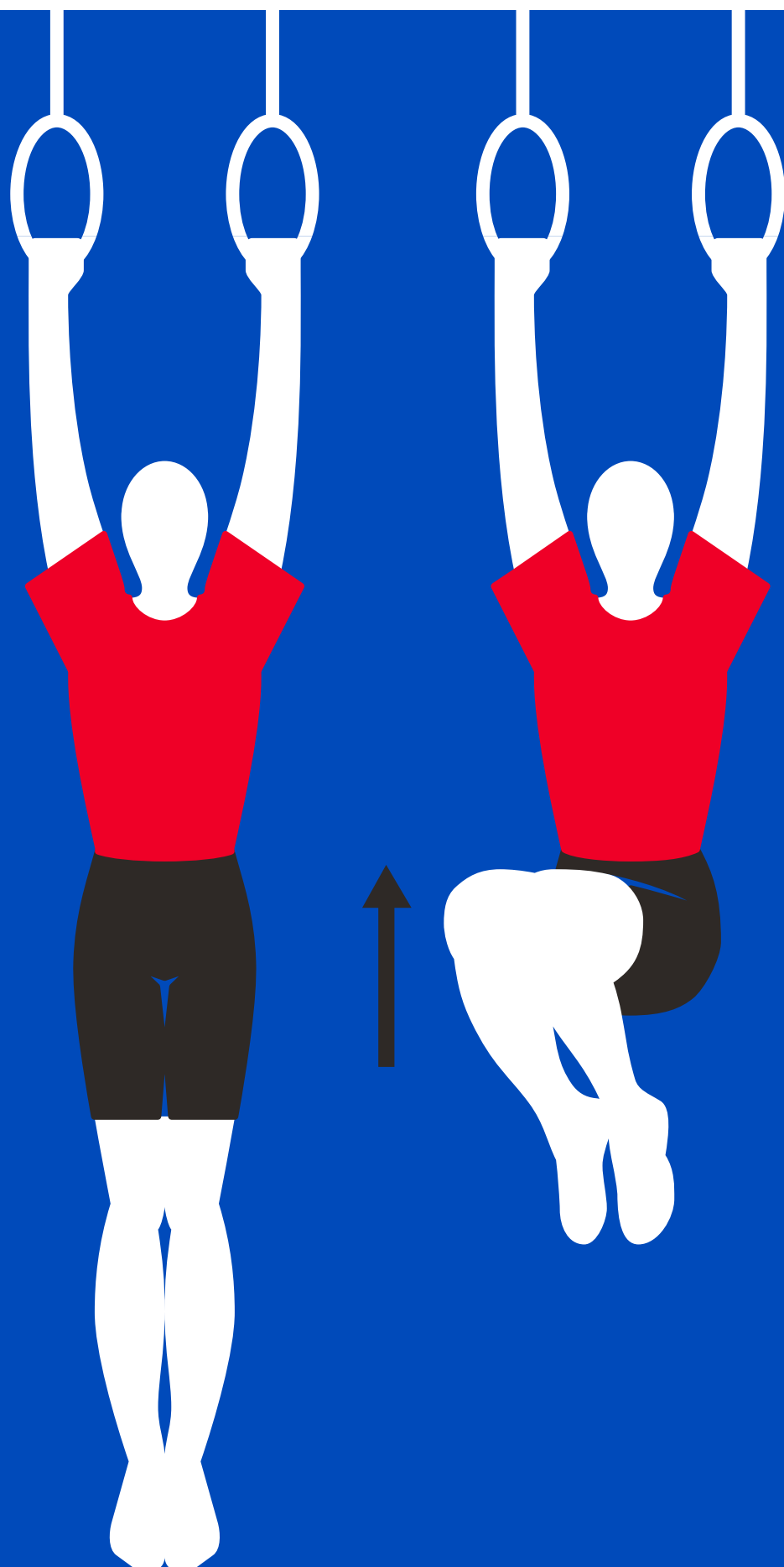
**Cercles des  
jambes**  
(les pieds ne  
touchent pas  
le sol, le haut  
du corps reste  
stable)

**Au moins  
5 fois  
de chaque côté**

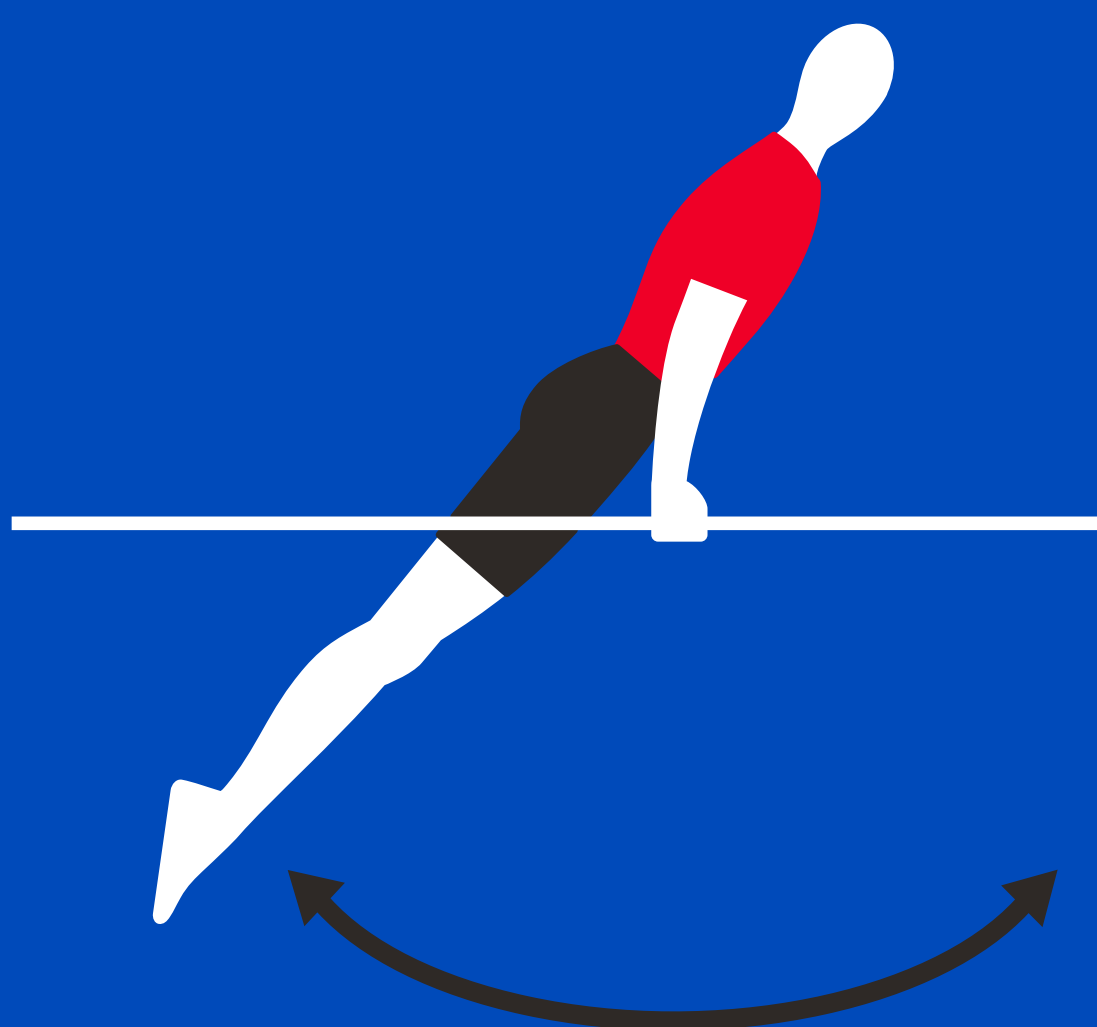
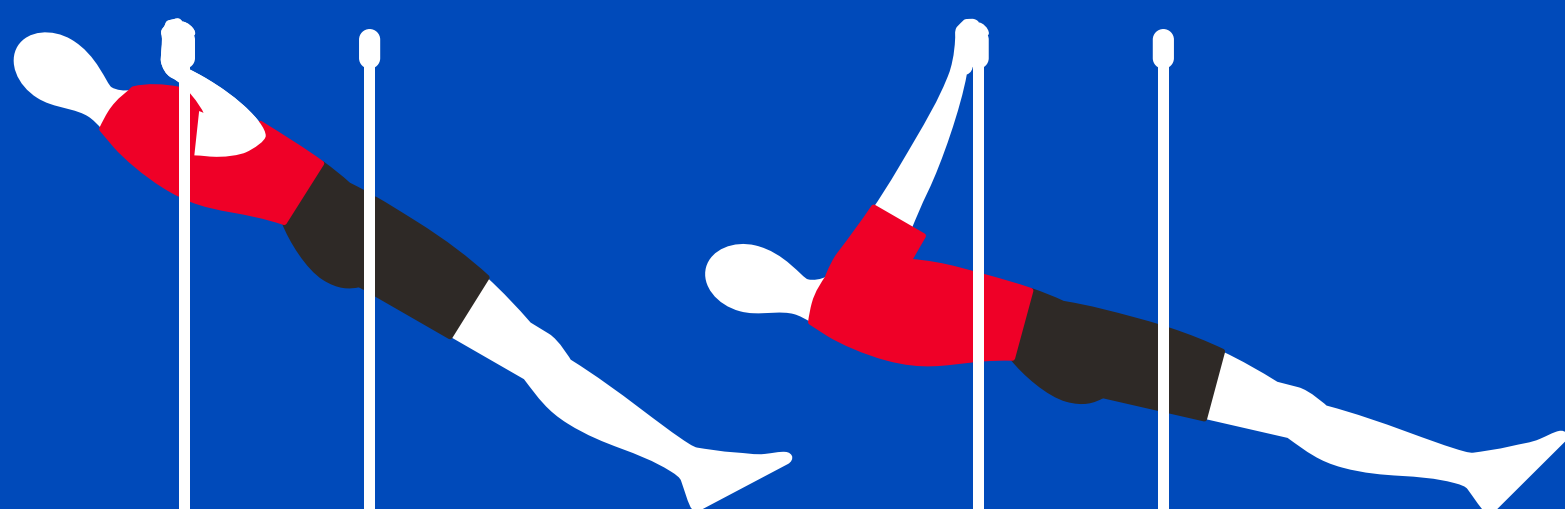
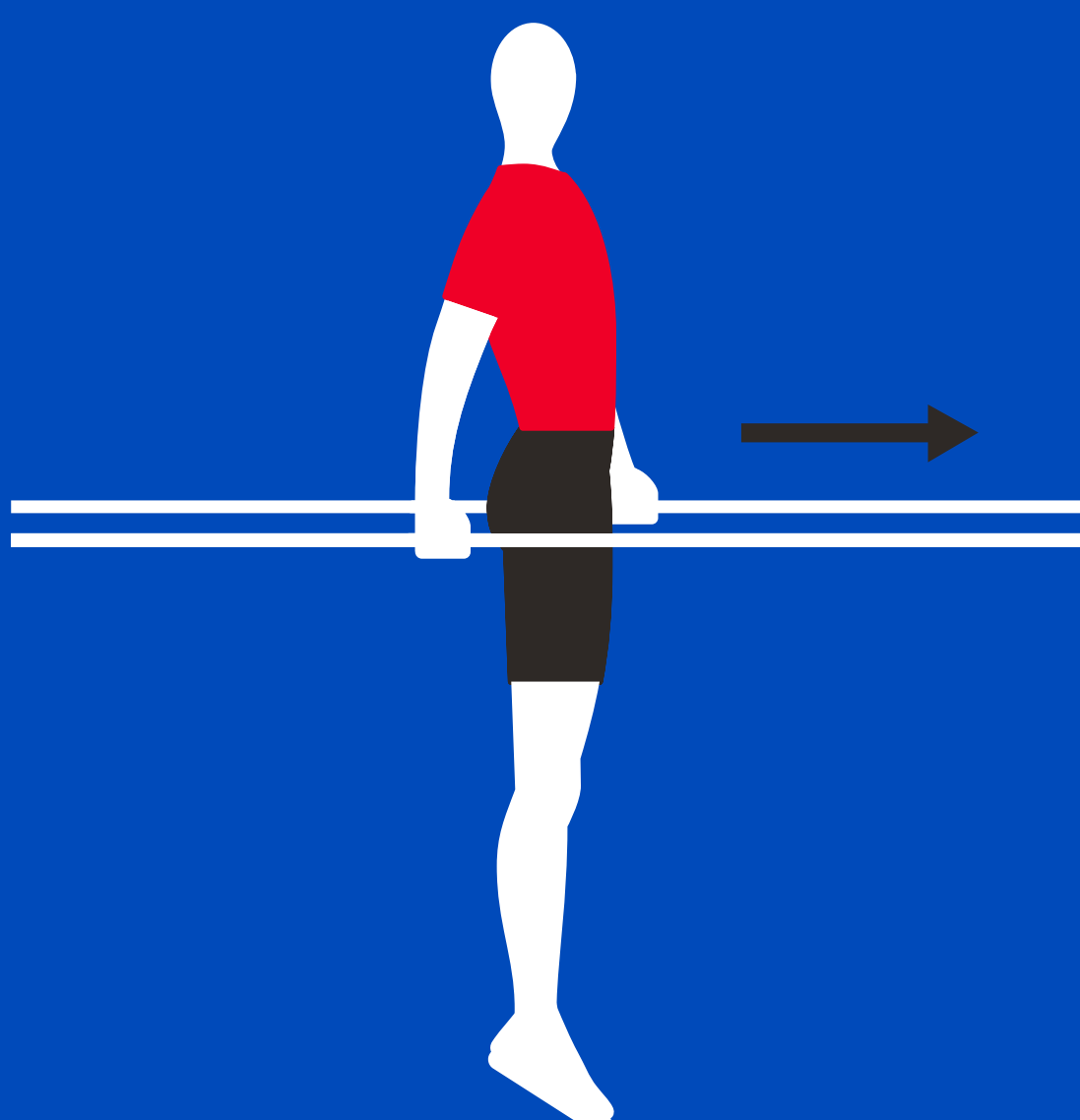
**Force**

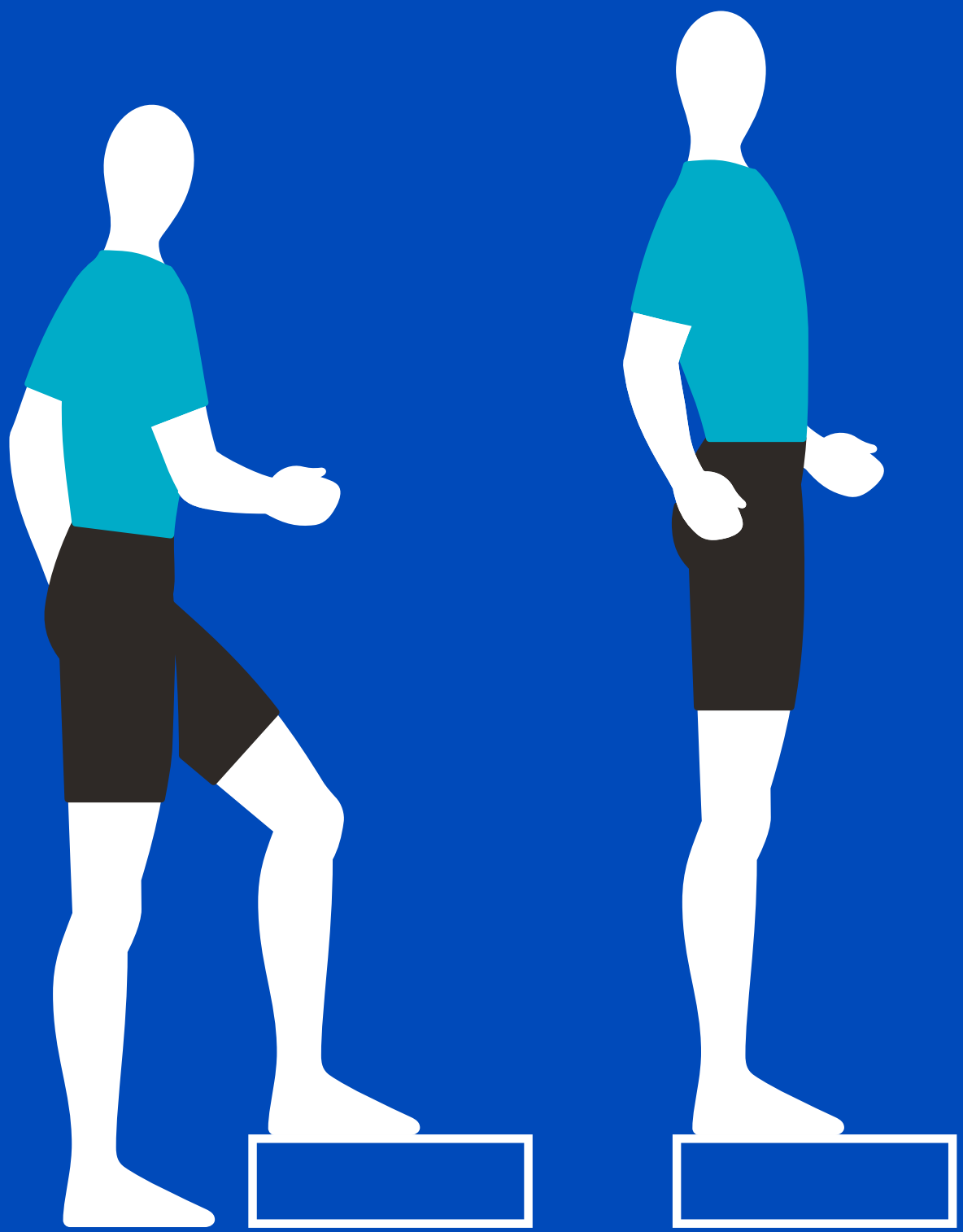
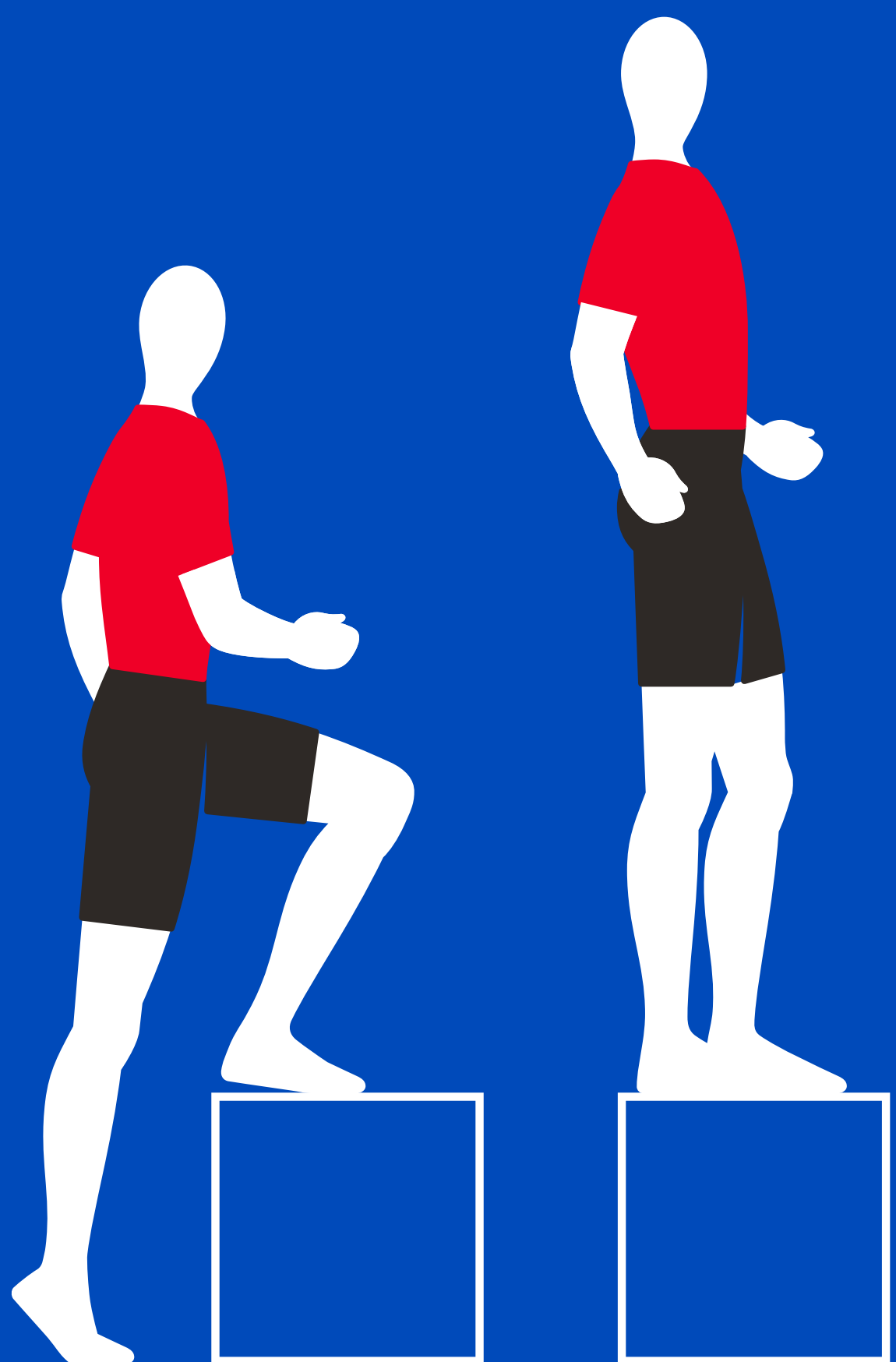
**Lever  
lentement  
les genoux,  
à gauche,  
au milieu,  
à droite**

**Au moins  
1 fois  
de chaque côté**





**ZURICH**<sup>®</sup>*parcoursvita* **Force****Léger balancement du corps en appui sur les bras****Au moins 2 fois****Force****Traction des bras****Au moins 5 fois****Force****Avancer en appui sur les bras****Au moins 1 longueur**

**ZURICH**<sup>®</sup>***parcoursvita*** **Endurance****Monter et descendre le plus rapidement possible****Pendant 1 minute au moins****Force****Monter complètement, redescendre****Au moins 10 fois chaque jambe**



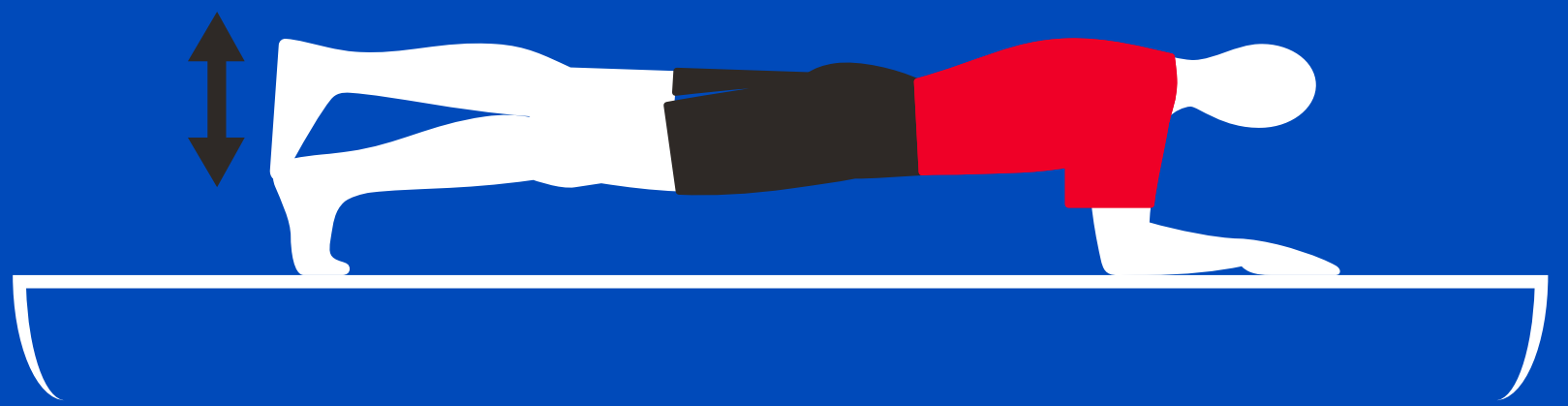
**ZURICH**<sup>®</sup>

*parcoursvita* 

**Force**

Lever les pieds  
alternativement  
d'une longueur  
de chaussure,  
tronc et jambes  
tendus

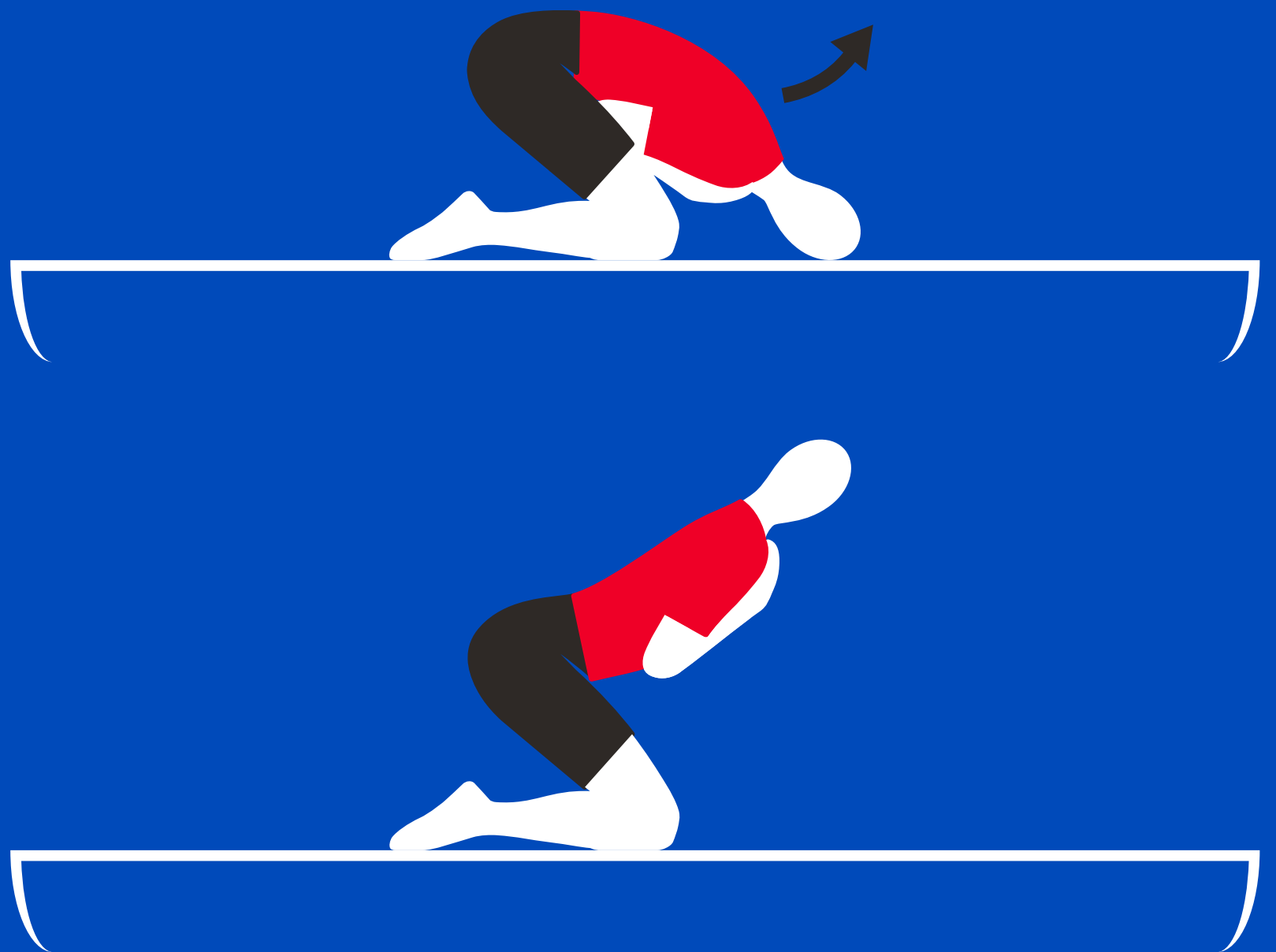
Au moins  
10 fois  
de chaque côté



**Force**

Redresser  
le tronc avec  
extension  
du dos sans  
modifier la  
position du  
bassin et des  
jambes

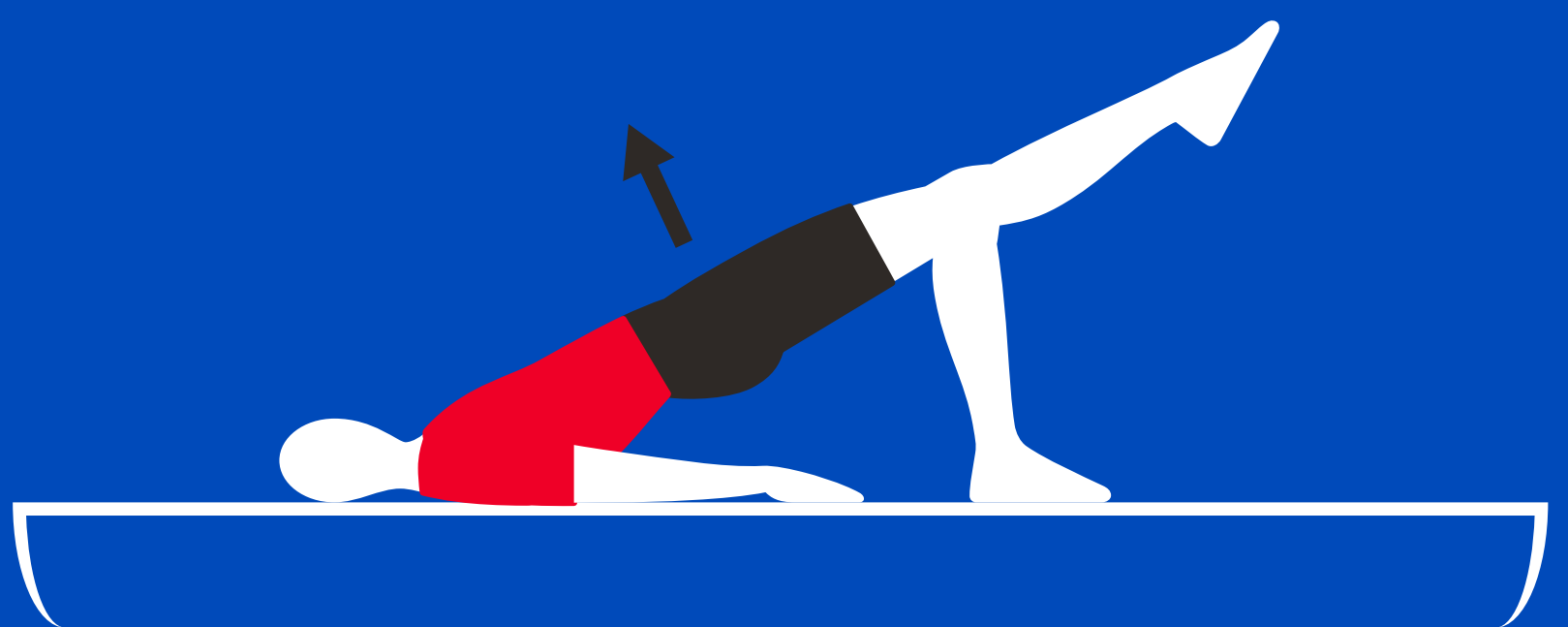
Au moins  
10 fois

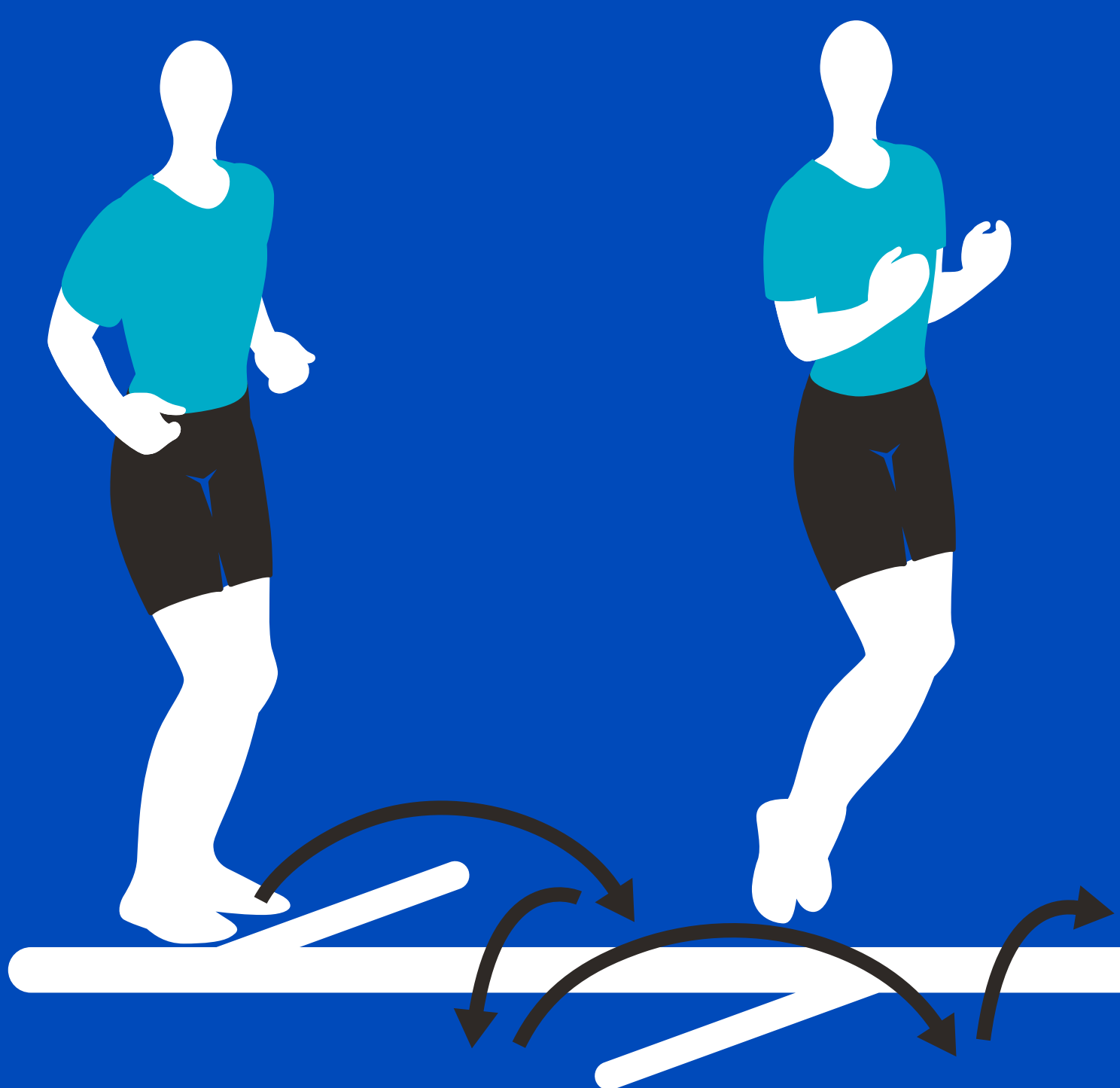


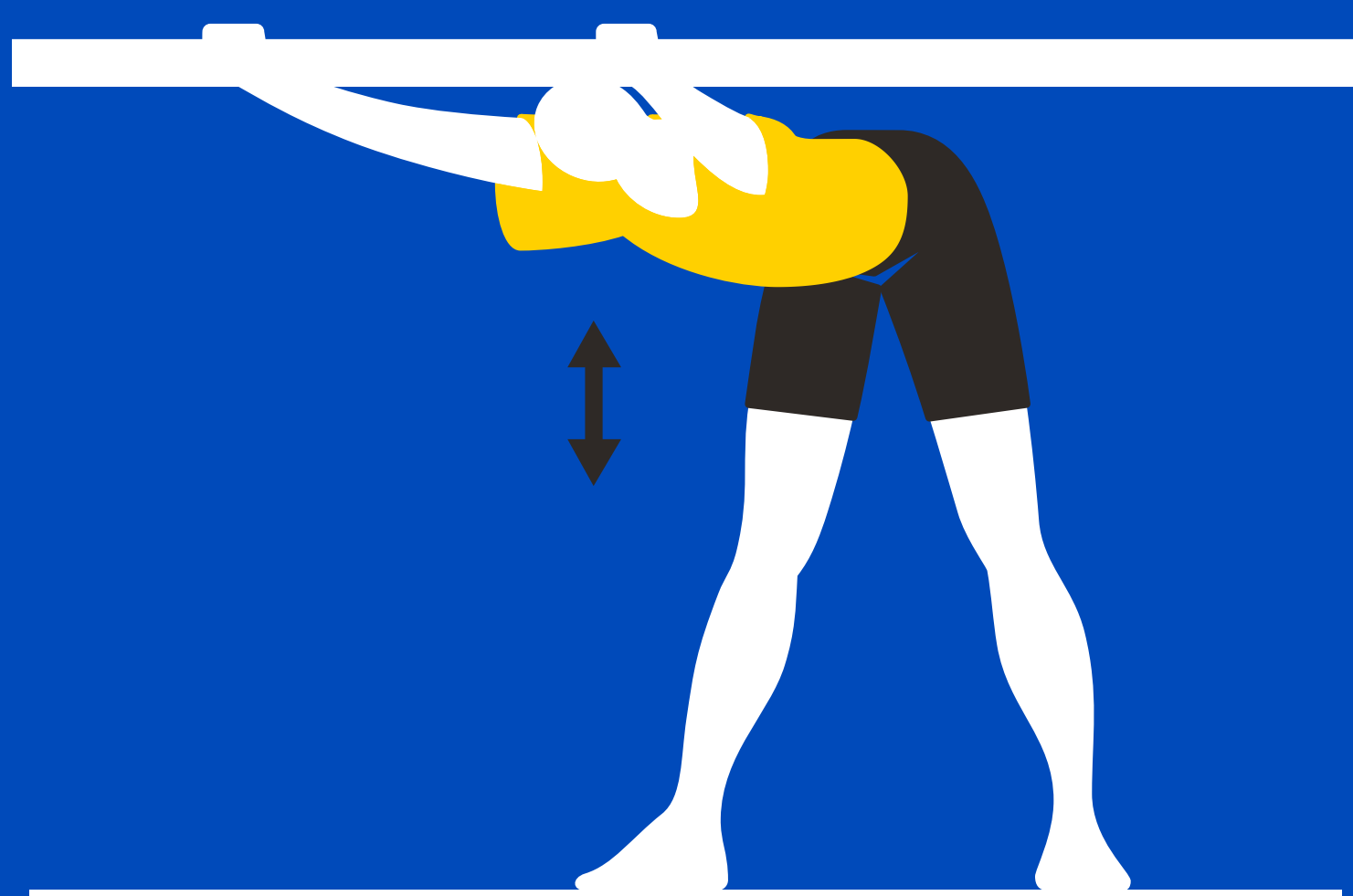
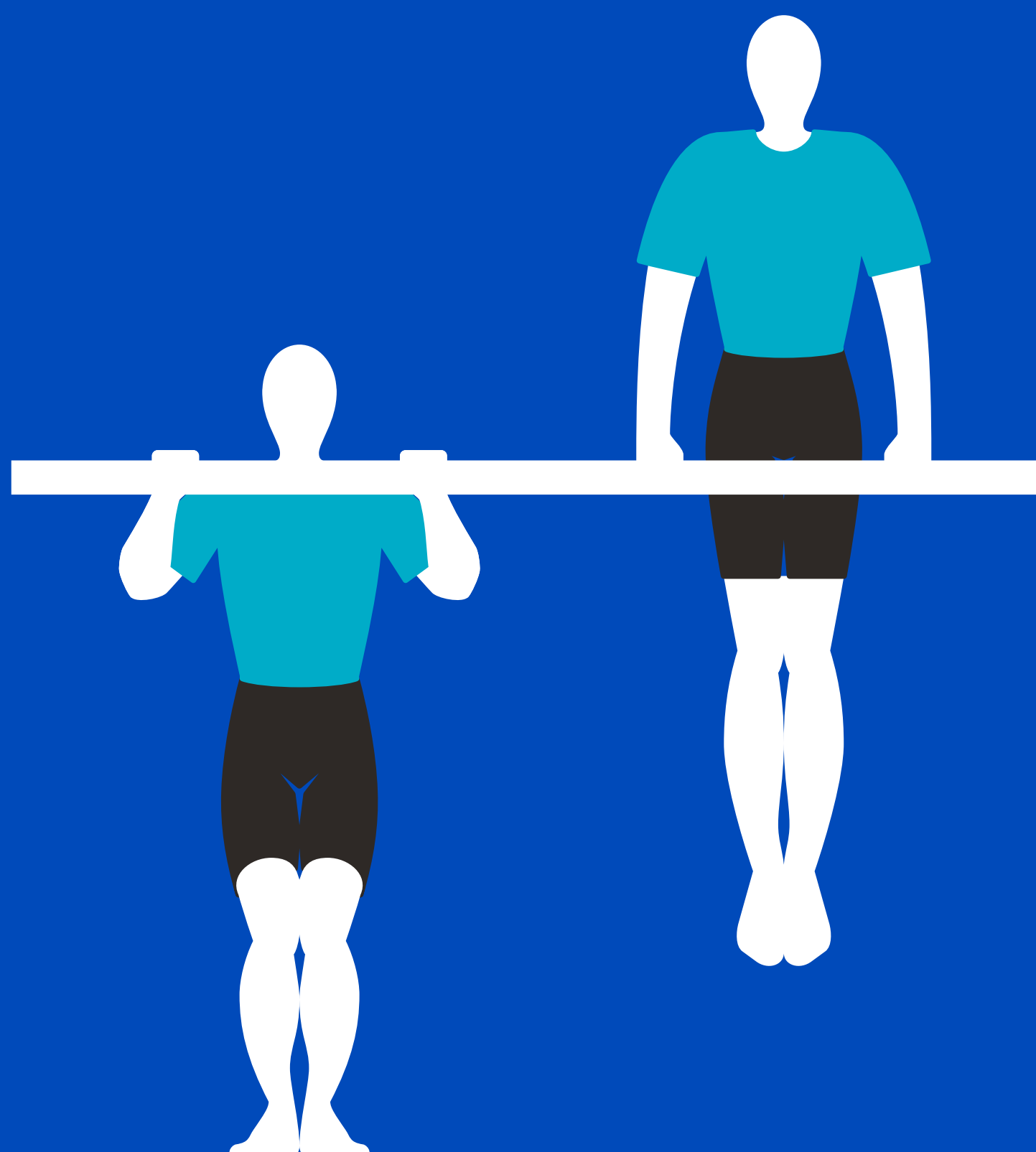
**Force**

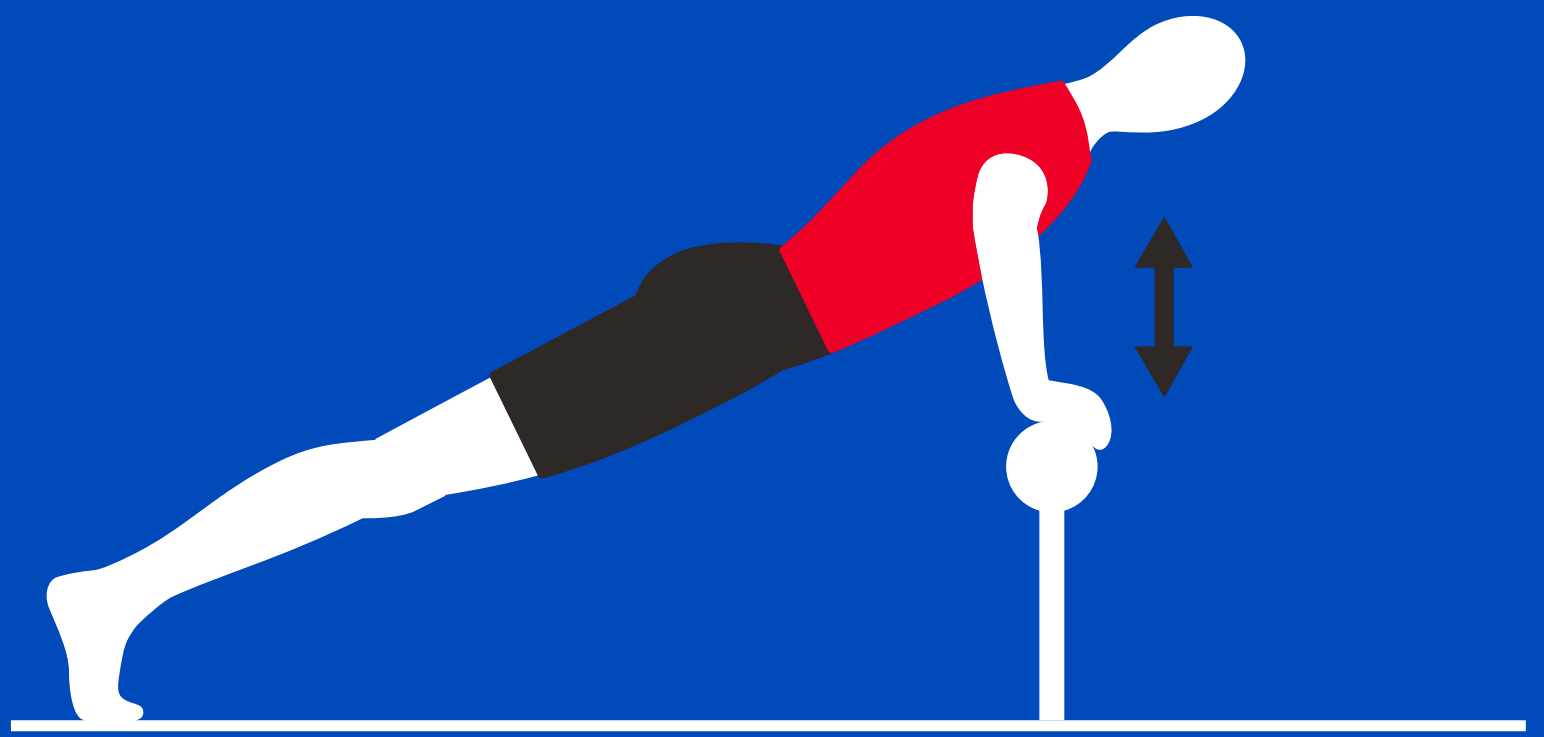
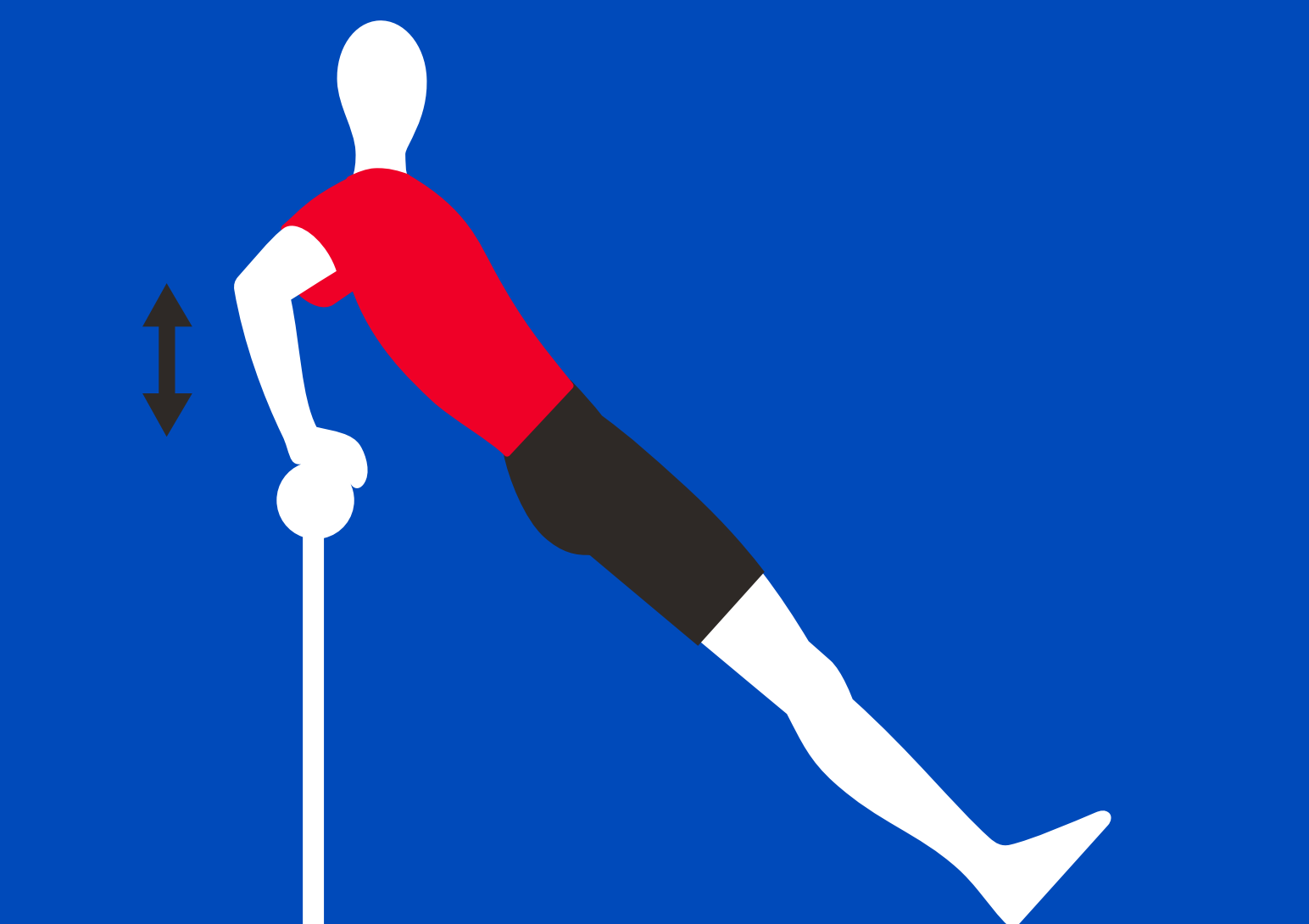
Soulever le  
bassin au  
maximum  
(redescendre  
sans poser  
les fesses)

Au moins  
8 fois  
de chaque côté



**ZURICH**<sup>®</sup>*parcoursvita* **Endurance****Sauter à pieds joints****Au moins 3 longueurs****Endurance****Sauter alternativement à gauche et à droite du tronc d'arbre****Pendant 1 minute au moins**

**ZURICH**<sup>®</sup>*parcoursvita* **Mobilité****Tirer le sternum  
vers le sol****Au moins  
10 fois****Endurance****Sauter  
à l'appui****Au moins  
10 fois**

**ZURICH**<sup>®</sup>*parcoursvita* **Force****Appuis faciaux  
(choisir la  
hauteur en  
fonction  
de la force)****Au moins  
5 fois****Force****Prendre appui  
sur les bras  
en arrière  
(choisir la  
hauteur  
maximale)****Au moins  
5 fois**



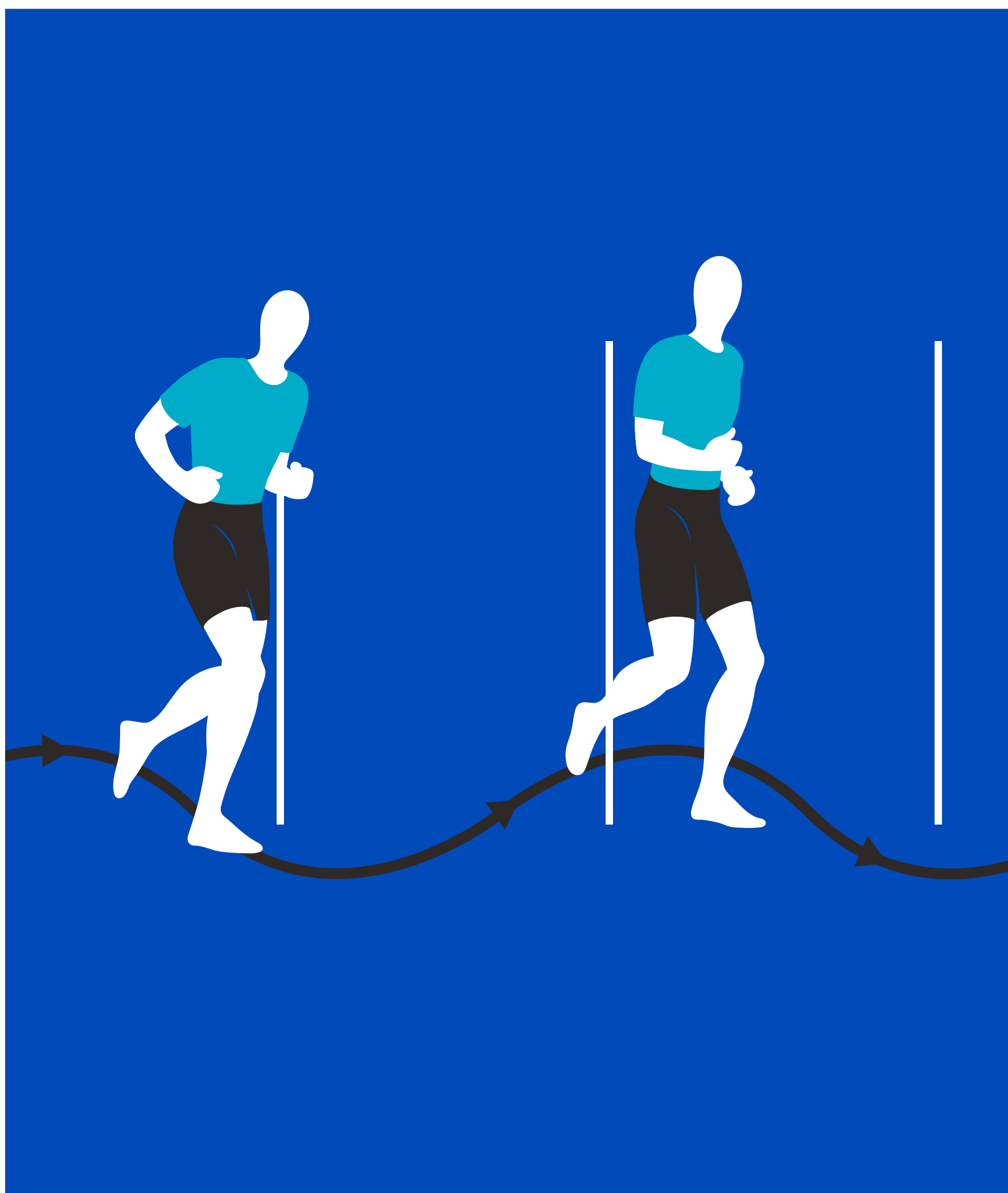
ZURICH®

*parcoursvita*

Endurance

Slalomer

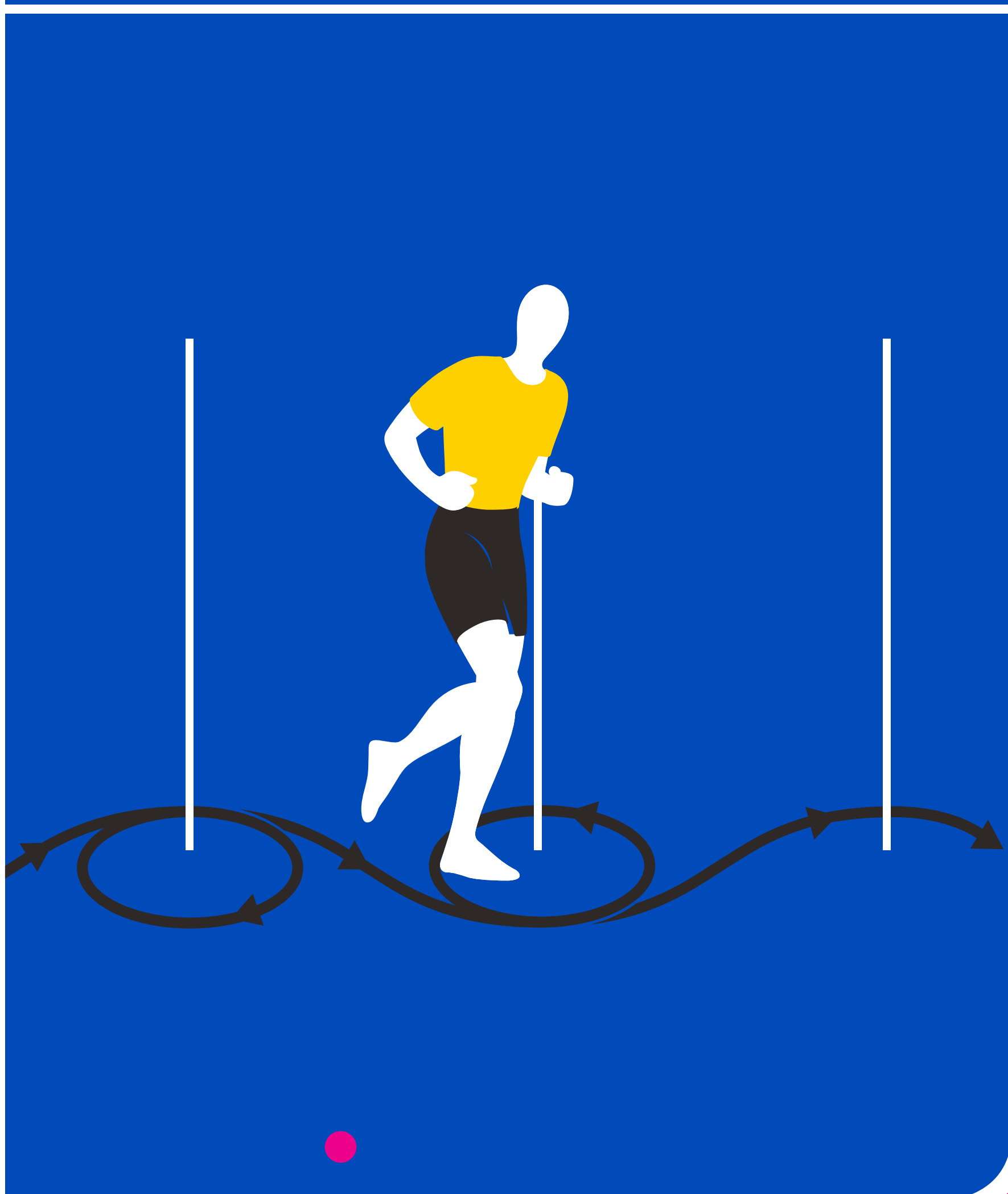
Au moins  
3 fois

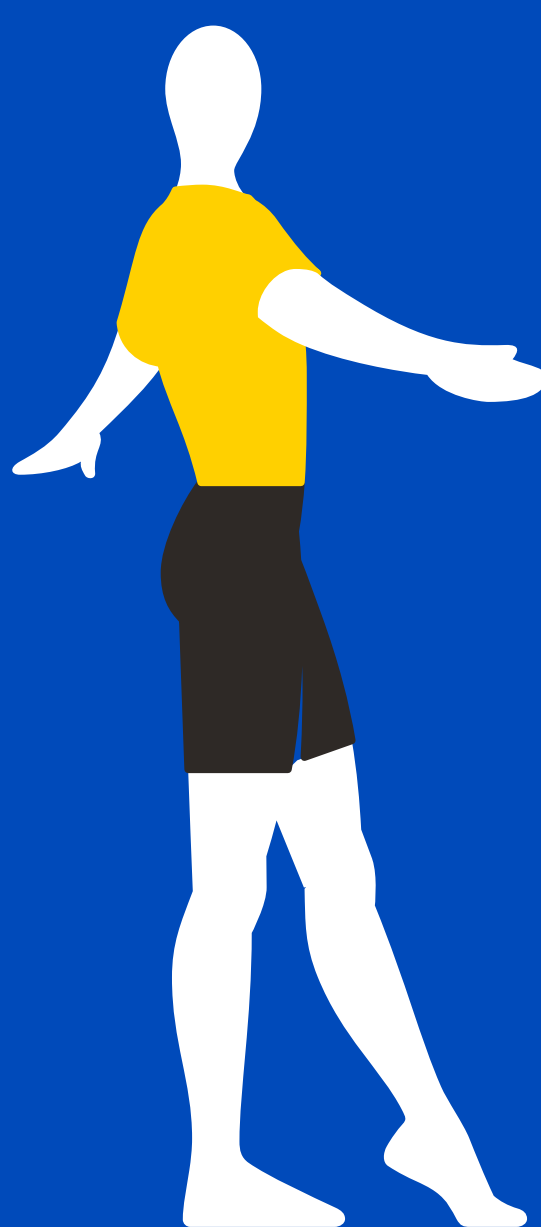
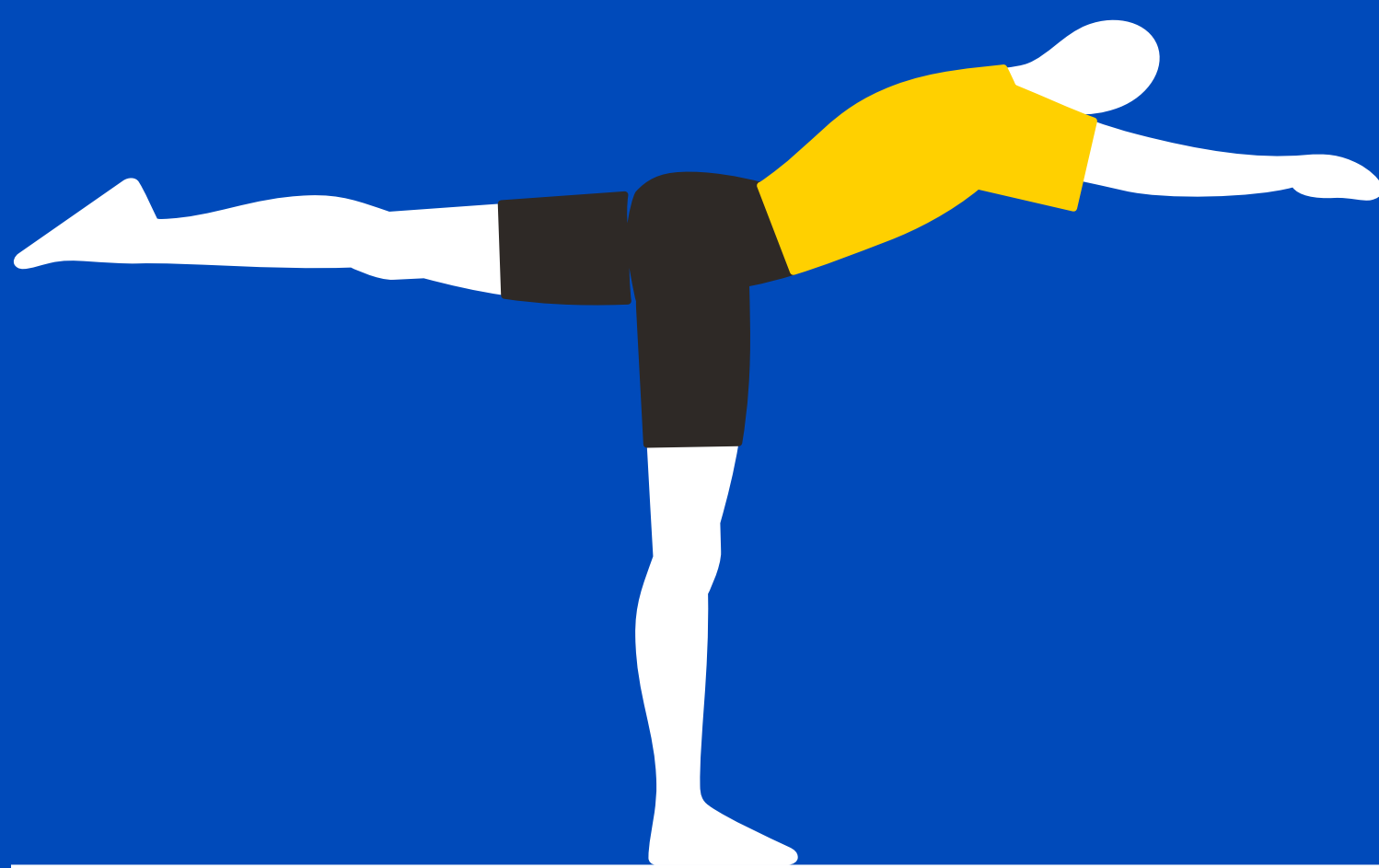


Agilité

Tourner autour  
de chaque  
poteau

Au moins  
1 parcours



**ZURICH**<sup>®</sup>*parcoursvita* **Agilité****Marcher  
en équilibre  
en avant et  
en arrière****Au moins  
1 longueur****Agilité****Balance  
(jusqu'à  
l'horizontale)****Au moins  
5 secondes  
sur chaque pied**



Mobilité

Étirement  
statique:

Prendre  
la position  
indiquée

Rechercher  
le point  
d'étirement  
musculaire et  
tenir au moins  
15 secondes

Inspirer et  
expirer  
profondément

