

*Allez*

**H**

**O**

**P**



*pour de saines  
habitudes de vie*



**Saint-Constant**

# PASSEPORT SANTÉ

Voici un outil qui vous propose différentes idées d'activités physiques à pratiquer de façon libre et gratuite à Saint-Constant.

Que vous soyez marcheur, coureur ou cycliste, ou que vous préfériez l'entraînement avec des installations comme le **Trekfit**, tous les moyens sont à votre portée. Relevez le défi et découvrez les divers parcours calibrés indiqués sur la carte ci-jointe.

Il ne vous reste qu'à chausser vos espadrilles . . .



Pour plus de renseignements sur la Politique de saines habitudes de vie et son Plan d'action, rendez-vous au

[saint-constant.ca](http://saint-constant.ca)



[trekfit.ca](http://trekfit.ca)

Les installations TrekFit sont situées près du bassin Tougas  
Liste d'exercices à faire sur place.



Basse intensité



Haute intensité

### Équipements disponibles

- Barres à push-up
- Barres à traction (double)
- Banc long
- Barres parallèles

# VOUS CROISEZ UN BANC SUR VOTRE CHEMIN?

Prenez quelques minutes pour essayer les exercices suivants.

Chaque exercice est adaptable pour petits et grands!

Gardez le dos droit. Effectuez 10 répétitions pour chaque exercice et faire 3 ou 4 fois. Hydratez-vous bien.



1

## TRICEPS

Variante : Pliez légèrement vos bras et maintenez la position 30 secondes.



3

## FENTE AVANT



2

## PLANCHE FRONTALE ET LATÉRALE 30 SEC.

Variante : l'exercice peut se faire de côté en appuyant une seule main sur le banc.



4

## ROTATION DU TRONC

Variante : Lors de la rotation, touchez votre pied opposé.



5

### MONTÉE

Variante : Sautez sur le banc et accélérez le rythme.



6

### ROTATION DE LA HANCHE ET BALANCEMENT DES JAMBES



7

### EXTENSION DU DOS ET BATTEMENT DES BRAS



10

### REDRESSEMENT

Variante : Couchez-vous sur le banc et effectuez le redressement avec le haut du corps.



8

### PUSH-UP

Variante : Utilisez le siège pour augmenter la difficulté



9

### SQUAT

Variante : Du côté du banc, sans vous asseoir, maintenez la position de la chaise



# LES PARCS À SAINT-CONSTANT



**Parc Montreuil**  
2, rue Montreuil

---



**Parc Levasseur**  
28, rue Levasseur

---



**Parc Lafarge**  
63, rue Lérigier

---



**Parc Roussillon**  
37, rue Mondat

---



**Parc Jean Béliveau**  
21, rue Perron

---



**Parc du Sentier des Bouleaux**  
95, rue du Sentier

---



**Parc Multifonctionnel**  
296, rue Sainte-Catherine

---



**Parc du Centre municipal**  
160, boul. Monchamp

---



**Parc du Petit Bonheur**  
80, rue Villeneuve

---



**Parc Beauchesne**  
38, rue de la Mairie

---



**Parc des Jardins**  
130, rue Beaumont

---



**Parc des Citoyens**  
70, montée Lasaline

---



**Centre culturel Denis-Lord**  
66, rue Maçon

---



**Parc Leblanc**  
46, rue de l'Église

---



**Parc Réal Bellefleur**  
206, rue du Grenadier

---



**Centre culturel Claude-Hébert**  
85, montée Saint-Régis

---



**Parc Héritage Roussillon**  
entre les rues Renoir et Ronsard

---



**RECYCLÉ**  
Papier

FSC

FSC® C103436



**Saint-Constant**

Ville de Saint-Constant  
147, rue Saint-Pierre J5A 2G9  
450 638-2010

[saint-constant.ca](http://saint-constant.ca)

