

**IVRY**

s/SEINE



**BOUGE**  
dans ta  
**VILLE**

Rond-point  
Jaroslaw  
Dombrowski

# Édito

Des milliers d'Ivryennes et d'Ivryens pratiquent chaque semaine une discipline sportive dans l'un des nombreux clubs associatifs que compte notre ville.

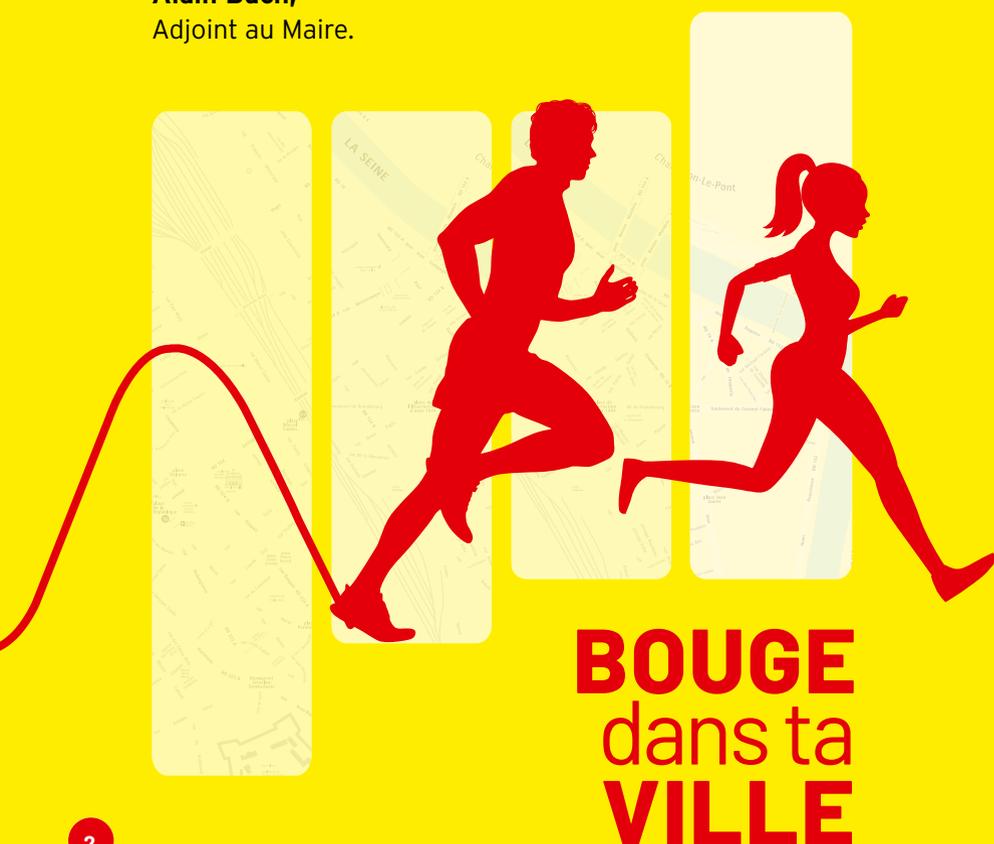
Dans ce contexte, le nouvel essor de la pratique sportive libre, sur l'espace public, peut-être envisagée de façon complémentaire au cadre associatif.

L'accompagnement de la pratique libre constituait d'ailleurs un engagement du projet porté par l'équipe municipale « Ensemble pour Ivry », à travers l'aménagement du milieu urbain et la création de parcours « santé » ou « sport ».

C'est désormais chose faite, à travers une application qui recense différents parcours à travers la ville, mais aussi des ateliers sportifs reposant sur le mobilier urbain.

**Bonne découverte !**

**Alain Buch,**  
Adjoint au Maire.



# Vivez LE SPORT À IVRY

1. Permettre et développer la pratique sportive dans l'espace public à tout un chacun.
2. Permettre une pratique sportive adaptée à tous les âges, genres, niveaux.
3. Lutter contre l'isolement et la sédentarité.
4. Permettre à la population de s'approprier ou de se réapproprier le territoire communal.
5. Proposer de nouveaux outils de pratiques adaptés aux dispositifs municipaux et aux associations ainsi qu'à la situation sanitaire actuelle.

> Allez plus loin avec l'application web  
« **IVRY AIME LE SPORT** » à télécharger  
dès maintenant sur votre mobile !



# Sommaire

## 01 Circuit trail

Circuit 5 Kilomètres > 8

Circuit 10 Kilomètres > 12

Circuit 15 Kilomètres > 16

Challenge des marches > 20

1 000 marches, le défit > 24

## 02 Ateliers sport

9 ateliers sportifs > 28

## 03 Parcours santé et sport

Échauffements > 36

Parcours santé square Coutant > 37

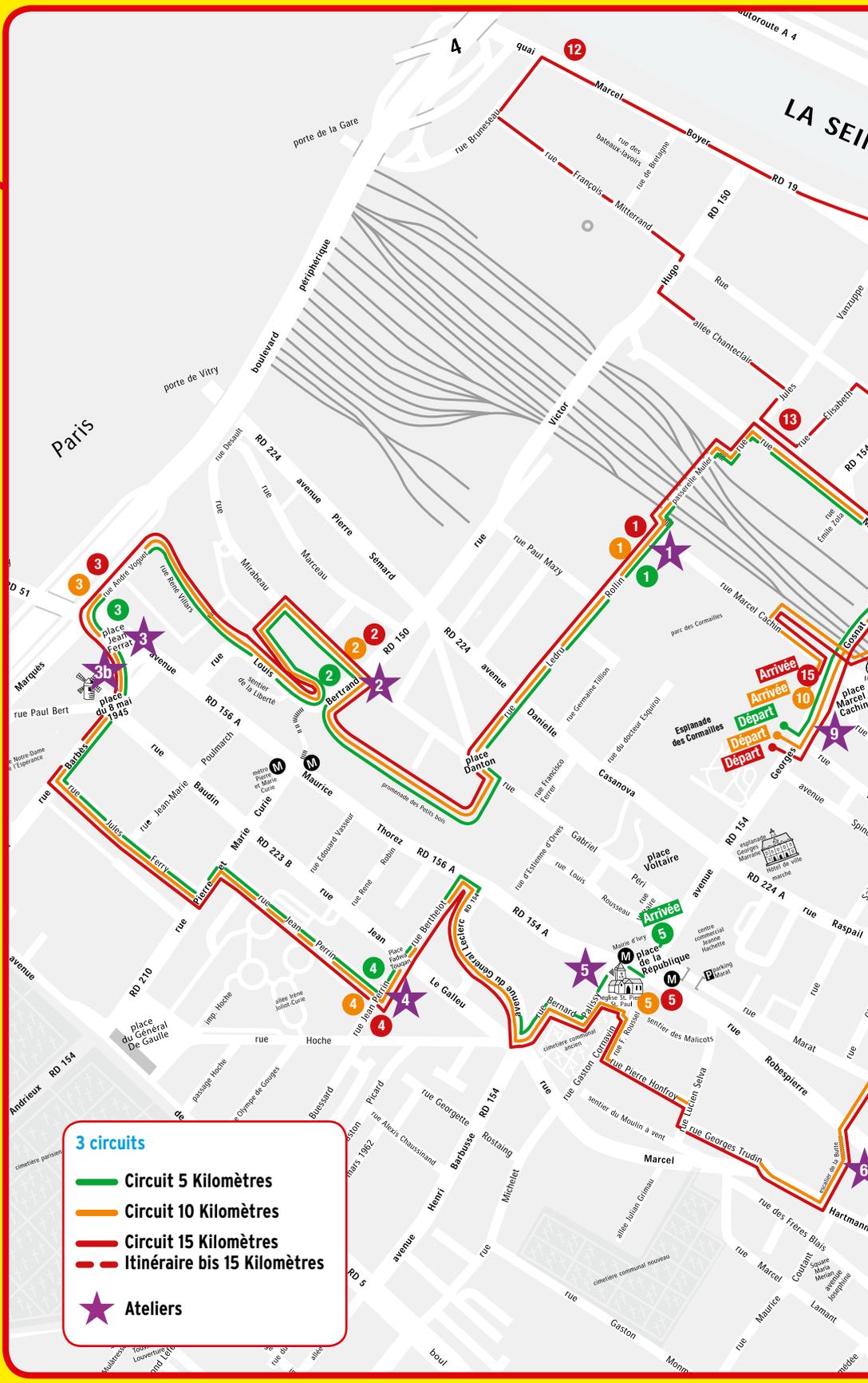
Parcours sport square Coutant > 42

## 04 Fiche technique

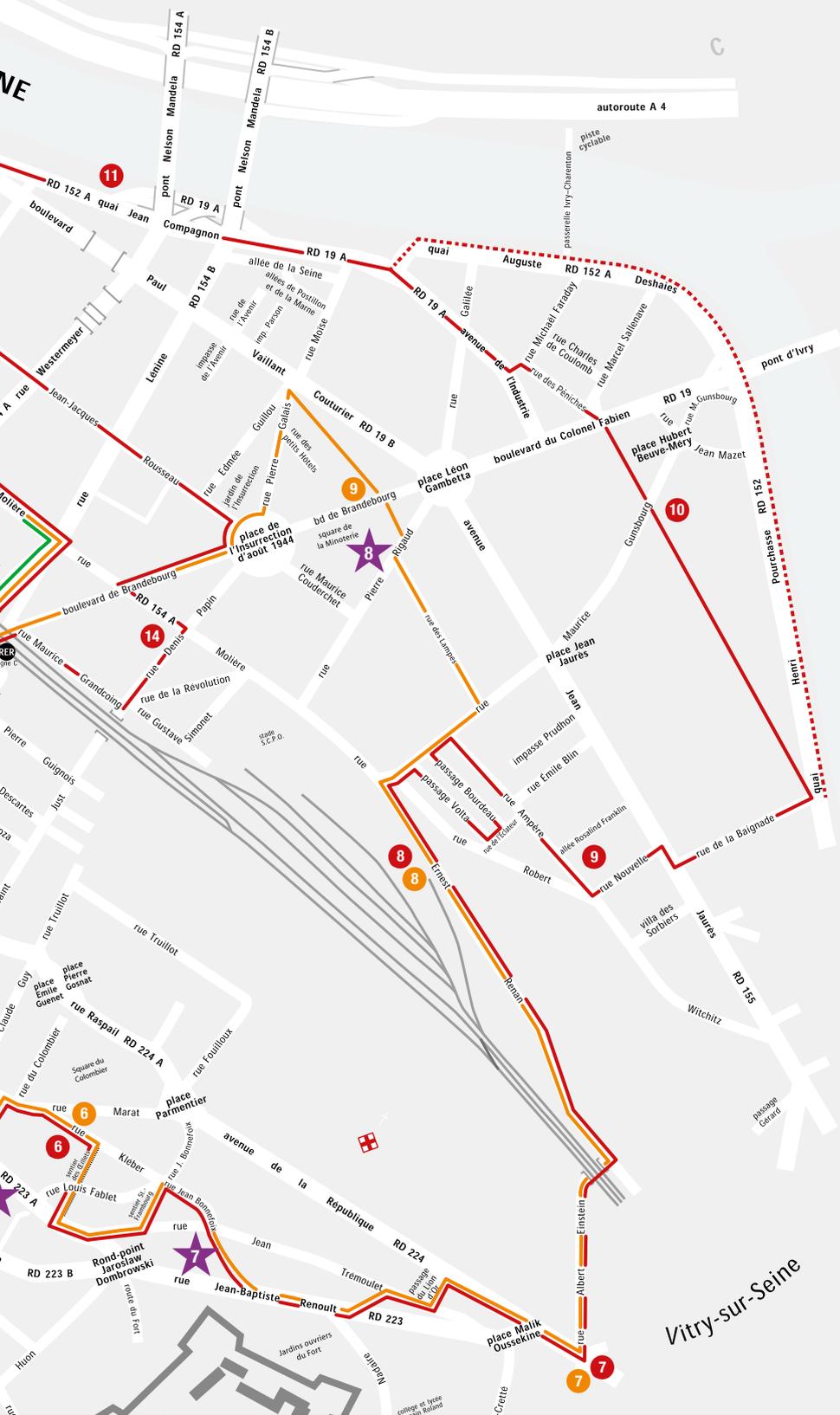
### 3 circuits

-  Circuit 5 Kilomètres
-  Circuit 10 Kilomètres
-  Circuit 15 Kilomètres
-  Itinéraire bis 15 Kilomètres

 Ateliers



# Charenton-Le-Pont



# BOUGE dans ta VILLE





# Circuit Trail

## Circuit 5 Kilomètres

### DÉPART

Esplanade des Cormailles — Pont Gosnat — Molière —  
— **KM 1** Passerelle Muller **1** — Ledru Rollin — Promenade  
des Petits Bois — Cité Louis Bertrand — Mirabeau —  
— Antoine Thomas — **KM 2** Louis Bertrand **2** —  
— René Villars — André Voguet — **KM 3** Place Jean Ferrat **3** —  
— Le Moulin **3b** — Barbès — Jules Ferry — Pierre  
et Marie Curie — Jean Perrin — **KM 4** Place Fadwa Touquan **4** —  
— Berthelot — Maurice Thorez — Général Leclerc —  
— Bernard Palissy — Angle Georges Gosnat/Louis Rousseau **ARRIVÉE**

### Les ateliers sport

**1** Escaliers

**3b** Étirement balistique

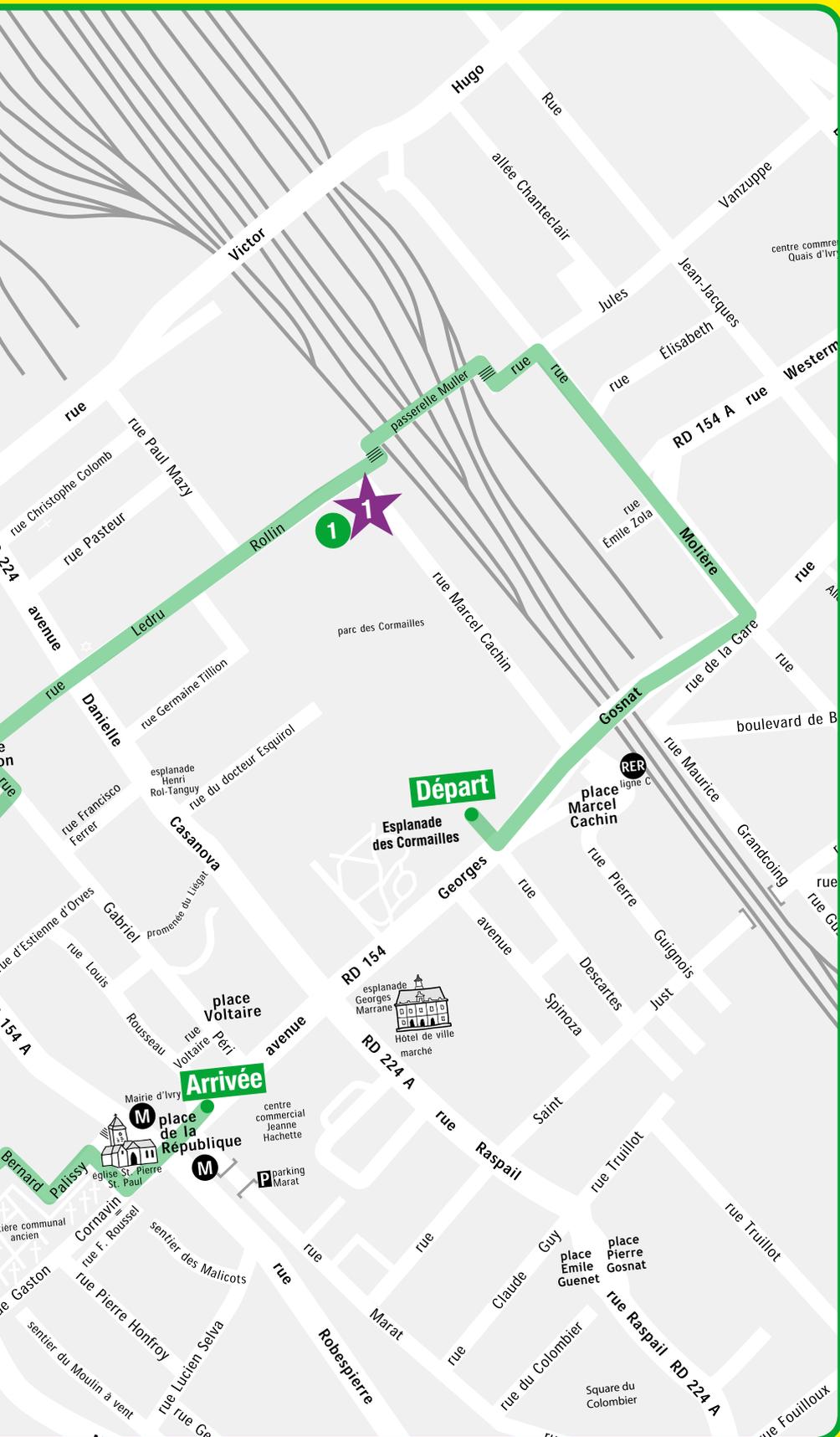
**2** Chaise

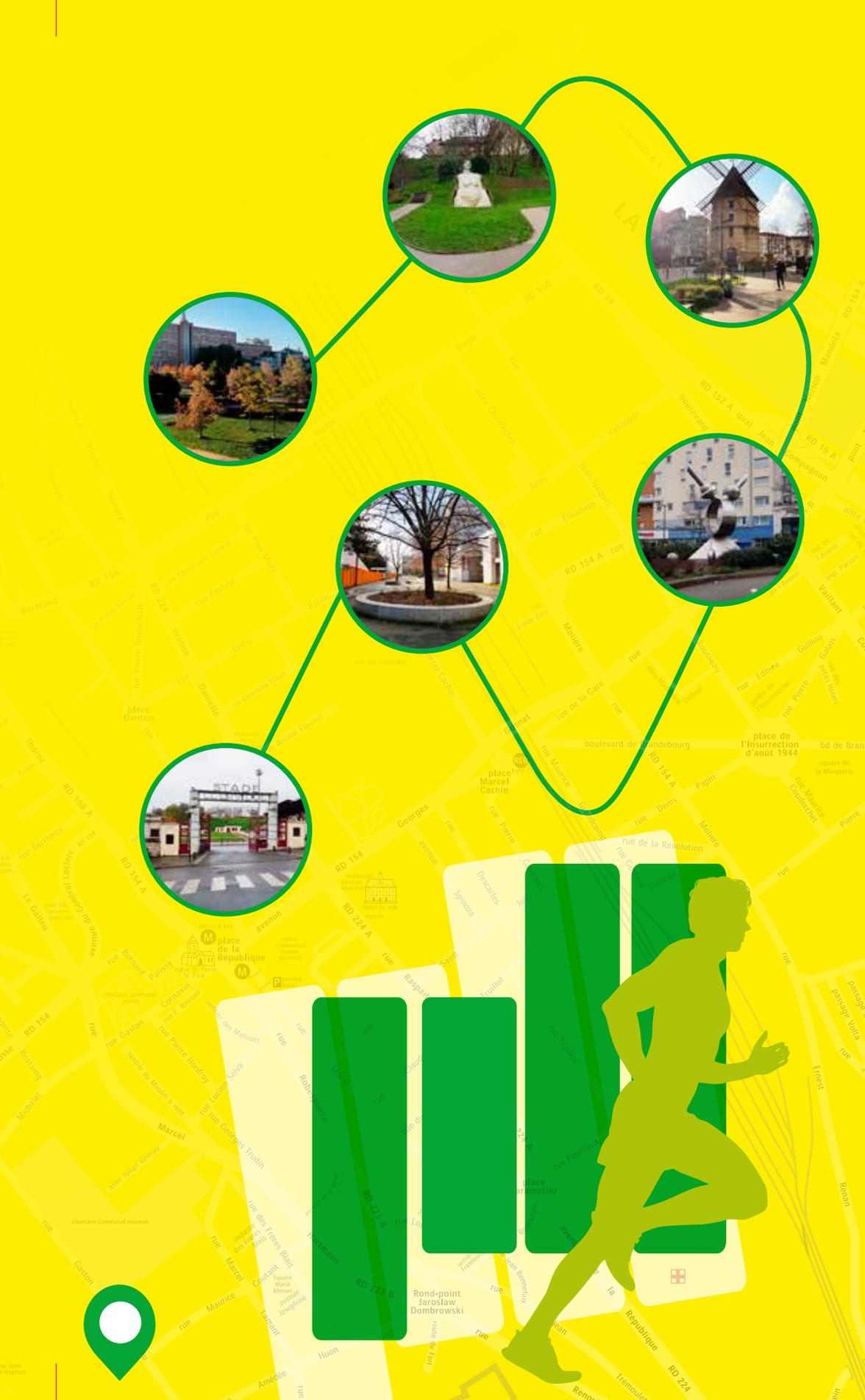
**4** Triceps/Dips

**3** Abdominaux

 *Détail des ateliers page 28*







## Circuit 10 Kilomètres

### DÉPART

Esplanade des Cormailles —●●● Pont Gosnat —●●● Molière —●●●

—●●● **KM 1** Passerelle Muller ★1 —●●● Ledru Rollin —●●● Promenade des  
 Petits Bois —●●● Cité Louis Bertrand —●●● Mirabeau —●●● Antoine Thomas —●●●

—●●● **KM 2** Louis Bertrand ★2 —●●● René Villars —●●● **KM 3** André Voguet —●●●

—●●● Place Jean Ferrat ★3 —●●● Le Moulin ★3b —●●● Barbès —●●● Jules Ferry —●●●

—●●● Jean Perrin —●●● **KM 4** Place Fadwa Touquan ★4 —●●● Berthelot —●●●

—●●● Maurice Thorez —●●● Général Leclerc —●●● Bernard Palissy —●●● Église  
 St. Pierre St. Paul ★5 —●●● **KM 5** Gaston Cornavin —●●● Ferdinand Roussel —●●●

—●●● Pierre Honfroy —●●● Georges Trudin —●●● Escaliers de la Butte ★6 —●●●

—●●● Cité Robespierre/Marat —●●● **KM 6** Marat/Kléber —●●● Sentier des Œillets —●●●

—●●● Sentier St. Frambourg —●●● Jean Bonnefoix —●●● Espace du Fort ★7 —●●●

—●●● J.B. Renoult —●●● Jean Trémoulet —●●● Passage du Lion d'Or —●●●

—●●● République —●●● **KM 7** Albert Einstein —●●● Ernest Renan —●●●

—●●● **KM 8** Maurice Gunsbourg —●●● Des Lampes —●●● **KM 9** Square de la  
 Minoterie ★8 —●●● Pierre Galais —●●● Place de l'Insurrection —●●● Brandebourg —●●●

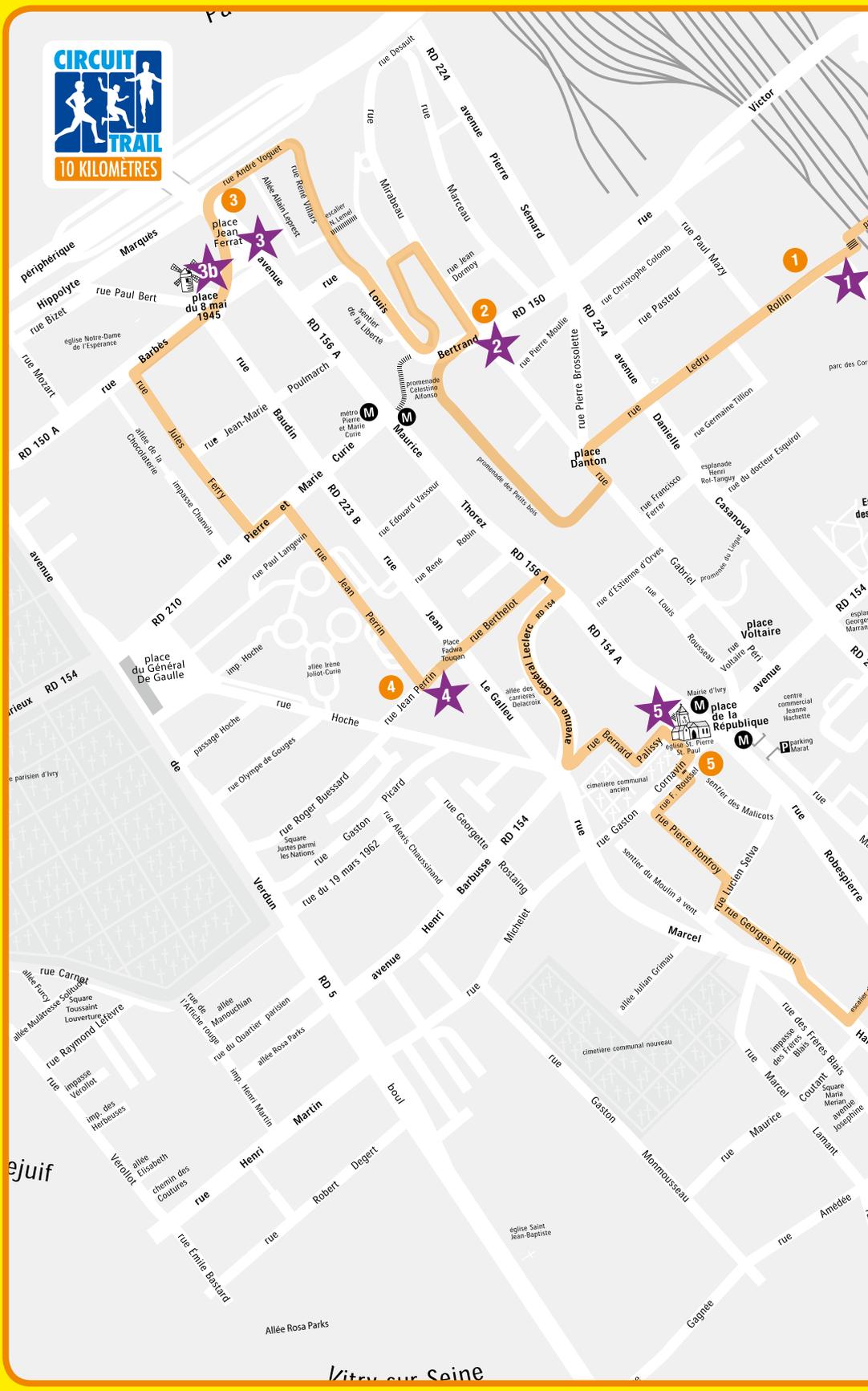
—●●● Place Marcel Cachin ★9 —●●● Passage souterrain de RER —●●● Pont Gosnat —●●●

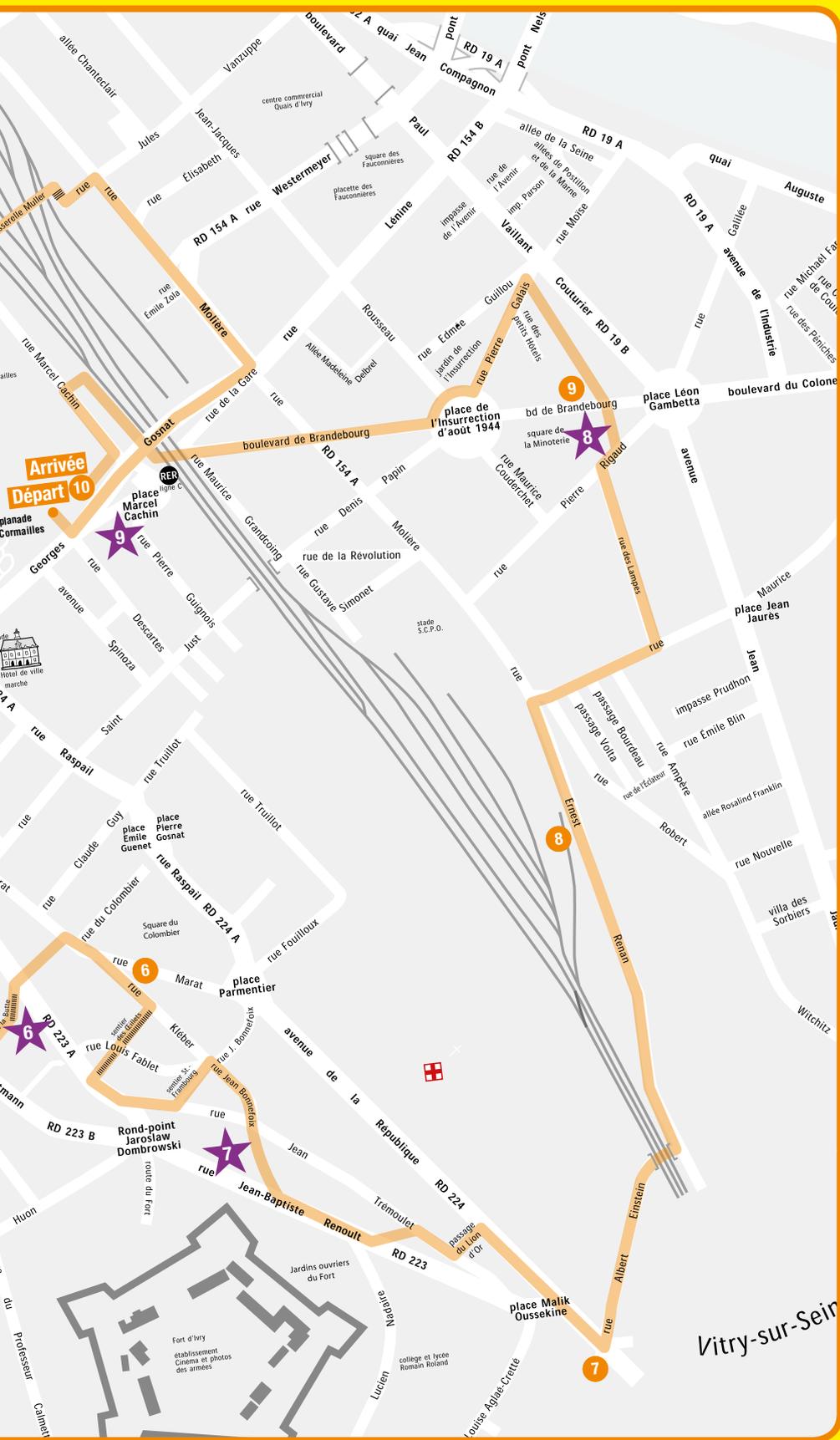
—●●● Marcel Cachin —●●● **KM 10** Esplanade des Cormailles **ARRIVÉE**

### Les ateliers sport

★5 Patineur      ★7 Pompes      ★9 Étirement Balistique  
 ★6 Fessiers      ★8 Gainage

 *Détail des ateliers page 28*





Vitry-sur-Seine





# 01 Circuit Trail

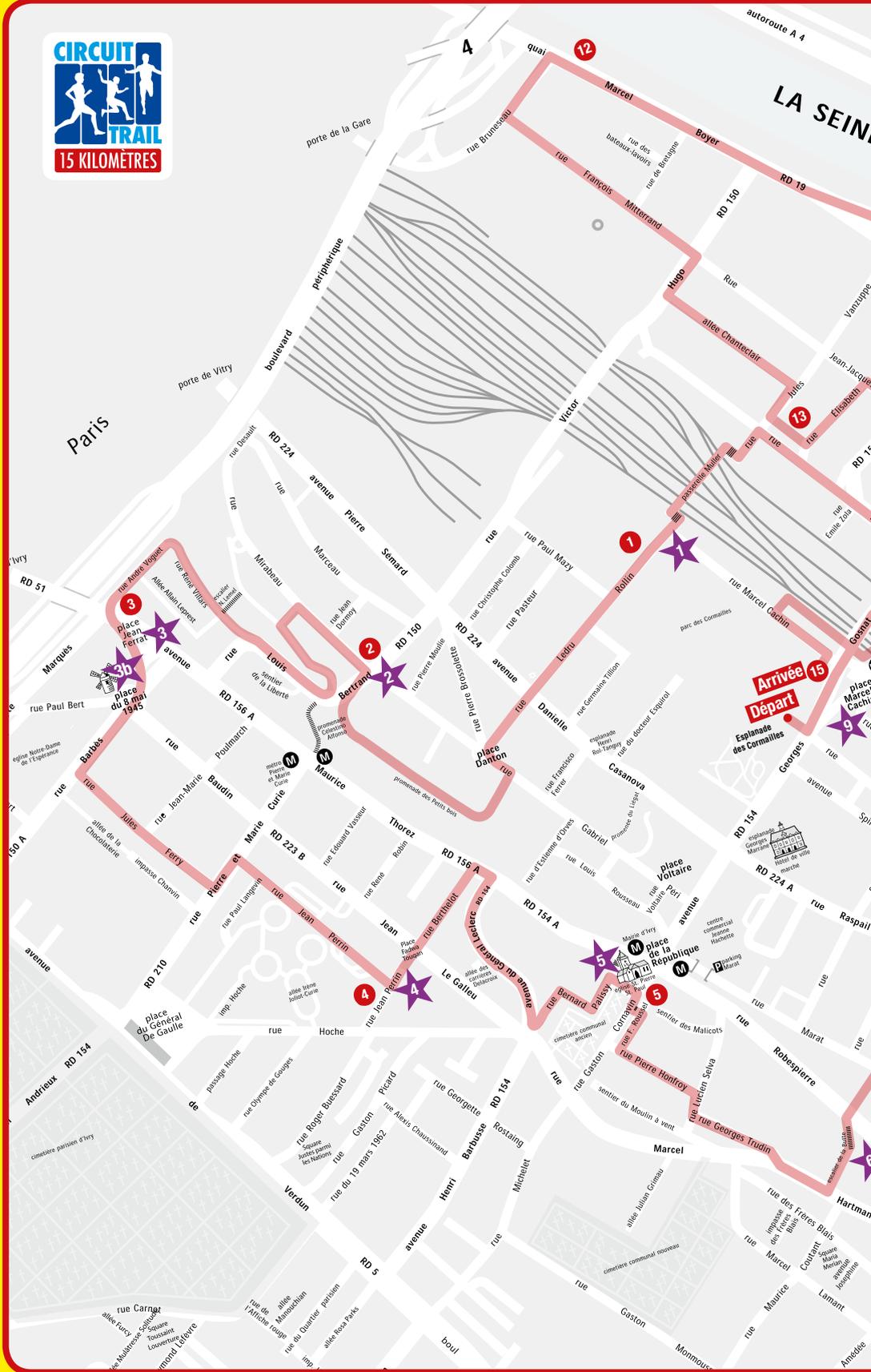
## Circuit 15 Kilomètres

### DÉPART

Esplanade des Cormailles —●●● Pont Gosnat —●●● Molière —  
—●●● **KM 1** Passerelle Muller ★1 —●●● Ledru Rollin —●●● Promenade des  
Petits Bois —●●● Cité Louis Bertrand —●●● Mirabeau —●●● Antoine Thomas —  
—●●● **KM 2** Louis Bertrand ★2 —●●● René Villars —●●● **KM 3** André Voguet —  
—●●● Place Jean Ferrat ★3 —●●● Le Moulin ★3b —●●● Barbès —●●● Jules Ferry —  
—●●● Jean Perrin —●●● **KM 4** Place Fadwa Touquan ★4 —●●● Berthelot —  
—●●● Maurice Thorez —●●● Général Leclerc —●●● Bernard Palissy —●●● Église  
St. Pierre St. Paul ★5 —●●● **KM 5** Gaston Cornavin —●●● Ferdinand Roussel —  
—●●● Pierre Honfroy —●●● Georges Trudin —●●● Escaliers de la Butte ★6 —  
—●●● Cité Robespierre/Marat —●●● **KM 6** Marat/Kléber —●●● Sentier des Œillets —  
—●●● Sentier St Frambourg —●●● Jean Bonnefoix —●●● Espace du Fort ★7 —  
—●●● J.B. Renoult —●●● Jean Trémoulet —●●● Passage du Lion d'Or —●●● République —  
—●●● **KM 7** Albert Einstein —●●● Ernest Renan —●●● **KM 8** Maurice Gunsbourg —  
—●●● Passage Volta —●●● Passage Bourdeau —●●● Ampère —●●● **KM 9** Nouvelle —  
—●●● Baignade —●●● **KM 10** Péniches —●●● **KM 11** Jean Compagnon —  
—●●● **KM 12** Quai Marcel Boyer —●●● François Mitterrand —●●● Victor Hugo —  
—●●● Allée Chanteclair —●●● **KM 13** Jules Vanzuppe —●●● Elisabeth —  
—●●● J.J. Rousseau —●●● Place de l'Insurrection —●●● Brandebourg —  
—●●● **KM 14** Molière —●●● Denis Papin —●●● Maurice Grandcoing —●●● Passage  
souterrain de RER —●●● Pont Gosnat —●●● Marcel Cachin —●●● **KM 15** Esplanade  
des Cormailles **ARRIVÉE**

### Les ateliers sport

★ Vous pouvez retrouver les ateliers  
sur les parcours 5 et 10 kilomètres



Paris

LA SEINE

autoroute A 4

3

2

1

15

Départ

Arrivée

9

14

10

11

12

13

14

15

3b

4

5

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

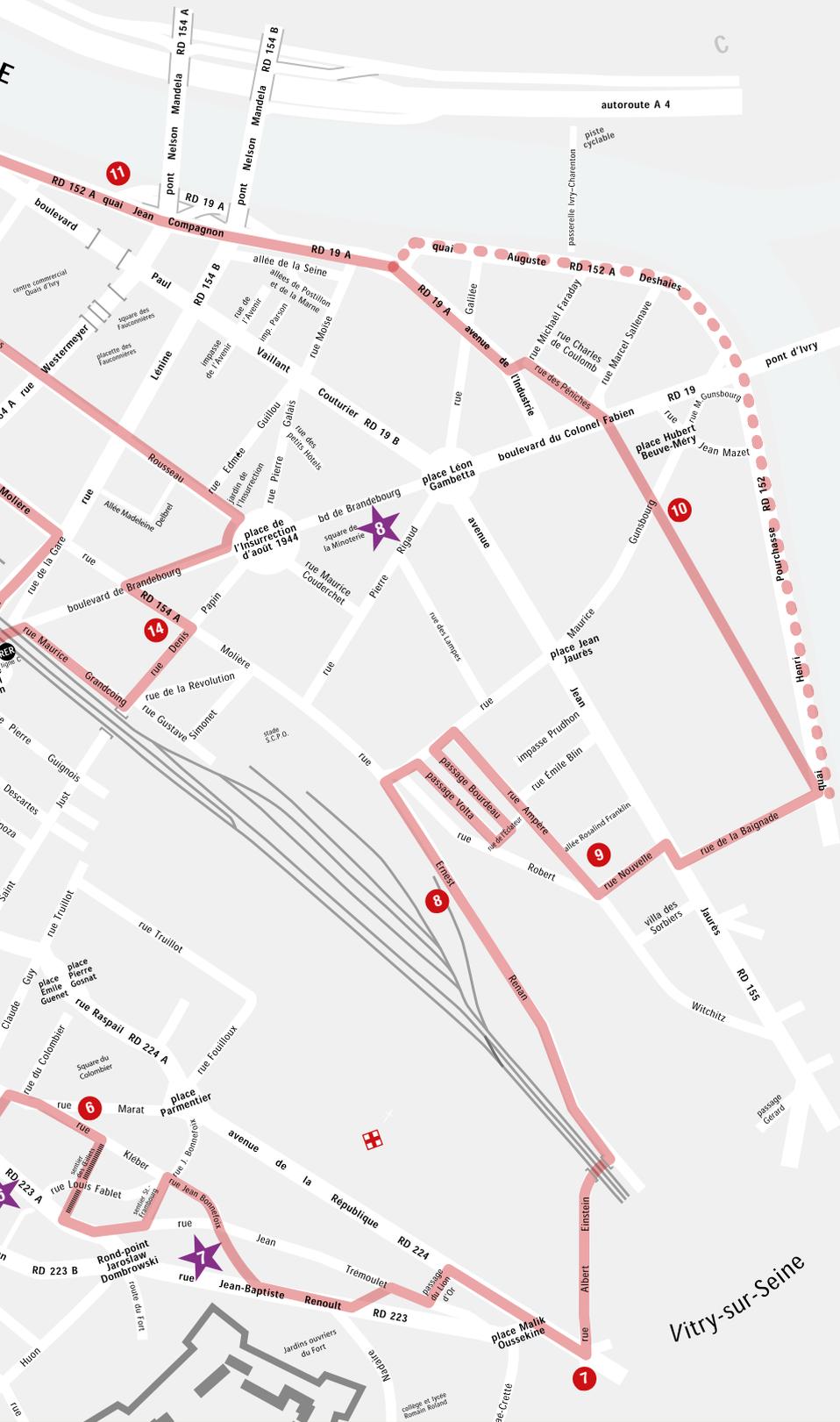
299

300

301

302

# Charenton-Le-Pont





## Challenges des marches

> Esplanade des Cormailles

16 marches ●

> Pont Gosnat

9 marches ●

> Passerelle Muller

94 marches ●●

> Cité Louis Bertrand

86 marches ●●●

> Promenade Alfonso Célestino

66 marches ●●●

> Sentier de la Liberté

9 marches ●

> Escalier Berthelot

66 marches ●●●

> Promenade des Petits Bois

61 marches ●●

> Estienne d'Orves

42 marches ●●

> Petit Passage église

15 marches ●

> Grandes marches église

43 marches ●●

> Ferdinand Roussel

28 marches ●●

> Escalier de la Butte

85 marches ●●●

> Escalier de la Cité Robespierre

147 marches ●●●

> Espace vert Marat

10 marches ●

> Escalier métro

68 marches ●

> Escalier Fontaine

28 marches ●●

> Escalier Mairie

18 marches ●●

> Souterrain RER

31 marches ●●

> Escalier Gendarmerie

38 marches ●●

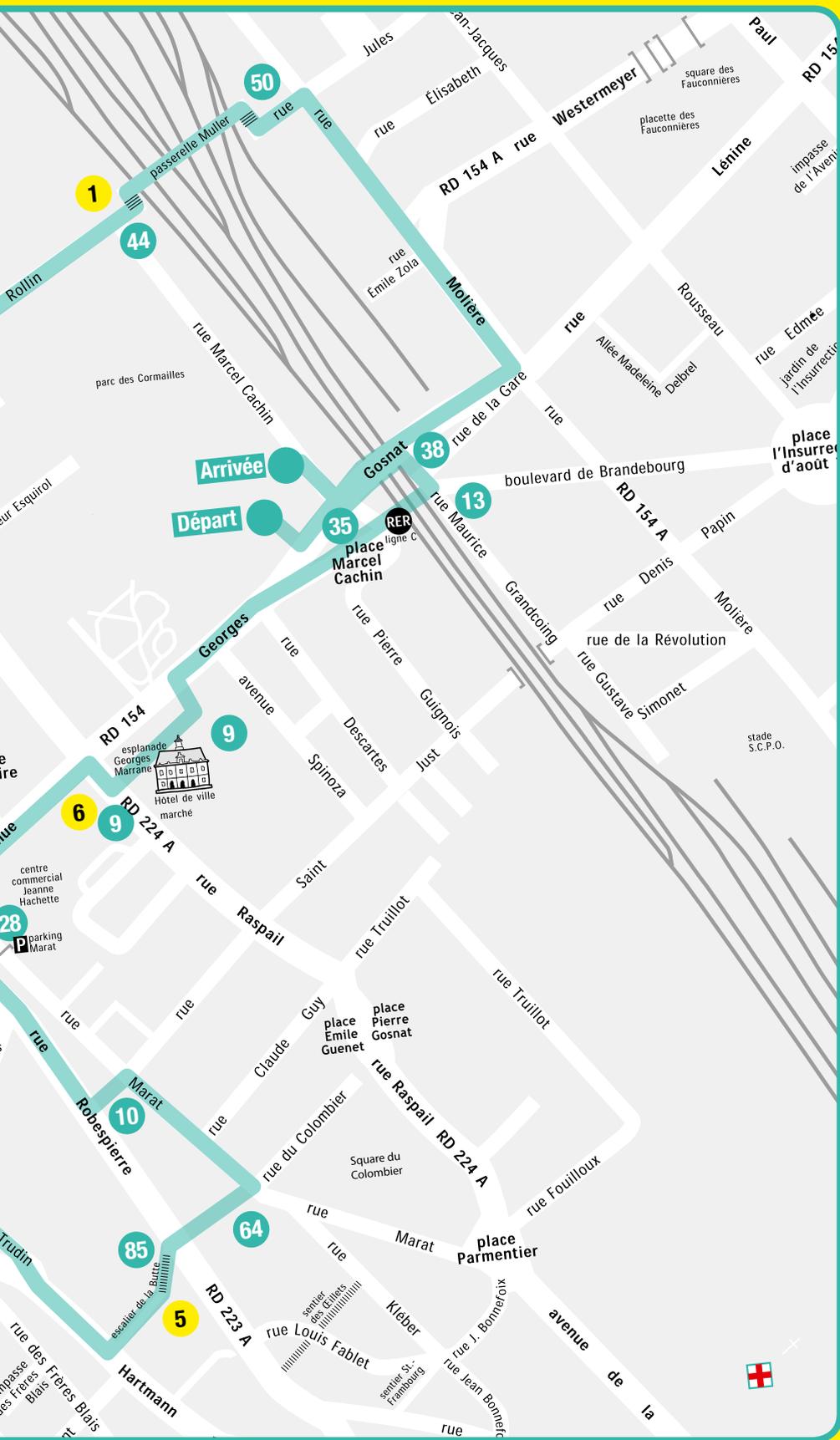
> Escalier Cachin

35 marches ●●

Difficulté

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3









1000 MARCHES • LE DÉFI

# 01 Circuit Trail

## 1 000 marches le défi

> Esplanade des Cormailles

16 marches ●

> Pont Gosnat

9 marches ●

> Passerelle Muller

50 marches ●●

> Cité Louis Bertrand

132 marches ●●●●

20 marches ●

> Promenade Alfonso Célestino

66 marches ●●●●

> Sentier de la Liberté

9 marches ●

> Escalier Berthelot

66 marches ●●●●

> Promenade des Petits Bois

66 marches ●●●●

> Estienne d'Orves

66 marches ●●●●

> Petit Passage église

15 marches ●

> Grandes marches église

43 marches ●●

> Ferdinand Roussel

28 marches ●●

> Escalier de la Butte

85 marches ●●●●

> Escalier de la Cité Robespierre

147 marches ●●●●

> Sentier des Œillettes

22 marches ●

> Escalier du Fort

37 marches ●●

> Sentier St. Frambourg

31 marches ●●

> Espace vert Marat

10 marches ●

> Espace Métro

68 marches ●●●●

> Escalier Fontaine

28 marches ●●

> Escalier Mairie

18 marches ●●

> Souterrain RER

31 marches ●●

> Escalier Gendarmerie

38 marches ●●

> Escalier Cachin

35 marches ●●

Difficulté

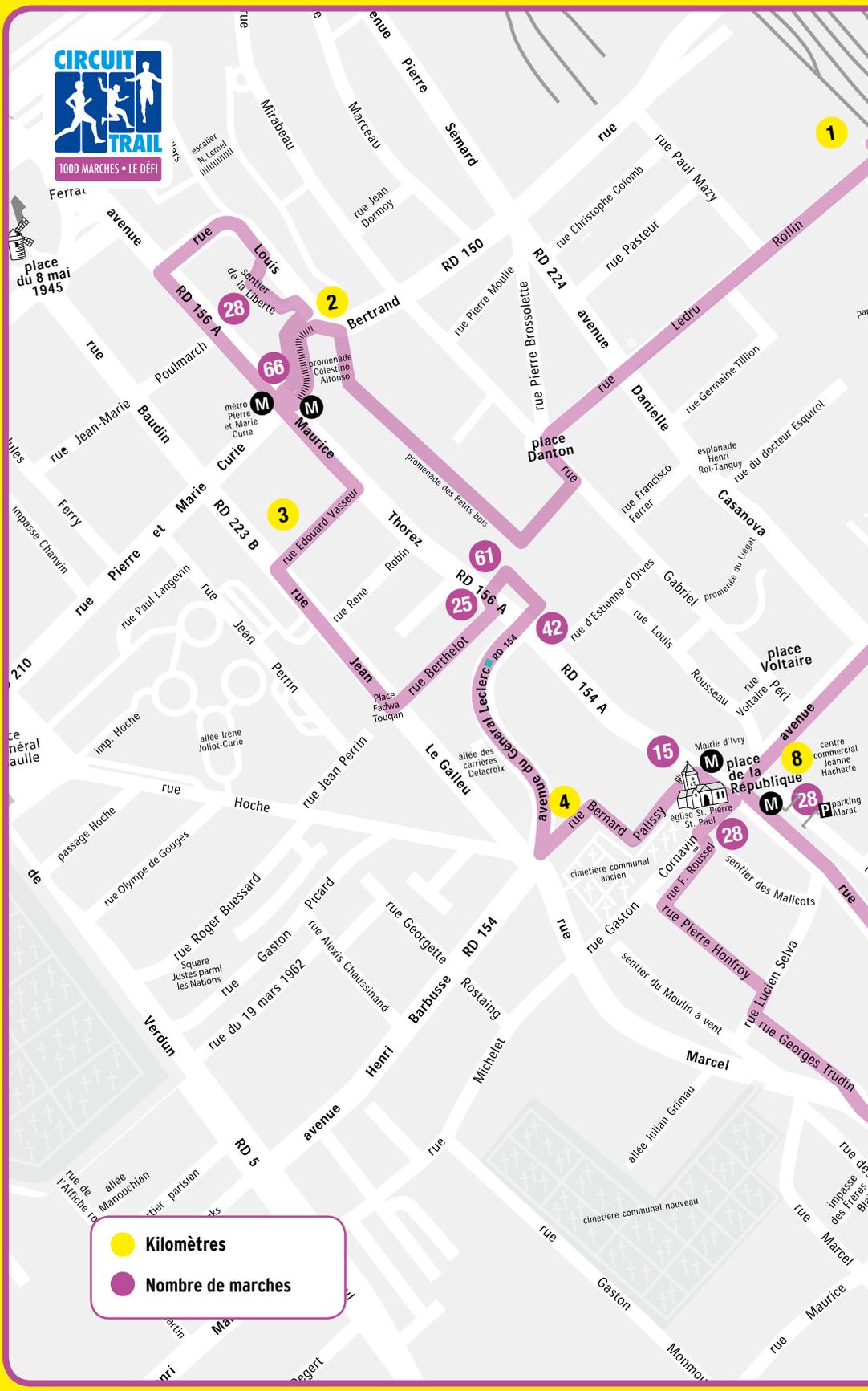
● Niveau 1

●● Niveau 2

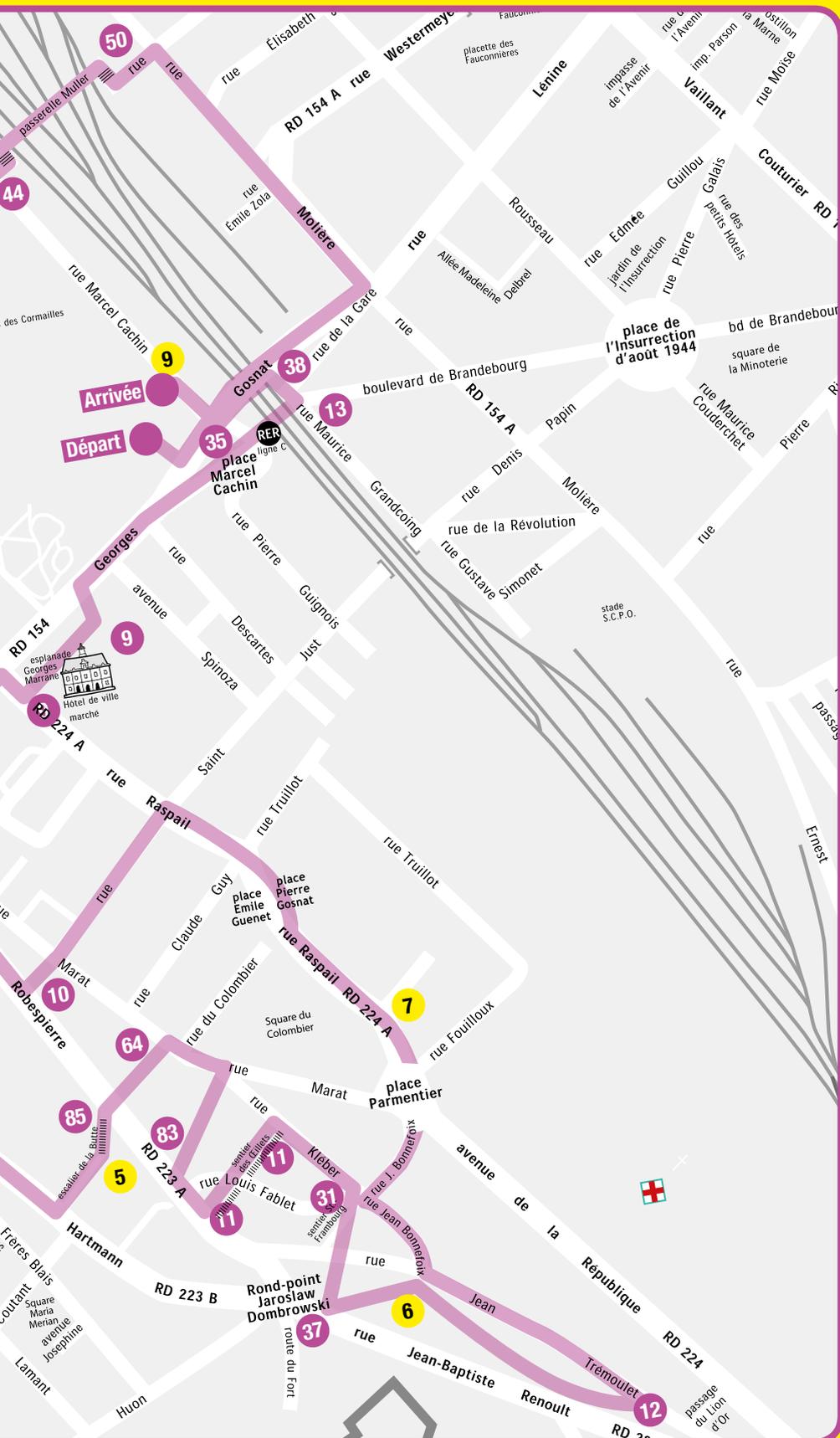
●●● Niveau 3



1000 MARCHES • LE DÉFI



 Kilomètres  
 Nombre de marches





villejuif

**Ateliers proposés le long  
de votre circuit 5 kilomètres**

**1** Passerelle Muller > Escaliers



**1**

> Monter et descendre  
marche par marche



**2**

> Monter les marches 2 par 2,  
les descendre 1 par 1



**3**

> Monter les marches 2 par 2 en fentes,  
les descendre 1 par 1 en demi squats

**Variantes avec mobiliers urbains sur ce site**





## Placette Louis Bertrand > Chaise



1

> Faire la chaise 20 secondes

2

> Faire la chaise 40 secondes

3

> Faire la chaise 1 minute

### Variantes avec mobiliers urbains sur ce site



## Place Jean Ferrat > Abdominaux



1

> 10 battements

2

> 20 battements

3

> 30 battements

### Variantes avec mobiliers urbains sur ce site



Ateliers proposés le long  
de votre **circuit 5 kilomètres**

**3b** Le Moulin > *Étirement balistique*



Variantes avec mobiliers urbains sur ce site





**Place Fadwa Touqan** > *Triceps/Dips*



1

> 5 flexions

2

> 10 flexions



3

> 10 élévations,  
à faire 2 fois  
(récupérer 30 secondes  
entre les séries)

**Variantes avec mobiliers urbains sur ce site**



Ateliers proposés le long  
de votre **circuit 10 kilomètres**



Église St. Pierre St. Paul > *Patineur*



> Pas du patineur 1 fois



> Pas du patineur 2 fois



> Pas du patineur 3 fois

**Variantes avec mobiliers urbains sur ce site**





Espace Hartmann

> *Fessiers*



1

> 5 répétitions de chaque  
jambe, à faire 2 fois  
(récupérer 30 secondes entre les séries)



2

> 10 répétitions de chaque  
jambe, à faire 2 fois  
(récupérer 30 secondes entre les séries)



3

> 15 répétitions de chaque  
jambe, à faire 2 fois  
(récupérer 30 secondes entre les séries)

### Variantes avec mobiliers urbains sur ce site



Ateliers proposés le long  
de votre **circuit 10 kilomètres**

**7** Espace du Fort > *Pompes*



1

> 5 répétitions, à faire 2 fois  
(récupérer 30 secondes entre les séries)

2

> 10 répétitions, à faire 2 fois  
(récupérer 30 secondes entre les séries)



3

> 10 répétitions, à faire 3 fois  
(récupérer 30 secondes entre les séries)

8

Square de la Minoterie > *Gainage*



1

> Tenir 20 secondes

2

> Tenir 40 secondes

3

> Tenir 60 secondes

9

Place Marcel Cachin > *Étirement balistique*



> Niveau 1, 2 et 3

Renouvelez 3 ou 4 séries  
de 5 mouvements par jambes

# 03 Parcours santé et sport

## Échauffements

### > 1• LE COU :

4 rotations complètes



### > 2• LES ÉPAULES :

4 rotations complètes



### > 3• LES COUDES :

4 rotations complètes



### > 4• LES POIGNETS :

4 rotations complètes



### > 5• LES DOIGTS :

Remuer tous les doigts pendant 20 secondes



### > 6• LE BASSIN :

4 rotations complètes



### > 7• LES GENOUX :

4 rotations complètes



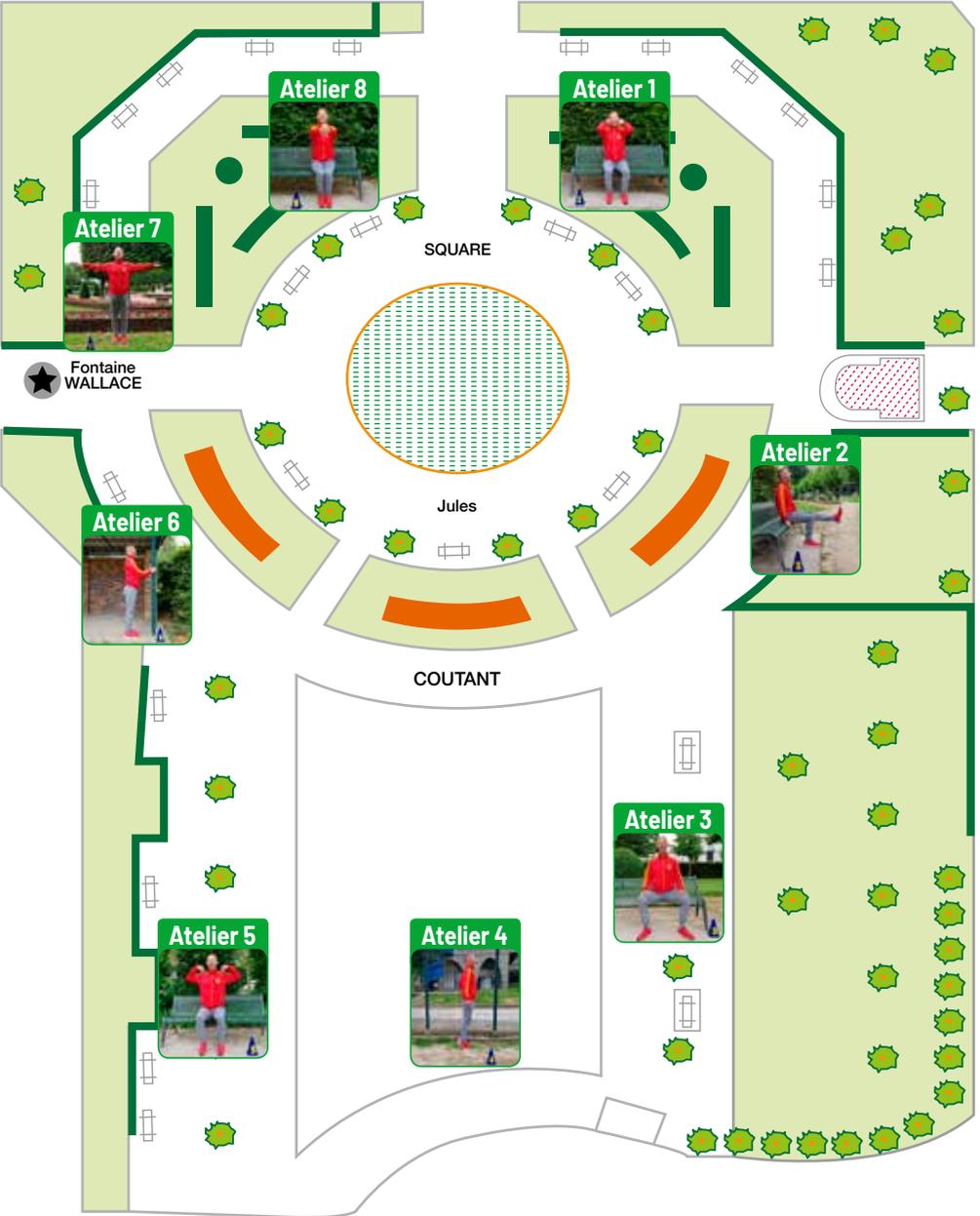
### > 8• LES CHEVILLES :

4 rotations complètes



# SQUARE COUTANT

## Parcours santé



**Atelier 1**



**> DEBOUT OU ASSIS**

Mains derrière la nuque, écarter les coudes et tenir 5 secondes. Ramener les coudes devant soi.

**Répéter 5 fois.**



**Marcher en talons-pointes jusqu'à l'atelier 2**

**Atelier 2**



**> DEBOUT OU ASSIS**

Tendre une jambe puis tirer le bout du pied vers vous puis vers le bas.

**Répéter 5 fois puis changer de jambe.**

**Marcher en pas chassés jusqu'à l'atelier 3**

## Atelier 3



### > ASSIS

Relaxation cou-épaules : hausser les épaules, tenir 5 secondes et relâcher.

Répéter 5 fois.

Marcher en marche arrière jusqu'à l'atelier 4

## Atelier 4



### > DEBOUT

S'appuyer sur la grille : se tenir pieds joints sur la pointe des pieds 5 secondes puis sur les talons 5 secondes.

Répéter 5 fois.

Marcher en talons-fesses jusqu'à l'atelier 5

## Atelier 5



### > ASSIS

Mains touchant les épaules, faire des cercles avec les coudes de 5 à 10 secondes.

Répéter 5 fois.

Marcher en croisant les pas jusqu'à l'atelier 6

## Atelier 6



### > DEBOUT

S'appuyer sur le mur, amener la jambe tendue droite vers l'arrière, tenir 5 secondes.

Répéter 5 fois puis changer de jambe.

Marcher en montées-genoux jusqu'à l'atelier 7

## Atelier 7



### > DEBOUT

Bras tendus en croix, faire des cercles avant et arrière. 5 tours dans chaque sens.

Répéter 3 fois.

Marcher normalement jusqu'à l'atelier 8

## Atelier 8



### > ASSIS

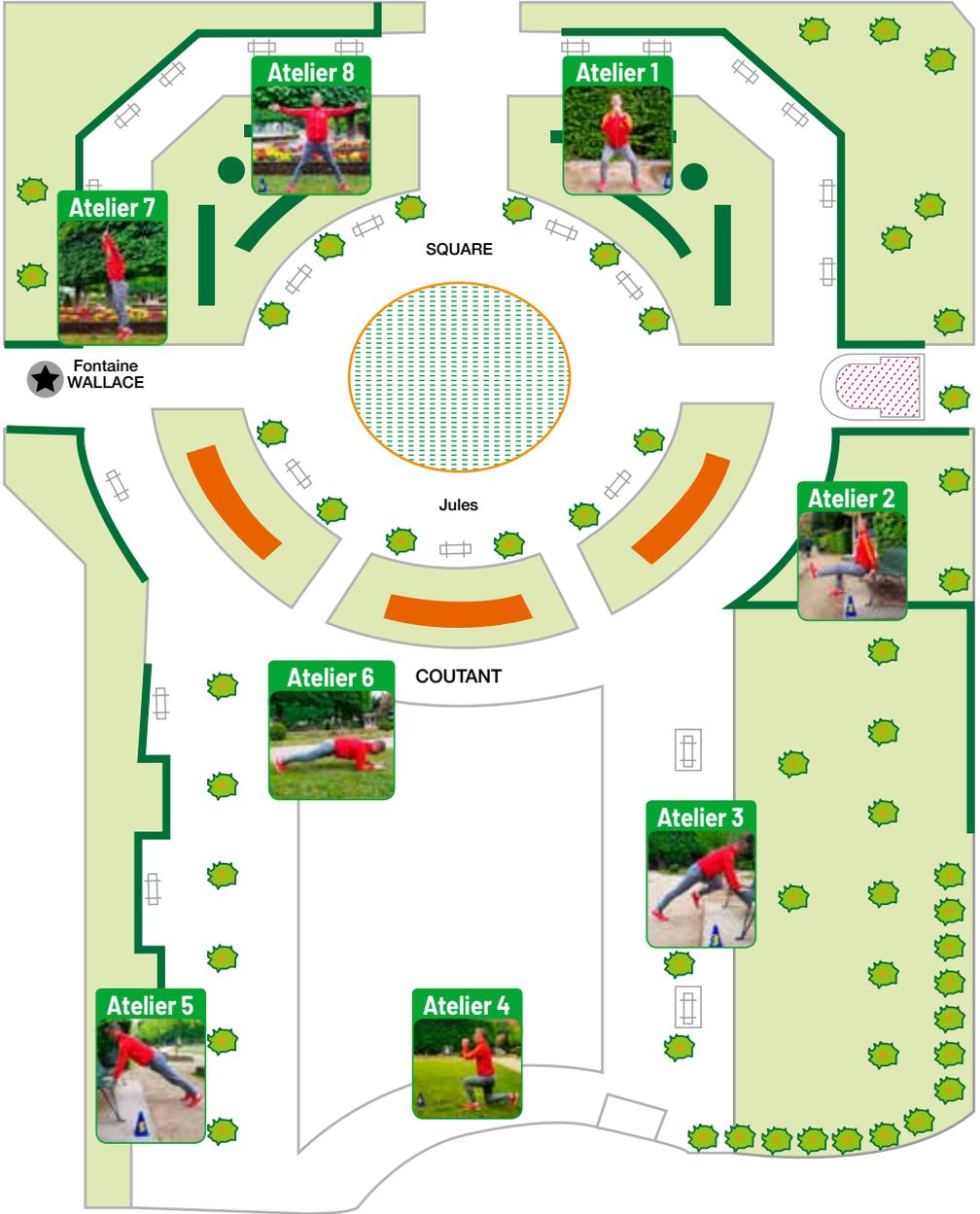
Joindre les mains bras tendus, tourner le tronc vers la droite puis vers la gauche.

Répéter 5 fois.

Marcher jusqu'à la fontaine

**SQUARE COUTANT**

**Parcours sport**



## Atelier 1



### > NIVEAU 1 : DÉBUTANT

Faire 10 squats

Faire un tour de parc en course lente jusqu'à l'atelier 2



### > NIVEAU 2 : CONFIRMÉ

Faire 10 squats sautés

Faire un tour de parc en course rapide jusqu'à l'atelier 2

## Atelier 2



### > NIVEAU 1 : DÉBUTANT

Faire 10 dips

Faire un tour de parc en course lente jusqu'à l'atelier 3



### > NIVEAU 2 : CONFIRMÉ

Faire 10 dips jambe gauche tendue, puis changer de jambe

Faire un tour de parc en course rapide jusqu'à l'atelier 3

## Atelier 3



### > NIVEAU 1 : DÉBUTANT

Mains appuyées sur le banc,  
effectuer 10 montées de genoux

Faire un tour de parc en course lente  
jusqu'à l'atelier 4



### > NIVEAU 2 : CONFIRMÉ

Mains appuyées sur le banc,  
effectuer 10 montées de genoux

Faire un tour de parc en course rapide  
jusqu'à l'atelier 4



## Atelier 4



### > NIVEAU 1 : DÉBUTANT

Effectuer 10 fentes jambes gauche,  
puis changer de jambe

Faire un tour de parc en course lente  
jusqu'à l'atelier 5



### > NIVEAU 2 : CONFIRMÉ

Effectuer 20 fentes sautées jambes gauche,  
puis changer de jambe

Faire un tour de parc en course rapide  
jusqu'à l'atelier 5

## Atelier 5



### > NIVEAU 1 : DÉBUTANT

Mains en appui sur le banc,  
effectuer 5 pompes

Faire un tour de parc en course lente  
jusqu'à l'atelier 6



### > NIVEAU 2 : CONFIRMÉ

Mains appuyées sur le banc,  
effectuer 10 pompes

Faire un tour de parc en course rapide  
jusqu'à l'atelier 6

## Atelier 6



### > NIVEAU 1 : DÉBUTANT

Effectuer 30 secondes de gainage

Faire un tour de parc en course lente  
jusqu'à l'atelier 7

### > NIVEAU 2 : CONFIRMÉ

Effectuer 60 secondes de gainage

Faire un tour de parc en course rapide  
jusqu'à l'atelier 7

## Atelier 7



### > NIVEAU 1 : DÉBUTANT

Effectuer 5 burpees



Faire un tour de parc en course lente jusqu'à l'atelier 8

### > NIVEAU 2 : CONFIRMÉ

Effectuer 10 burpees



Faire un tour de parc en course rapide jusqu'à l'atelier 8

## Atelier 8



### > NIVEAU 1 : DÉBUTANT

Faire 30 secondes de jumping jack

Faire un tour de parc  
en course lente



### > NIVEAU 2 : CONFIRMÉ

Faire 60 secondes de jumping jack

Faire un tour de parc  
en course rapide



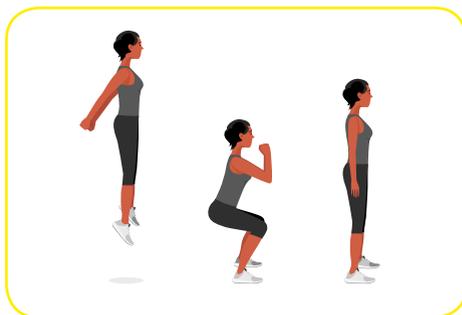
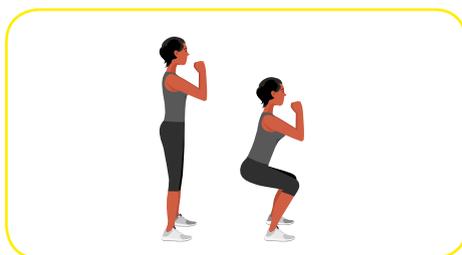
# 04

## Fiche technique

### SQUAT

Debout, pieds parallèles et écartés selon la largeur des épaules, fléchissez les genoux en prenant appui sur les talons tandis que votre dos reste droit et vos abdos gainés. Fessiers et poitrine sont quant à eux sortis.

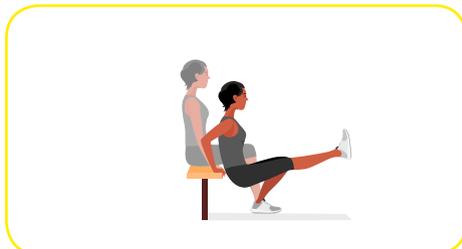
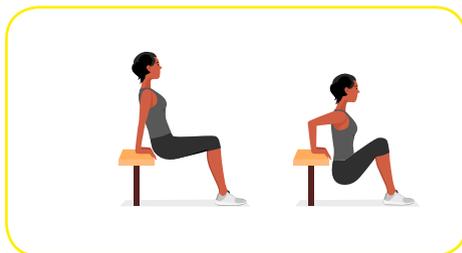
Muscles sollicités : Quadriceps, fessiers, adducteurs mais aussi ischio-jambiers ou encore lombaires et abdominaux.



### DIPS

Placez vos mains à l'extrémité d'un support de façon à avoir un écartement des mains égal à celui des épaules. De plus, vos paumes de mains sont contre le support. Ensuite, tendez les bras puis les genoux fléchis (ou jambes tendus) en avant en laissant votre bassin en suspension dans le vide. De plus, gardez le tronc droit. Réalisez une flexion des coudes jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au sol (horizontal). Votre bassin et vos jambes se retrouvent alors près du sol.

Muscles sollicités : les triceps.





## MONTÉE DE GENOUX

Placez-vous en position de pompes avec les mains sur un banc et les pieds au sol. Gardez les bras complètement tendus sous les épaules. Mobilisez la ceinture abdominale et amenez un genou sur la ligne médiane du corps. Effectuez le mouvement inverse et ramenez le pied en position de départ.

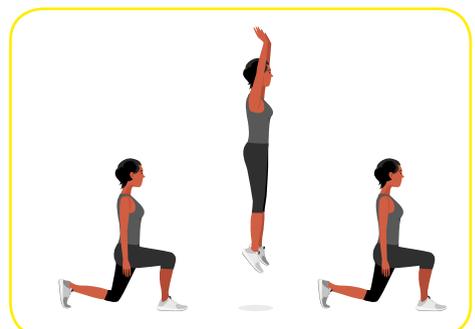
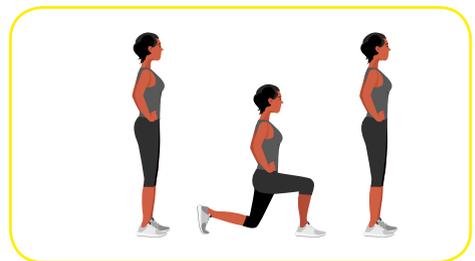
Muscles sollicités : améliore le système cardio-vasculaire, renforce la tonicité des bras, contribue à améliorer l'explosivité des membres inférieurs, renforce les abdominaux profonds grâce à un travail de gainage.



## FENTES

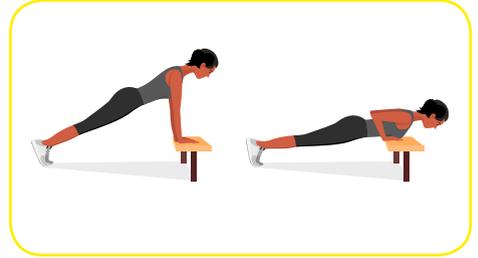
Pour faire une fente avant, mettez-vous debout avec les pieds écartés à la même largeur que votre bassin. Votre dos est bien droit (vous pouvez éventuellement fixer un point devant vous pour éviter de courber le dos) et vos mains posées sur vos hanches. Ensuite, faites un pas en avant et fléchissez vos jambes (les deux !). Le genou de votre jambe qui est restée en arrière doit venir toucher le sol. Ensuite, redressez-vous en poussant sur votre pied avant et remettez-vous en position de départ. Refaites la même chose avec l'autre jambe. Veillez à bien respirer et à ce que le talon de la jambe à l'arrière soit bien décollé.

Muscles sollicités : les fentes font énormément travailler vos quadriceps ainsi que le grand, le moyen et le petit fessier, les mollets et l'arrière des cuisses ainsi que les adducteurs et abdos.



## POMPES

Partant d'une position verticale, vous vous efforcez de descendre progressivement jusqu'à atteindre finalement la position horizontale.



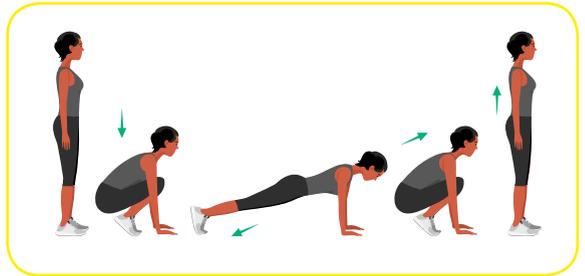
## GAINAGE

Le gainage ventral consiste à s'allonger face au sol jambes tendues et bras fléchis, de façon à être uniquement en appui sur les avant-bras. Il s'agit de contracter au maximum les abdominaux et les fessiers afin de supporter le poids du corps sur les avant-bras et la pointe des pieds.



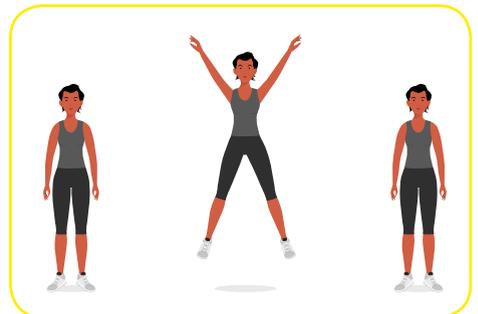
## BURPEES

- 1- Fléchissez les jambes (effectuez un squat) et posez vos mains sur le sol.
- 2- Tout en maintenant vos bras tendus, lancez vos pieds en arrière afin de placer votre corps en position planche.
- 3- Revenez à la position décrite au point 1 en lançant vos pieds en avant.
- 4- Effectuez un saut pieds joints.



## JUMPING JACK

- 1- Sautez verticalement en écartant les pieds et en levant les bras sur les côtés au-dessus de votre tête.
- 2- Touchez vos mains.
- 3- Gardez le corps droit.
- 4- Sautez de nouveau en revenant en position initiale, bras le long du corps et pieds regroupés.



Direction de la communication / Direction des sports - Septembre 2021

Conception : Julien Bracq ; David Morelli

Création : Agence Huitième Jour

Crédit photo : Julien Bracq ; David Morelli ; David Merle ; Chabe01 ; Poulpy ; Guilhem Vellut, DR

Illustrations fiche technique : Laubywane

