

# PONTCHARRA

## Parcours de Santé

# Généralions Sport Santé PATRIMOINE



## BIENVENUE SUR LE PARCOURS GÉNÉRATIONS SPORT SANTÉ DE PONTCHARRA

La Ville de Pontcharra, en partenariat avec le Département de l'Isère et avec l'appui de la Ligue Auvergne Rhône-Alpes d'athlétisme, vous propose ce support d'activité physique accessible à tous et en autonomie. Par le biais de ce parcours balisé et connecté, vous pourrez pratiquer une activité physique adaptée et à votre rythme au cœur de Pontcharra.



✓ Arrêtez-vous à chaque borne pour réaliser l'exercice indiqué sur le dépliant.

✓ Un code couleur vous indique le nombre de répétitions selon votre niveau sportif et votre forme du moment.

**Vert : débutant**

**Bleu : intermédiaire**

**Rouge : expert**



Ce parcours est également disponible en version « connecté » pour une géolocalisation en temps réel. Retrouvez-le sur l'application ou le site internet Isère Outdoor.

✓ **Distance : 6,7 km**

✓ **Départ / Arrivée : Square Jean Menétrey**, à proximité de la mairie de Pontcharra

## RECOMMANDATIONS - SÉCURITÉ

Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer ses capacités à pouvoir pratiquer le parcours de forme sur cet espace.

- ✓ Avant de débuter, pensez à mobiliser l'ensemble de vos articulations.
- ✓ Réalisez les exercices avec précaution, vous ne devez pas ressentir de douleur.
- ✓ Adoptez une allure souple et détendue.
- ✓ Respectez la réglementation, les aires de stationnement et les propriétés privées.
- ✓ Ramassez vos déchets, des poubelles sont à disposition.
- ✓ **Numéro de secours 112**



N'hésitez pas à utiliser l'application Suricate qui permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation, conflit d'usage...).



## L'HISTOIRE DE PONTCHARRA

### Pontcharra, frontière stratégique...

Construite autour du Bréda qui a longtemps constitué un obstacle à la circulation des hommes, Pontcharra est pourtant devenue au fil des siècles une voie de communication.

Son appellation gallo-latine « pons » et « carrum » (pont à char) en témoigne. Frontière stratégique entre le royaume de France et le duché de Savoie, la commune garde des traces de cet illustre passé.

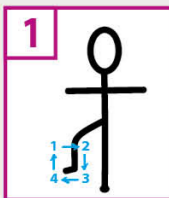
### ... puis berceau de l'industrie

Au XIX<sup>e</sup> siècle, Pontcharra naît officiellement avec le renforcement du centre autour de la place Bayard et l'union des deux paroisses voisines de Grignon et de Villard Benoît en 1832. L'essor industriel de la vallée transforme ensuite Pontcharra en ville.

## INFORMATIONS

- ✓ **Informations sur la ville et les activités ou animations proposées**  
pontcharra.fr / 04 76 97 11 65 / courrier@pontcharra.fr
- ✓ **Bureau d'Information Touristique**  
04 76 97 68 08
- ✓ **Ligue Auvergne Rhône Alpe d'athlétisme – Cap Form**  
capformsenior.fr
- ✓ **Idées de sorties sportives** **sport Isère**  
sport.isere.fr





### Proprioception

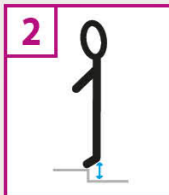
La proprioception ou sensibilité profonde désigne la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps.

En appui sur une jambe, touchez les 4 angles d'un carré imaginaire avec le pied de l'autre jambe (angle avant droit, angle avant gauche, angle arrière droit, angle arrière gauche). Conservez le plus possible l'équilibre. Gardez le ventre rentré et le buste droit. Possibilité de s'aider des mains pour conserver l'équilibre puis changez de jambe.

**Niveau 1 :** 2 séries de 4 répétitions par jambe (récupération : 30")

**Niveau 2 :** 2 séries de 6 répétitions par jambe (récupération : 30")

**Niveau 3 :** 2 séries de 8 répétitions par jambe (récupération : 30")



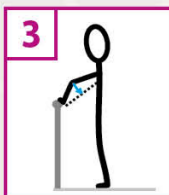
### Membres inférieurs

Debout, pieds parallèles et écartés de la largeur des épaules. Plantes des pieds sur le rebord, talons au sol en contrebas et mains autour de la taille. Décollez les talons pour vous mettre sur la pointe des pieds. Gardez le ventre rentré.

**Niveau 1 :** 2 séries de 8 répétitions (récupération : 30")

**Niveau 2 :** 2 séries de 12 répétitions (récupération : 30")

**Niveau 3 :** 2 séries de 16 répétitions (récupération : 30")



### Pompes en appui sur le pont

Posez les mains en appui sur le pont, espacées de la largeur des épaules. Répétez des mouvements de flexions/extensions des bras (pompes). Veillez à conserver le buste bien droit et le ventre rentré.

**Niveau 1 :** 2 séries de 5 répétitions (récupération : 30")

**Niveau 2 :** 2 séries de 7 répétitions (récupération : 30")

**Niveau 3 :** 2 séries de 10 répétitions (récupération : 30")



✓ **Le Bréda :** Le Bréda coule de la chaîne de Belledonne vers l'Isère. Il prend sa source dans le massif d'Allevard, sur la commune de la Ferrière à 1990 m d'altitude, et descend la vallée du Haut-Bréda jusqu'à Allevard où il est rejoint par le torrent du Veyton d'Allevard. Il contourne la montagne de Brame Farine par le nord et se jette dans l'Isère au niveau de Pontcharra à 255 m d'altitude dans la vallée du Grésivaudan.



### Ceinture abdominale

Les mains en appui sur le bac à fleurs. Bras tendus. Ramenez successivement le genou droit en direction du coude droit puis le genou gauche en direction du coude gauche. Gardez le ventre rentré et le buste droit.

**Niveau 1 :** 2 séries de 8 répétitions par jambe (récupération : 30")

**Niveau 2 :** 2 séries de 12 répétitions par jambe (récupération : 30")

**Niveau 3 :** 3 séries de 12 répétitions par jambe (récupération : 30")



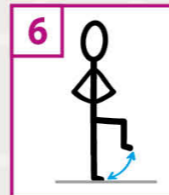
### Assis-debout

Debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, fléchissez les jambes, fesses vers l'arrière. Touchez l'assise, puis remontez en effectuant une extension complète des jambes. Gardez le dos droit. (Variante : réalisez des assis-debout).

**Niveau 1 :** 2 séries de 5 répétitions (récupération : 30")

**Niveau 2 :** 2 séries de 8 répétitions (récupération : 30")

**Niveau 3 :** 2 séries de 12 répétitions (récupération : 30")



### Proprioception

En appui sur une jambe, montez l'autre jambe vers l'avant, genou fléchi et fixe. Gardez les mains autour de la taille, le ventre rentré et le buste droit. Conservez l'équilibre du corps. Puis changez le rôle des jambes.

**Niveau 1 :** 2 séries de 10 secondes par jambe (récupération : 30")

**Niveau 2 :** 2 séries de 15 secondes par jambe (récupération : 30")

**Niveau 3 :** 2 séries de 20 secondes par jambe (récupération : 30")



✓ **Les plans d'eau des Lône :** Les plans d'eau des Lône de Pontcharra, lacs artificiels créés à l'occasion de la construction de l'autoroute A41, s'étendent sur 13 hectares. Il s'agit de deux plans d'eau, le plus grand (Grand Lône), d'environ 10 m de profondeur est destiné aux loisirs, le plus petit à la pêche (Petit Lône).



### Triceps dips

Commencez dos au rocher. Posez les mains sur le rocher, écartées de la largeur des épaules, jambes fléchies et pieds au sol. Répétez des mouvements de flexions/extensions des bras en descendant le bassin vers le sol. Conservez le buste bien droit et le ventre rentré.

**Niveau 1 :** 2 séries de 5 répétitions (récupération : 30")

**Niveau 2 :** 2 séries de 7 répétitions (récupération : 30")

**Niveau 3 :** 2 séries de 10 répétitions (récupération : 30")



### Fentes latérales

Debout, pieds écartés de la largeur du bassin. Engagez latéralement une jambe et fléchissez jusqu'à avoir les cuisses légèrement au-dessus de l'horizontale. Revenez à la position initiale. Changez de jambe à chaque fois et gardez le dos droit.

**Niveau 1 :** 2 séries de 8 répétitions par jambe (récupération : 30")

**Niveau 2 :** 2 séries de 12 répétitions par jambe (récupération : 30")

**Niveau 3 :** 3 séries de 12 répétitions par jambe (récupération : 30")



### Mollets

Assis sur le pont, relevez simultanément les deux pointes de pied vers le haut et redescendez-les. Répétez le mouvement en conservant l'appui talon dans le sol.

**Niveau 1 :** 2 séries de 12 répétitions (récupération : 30")

**Niveau 2 :** 2 séries de 20 répétitions (récupération : 30")

**Niveau 3 :** 3 séries de 20 répétitions (récupération : 30")



### Ceinture abdominale sur le banc

Asseyez-vous sur le banc, mains en appui sur l'assise. Joignez les jambes et décollez-les du sol en répétant des mouvements de montées/descentes. Gardez le dos et le buste bien droit.

**Niveau 1 :** 2 séries de 8 répétitions (récupération : 30")

**Niveau 2 :** 2 séries de 12 répétitions (récupération : 30")

**Niveau 3 :** 2 séries de 16 répétitions (récupération : 30")



✓ **Le parc Saint Exupéry :** Écrin de verdure implanté en centre-ville, le parc Saint Exupéry abrite un arboretum offrant un espace de balade, de détente et de jeu pour les enfants. Le passage du canal apporte une fraîcheur bien appréciée pendant la saison estivale. Le parc accueille de nombreuses manifestations associatives et municipales, dont les festivités de la Rosière et le forum communal des associations.



### Membres inférieurs dans les escaliers

Démarrez un pied sur la marche, l'autre en contrebas. Avancez lentement en montée de genoux sur le palier suivant, en amenant la cuisse à l'horizontale. Posez la plante de pied sur chacune des marches. Effectuez la montée complète en changeant de jambe à chaque marche. Veillez à garder le dos droit.

**Niveau 1 :** 2 montées d'escaliers (récupération : 30")

**Niveau 2 :** 3 montées d'escaliers (récupération : 30")

**Niveau 3 :** 4 montées d'escaliers (récupération : 30")