

SEANCE 4

EXERCICES GYM D'ENTRETIEN PUBLIC SENIOR

MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE

Durée : Entre 5 et 10 mn



Lentement, mouvements de la tête vers le haut puis vers le bas

Durée : 30 sec



Lentement, basculer la tête vers la droite puis vers la gauche

Durée : 30 sec



Effectuer des rotations avec les épaules en faisant de petits mouvements

Durée : 30 sec



MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE



Main sous le coude, flexion puis extension du bras

Durée : 1 mn



Bras tendus, petits mouvements du haut vers le bas "tam-tam"

Durée : 30 sec



Tourner les chevilles dans un sens puis dans l'autre

Durée : 30 sec



EXERCICE SUR CHAISE N°1

Quelle action ?	Lever le talon Poser le pied à plat Lever la pointe de la cheville
Que travaille t'on ?	Le muscle du mollet pour se mettre sur la pointe Le muscle du tibia pour lever la pointe (tibial antérieur)
Combien de fois ?	1 à 2 minutes sans s'arrêter
Sécurité :	Ne pas être trop en avant de la chaise Dos droit décollé du dossier de la chaise



Variante + difficile Maintenir la position 3 à 10 secondes

EXERCICE SUR CHAISE N°2

Quelle action ? Tendre la jambe avec la pointe de pied relevée

Que travaille t'on ? Les quadriceps (muscles des cuisses)
On étire en même temps les ischios (dessous la cuisse)

Combien de fois ? x 10 sur chaque jambe

Sécurité : Se tenir sous l'assise de la chaise si trop dur
Dos bien droit décollé du dossier de la chaise
Ne pas "casser" le dos en descendant la jambe



Variante + difficile Tenir 3 à 10 secondes jambe tendue

Variante +++ Quand la jambe est tendue, décoller la cuisses de l'assise

EXERCICE SUR CHAISE N°3

Quelle action ?	Assis, buste incliné avec le dos droit. Tirer les coudes vers l'arrière, sans elever le buste
Que travaille t'on ?	Les muscles dorsaux Les muscles des épaules
Combien de fois ?	10 à 20 répétitions
Sécurité :	Garder la tête alignée (ne pas regarder les pieds ou devant) Dos bien droit Se stabiliser avec les jambes écartées



Variante + difficile Faire le même exercice avec une bouteille dans chaque main

EXERCICE SUR CHAISE N°4

Quelle action ?	Contourner les marques au sol sans poser le pied en réalisant des courbes sous forme de huit
Que travaille t'on ?	La motricité, la vitesse d'exécution
Combien de fois ?	10 à 20 fois avec chaque jambe
Sécurité :	Dos bien droit et décollé de l'assise Ne pas faire de mouvement brusque pour ne pas être déséquilibré



Variante + difficile	Accélérer le mouvement Espacer / rapprocher les marquages
----------------------	--

EXERCICE SUR CHAISE N°5

Quelle action ? Elévation de la jambe

Que travaille t'on ? Muscles fléchisseurs de la hanche

Combien de fois ? 10 à 20 répétitions sur chaque jambe

Sécurité : **Attention : le but n'est pas de monter la jambe très haut mais de maintenir le buste droit et immobile**
 Dos décollé de l'assise



Variante + difficile Maintenir la position haute 3 à 10 secondes

EXERCICE SUR CHAISE N°6

Quelle action ? Elever les épaules puis les abaisser en position de repos

Que travaille t'on ? Muscles élévateur des épaules
Le relachement des épaules

Combien de fois ? x 20

Sécurité : **Attention : la tête ne bouge pas !**
Dos bien droit décollé de l'assise
J'inspire quand je monte j'expire quand je souffle



Variante + difficile Pas de variante, terminer le mouvement vers le bas en étant relâché.

EXERCICE SUR CHAISE N°7

Quelle action ? Tourner la jambe autour de la hanche sans bouger le haut du corps

Que travaille t'on ? Adducteurs et abducteurs

Combien de fois ? 10 à 20 mouvements sur chaque jambe

Sécurité : Dos bien droit décollé de l'assise



Variante + difficile Ne pas poser le pied au sol entre chaque mouvement

EXERCICE SUR CHAISE N°8

Quelle action ?	Tirer les bras vers l'arrière puis redresser le tronc avec le dos droit
Que travaille t'on ?	Muscles dorsaux pour la traction des bras Muscles lombaires pour le redressement
Combien de fois ?	x 20
Sécurité :	Décomposer le mouvement pour rester en sécurité Dos bien droit Ce n'est pas la tête qui tire le reste du corps !



Variante + difficile Pas de variante, veiller à réaliser un mouvement propre

EXERCICE SUR CHAISE N°9

Quelle action ?	Fléchir ses jambes pour aller s'asseoir sur la chaise le plus lentement possible
Que travaille t'on ?	Les membres inférieurs J'apprends à retenir ma descente sur ma chaise, mon fauteuil
Combien de fois ?	x 10
Sécurité :	Poser les mains sur le haut des genoux Garder le dos droit sur tout le mouvement Utiliser une deuxième chaise devant pour s'appuyer en cas



Variante + difficile Se relever juste avant de s'asseoir

EXERCICE SUR CHAISE N°10

Quelle action ?	Dos incliné, tirer les bras vers soi Puis redresser le tronc Puis élever les bras au plafond
Que travaille t'on ?	Attraper un objet au sol pour le déplacer en hauteur
Combien de fois ?	10 à 20 mouvements
Sécurité :	Décomposer le mouvement, ne pas se précipiter Amener les mains proche de la poitrine avant de les lever Dos toujours droit !



Variante + difficile	Prendre une bouteille dans chaque main
Variante ++	Se lever de la chaise en fin de mouvement