

SEANCE 5

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, mouvements de la tête vers la droite puis vers la gauche

Durée : 30 sec



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

Durée : 30 sec



MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE



Main sous le coude, flexion puis extension de l'avant - bras

Durée : 1 mn



Tourner les poignets dans un sens puis dans l'autre

Durée : 30 sec



Tourner les chevilles dans un sens puis dans l'autre

Durée : 30 sec



MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE



Positionner ses pieds écartés
bassin, les pieds vers l'ex-
térieur, fléchir légèrement
les jambes

Durée : 1 mn



Marcher sur place ou en
mouvement. Monter pro-
gressivement les genoux

Durée : 2 mn



Conseils :

La pratique des exercices suivants doit être réalisée en toute sécurité. Un avis médical est nécessaire. Aux premiers signes de fatigue ou de douleur, il faut arrêter l'exercice voire la séance. Si vous avez un équilibre fragile, il faut adapter les exercices, s'appuyer sur un mur ou une chaise. Il est conseillé de s'hydrater tout le temps de la séance et même au delà. Merci

Bonne séance

L'équipe MobilSport66

EXERCICE N°1

Quelle action ? Debout, passer de la pointe des pieds aux talons

Que travaille t'on ? L'équilibre
Force musculaire des mollets

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Garder l'équilibre
Utiliser la chaise comme appui
Ne pas forcer, ne pas aller trop haut



Variante + difficile Marquer un temps d'arrêt en position pointe ou en position flex

EXERCICE N°2

Quelle action ?	Réaliser une abduction de la jambe
Que travaille t'on ?	L'équilibre Le petit et le moyen fessiers
Combien de fois ?	2 x 10 sur chaque jambe
Sécurité :	Avoir un bon encrage dans le sol et rentrer le nombril Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux Garder le bassin fixe



Variante + difficile Marquer un temps d'arrêt en position haute

EXERCICE N°3

Quelle action ?	Réaliser des pompes contre un mur
Que travaille t'on ?	La force musculaire des membres supérieurs
Combien de fois ?	3 x 5 pompes
Sécurité :	Avoir un bon encrage dans le sol Les mains sont au niveau des épaules, jamais au dessus Réaliser le mouvement très lentement, dans la maîtrise



Variante + difficile Eloigner légèrement les pieds du mur

EXERCICE N°4

Quelle action ?	Assis, orienter le bras vers l'arrière Accompagner le mouvement du regard
Que travaille t'on ?	La souplesse du tronc et des ceintures scapulaires (les épaules)
Combien de fois ?	x 10
Sécurité :	Le bassin reste fixe Ne pas forcer



Variante + difficile Augmenter les répétitions

EXERCICE N°5

Quelle action ?	Réaliser une adduction de la jambe
Que travaille t'on ?	L'équilibre et les adducteurs
Combien de fois ?	2 x 10 fois par jambe
Sécurité :	Se tenir à la chaise si problème d'équilibre Garder le dos droit



Variante + difficile Augmenter les amplitudes vers l'avant ou vers l'arrière

EXERCICE N°6

Quelle action ?	Extension de la jambe vers l'arrière
Que travaille t'on ?	L'équilibre et les fessiers
Combien de fois ?	2 x 10 fois par jambe
Sécurité :	Se tenir à la chaise si problème d'équilibre Etre légèrement penché vers l'avant Aspirer le nombril vers la colonne vertébrale



Variante + difficile Augmenter le nombre de répétitions

EXERCICE N°7

Quelle action ?	Mouvement de bras de l'avant vers l'arrière Comme si j'ouvrais mes volets
Que travaille t'on ?	Mobilité des ceintures scapulaires
Combien de fois ?	10 fois
Sécurité :	Garder le dos droit Maîtrise le mouvement et ne pas forcer vers l'arrière



Variante + difficile	Chercher de l'amplitude vers l'arrière Marquer un temps d'arrêt lors de l'extension
----------------------	--

EXERCICE N°8

Quelle action ? Assis, faire comme si je devais ramasser un objet au sol

Que travaille t'on ? Mobilité et souplesse du tronc

Combien de fois ? 10 de chaque côté

Sécurité :
 Les pieds sont bien ancrés dans le sol
 L'écart des pieds est supérieur à celui de la chaise
 Garder le dos droit



Variante + difficile Augmenter les répétitions

Variante + facile Au lieu du sol, toucher les pieds ou les mollets

EXERCICE N°9

Quelle action ? Faire 2 fois le tour de la chaise, s'asseoir et se relever

Que travaille t'on ? Les quadriceps, les psoas iliaques et les abdominaux

Combien de fois ? 5 fois

Sécurité : Attention si vous avez des étourdissements !
Maîtriser le mouvement vers l'assise



Variante + difficile Augmenter le nombre de répétitions

EXERCICE N°10

Quelle action ?	Coordonner le mouvement du bras avec celui de la jambe opposée
Que travaille t'on ?	La coordination des membres inférieurs et supérieurs
Combien de fois ?	10 fois
Sécurité :	Réaliser l'exercice contre un mur, si problème d'équilibre



Variante + difficile