

SEANCE 6

EXERCICES GYM D'ENTRETIEN PUBLIC SENIOR

Avec le soutien de la



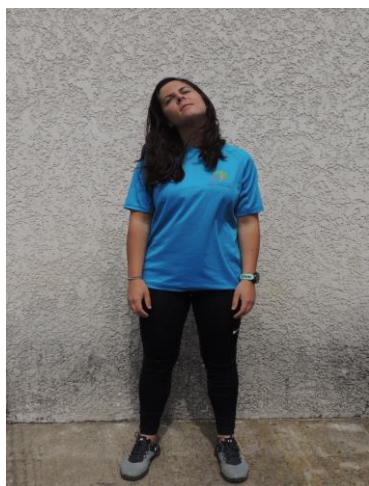
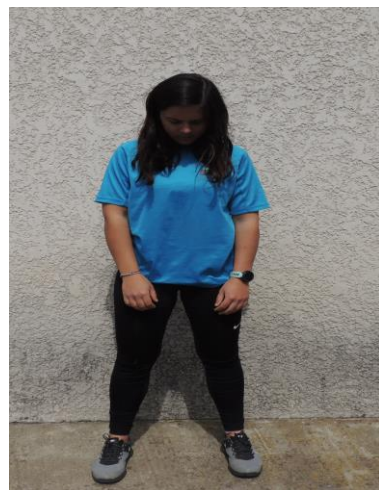
MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE

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



Lentement, monter les bras vers le haut, relâcher, reproduire

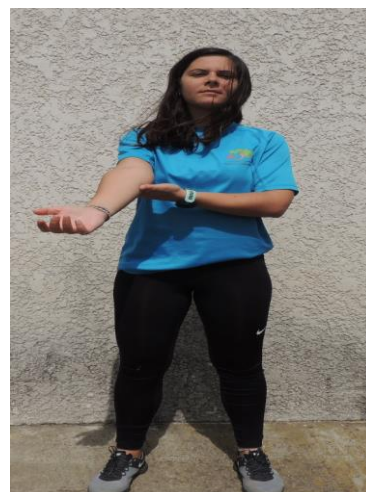
Durée : 30 sec

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

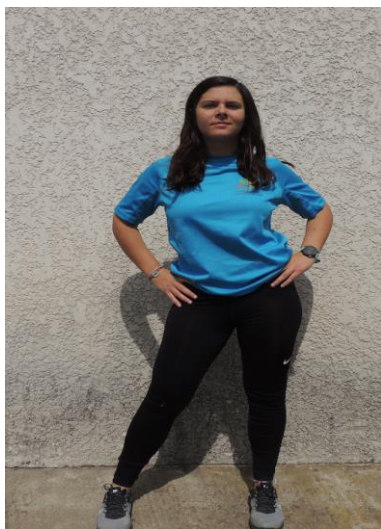


Tourner les chevilles dans un sens puis dans l'autre

Durée : 30 sec

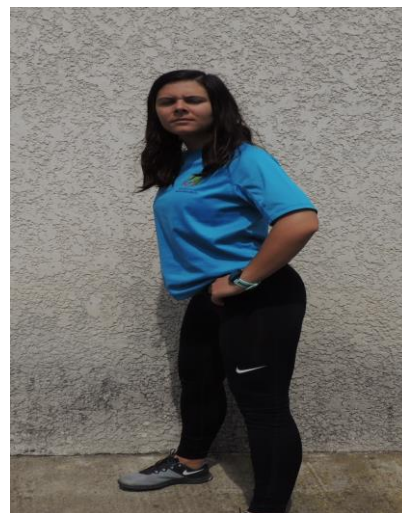


MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE



Mouvements de bassin,
droite/gauche,
devant/derrière
tour complet

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 : Coordination

Quelle action ? Sur place, élever simultanément et en coordination bras et genoux opposé, alterner comme une marche dynamique

Que travaille t'on ? La coordination (deltoïdes)

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Avoir un bon encrage dans le sol
Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux



Variante + difficile En marchant
Augmenter le nombre de répétition

EXERCICE N°2 : Haussement des épaules

Quelle action ? Bras tendus, venir hausser les épaules, retour position initiale

Que travaille t'on ? Les trapèzes

Combien de fois ? x 10

Sécurité :
Avoir un bon encrage dans le sol
Tête neutre



Variante + difficile
Avec bouteille
Augmenter le nombre de répétition

EXERCICE N°3 : Elévation latérale

Quelle action ?	Debout, venir pointer devant, revenir position initiale puis pointer sur le côté, avec l'autre jambe, devant je reviens côté
Que travaille t'on ?	Cuisses, adducteurs, ischio
Combien de fois ?	x 10 par jambe
Sécurité :	Avoir un bon encrage dans le sol Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux Prendre appui sur une chaise si besoin



Variante + difficile	Enchaîner le mouvement sans poser le pied entre les positions (devant/côté)
----------------------	---

EXERCICE N°4 : Flexion latérale

Quelle action ? Debout, pencher le torse latéralement, le bassin est fixe, revenir position initiale, alterner les côtés

Que travaille t'on ? Abdominaux obliques

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Contrôler son mouvement, ne pas aller plus bas que le genou



Variante + difficile Utiliser une bouteille d'eau du côté qui se penche

EXERCICE N°5 : Ischios

Quelle action ?	Debout, dos droit, plier la jambe vers l'arrière, cuisse droite Alternier chaque jambe
Que travaille t'on ?	Ischio-jambiers et l'équilibre
Combien de fois ?	x 10 par jambe
Sécurité :	Peut-être réalisé en s'appuyant contre un mur Dos bien droit Contrôler le mouvement pour éviter une perte d'équilibre



Variante + difficile	Augmenter le nombre de repetition Ne pas poser le pied entre chaque mouvement
----------------------	--

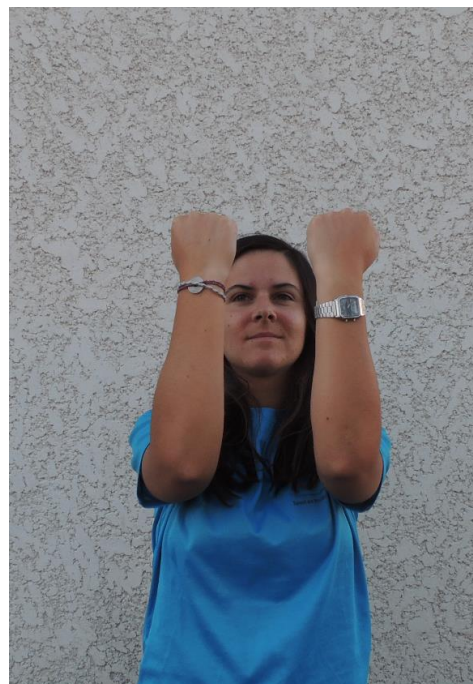
EXERCICE N°6 : Ecartez les bras

Quelle action ? Debout, bras fléchis en angle droit, coude hauteur épaule, resserrez les bras parallèlement face à vous

Que travaille t'on ? Pectoraux

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Dos droit



Variante + difficile Augmenter le nombre de répétition
Utiliser des bouteilles

EXERCICE N°7 : Flexion

Quelle action ? Debout, pieds largeur bassin, flexion des jambes et simultanément élévation des bras, revenir position initiale

Que travaille t'on ? Cuisses, quadriceps

 épaules, deltoïdes

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Tête neutre

 Dos bien droit



Variante + difficile Tenir quelque seconde fléchi puis relâcher

EXERCICE N°8 : Pédalage

Quelle action ? Assis, venir lever les pieds et pédaler, une jambe après l'autre

Que travaille t'on ? Cuisses, abdominaux

Combien de fois ? x 10

Sécurité :
 Dos droit décollé de l'assise
 Si difficile, lever une jambe le plus haut possible, pendant que l'autre reste au sol



Variante + difficile Pédaler 3 secondes sans poser les pieds puis relâcher

EXERCICE N°9 : Abducteurs

Quelle action ? Debout, venir monter le genou puis l'ouvrir latéralement, revenir position initiale, reposer le pied, alterner

Que travaille t'on ? Abducteurs, fessiers et l'équilibre

Combien de fois ? x 10

Sécurité :
Réaliser le mouvement de manière contrôlée
Dos bien droit
L'aide d'un mur pour être plus stable



Variante + difficile Enchaîner le mouvement sans reposer le pied

EXERCICE N°10 : Respiration

Quelle action ? Debout, je viens me grandir sur la pointe des pieds j'inspire, je tends mes bras le plus haut possible puis je relache en soufflant

Que travaille t'on ? La respiration, l'équilibre et le relachement des épaules

Combien de fois ? x 5

Sécurité : Avoir un bon encrage dans le sol
Effectuer assis, surtout si vous êtes sensibles aux vertiges



Variante + difficile Augmenter le nombre de répétition