

SEANCE 7

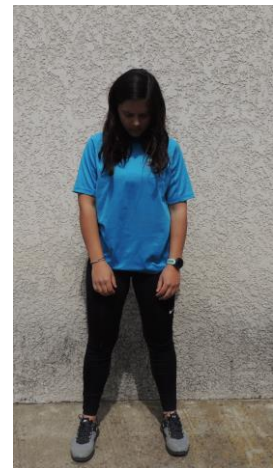
EXERCICES GYM D'ENTRETIEN PUBLIC SENIOR

MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE

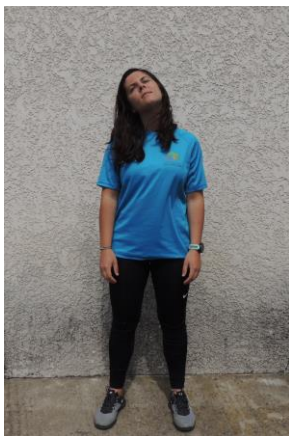
Durée : Entre 5 et 10 mn



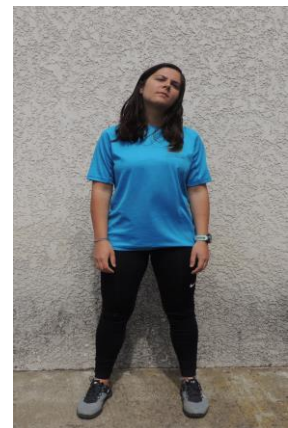
Lentement, mouvements de la tête vers le haut puis vers le bas



Durée : 30 sec



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



Durée : 30 sec



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

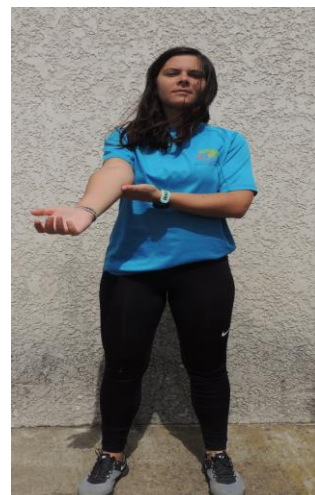
Durée : 30 sec

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 :

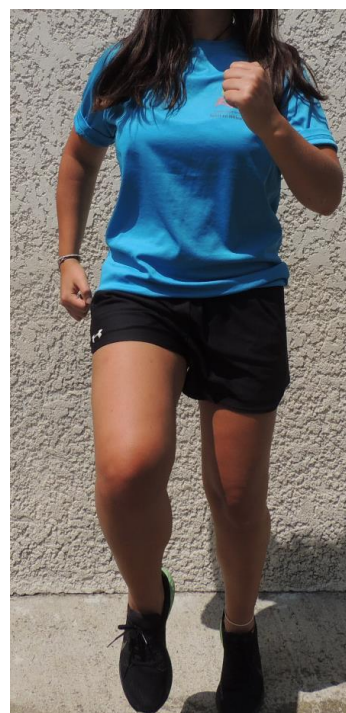
La pratique des exercices suivants doit être réalisée en toute sécurité. Un avis médical est nécessaire. Aux premiers signes de fatigue ou de douleur, il faut arrêter l'exercice voire la séance. Si vous avez un équilibre fragile, il faut adapter les exercices, s'appuyer sur un mur ou une chaise. Il est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

Bonne séance

L'équipe MobilSport66

EXERCICE N°1 : CARDIO

Quelle action ?	Marcher sur place : décoller les talons l'un après l'autre activer le rythme, lever légèrement les genoux
Que travaille t'on ?	Cardio Cuisses, fessiers
Combien de fois ?	10 secondes
Sécurité :	Adapter l'effort à vos capacités Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux Rester sur de la marche rapide sur place si compliqué



Variante + difficile

 Augmenter le temps d'action

EXERCICE N°2 : EQUILIBRE

Quelle action ?	Marcher sur une ligne : tracer une ligne au sol, debout, marcher à son rythme sans dépasser à gauche ni à droite
Que travaille t'on ?	L'équilibre, coordination des mouvements
Combien de fois ?	faire un aller-retour
Sécurité :	Avoir un bon encrage dans le sol Utiliser les bras pour garder l'équilibre Mettre une chaise à portée de main pour se tenir



Variante + difficile	Ajouter des obstacles à franchir Augmenter le nombre d'aller-retour
----------------------	--

EXERCICE N°3 : CARDIO

Quelle action ? Debout, monter énergiquement un bras à côté de l'oreille puis alterner, exercice tonique

Que travaille t'on ? Cardio
Epaules

Combien de fois ? 10 x

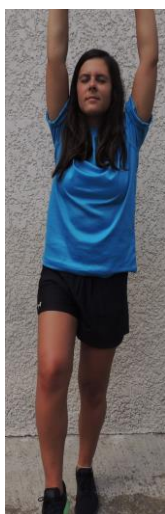
Sécurité : Avoir un bon encrage dans le sol
Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux



Variante + difficile Utiliser une bouteille d'eau

EXERCICE N°4 : EQUILIBRE

Quelle action ?	Debout, sur un pied, garder l'équilibre, puis lever les bras, garder l'équilibre, venir tendre la jambe puis la ramener Alternier jambe droite / gauche
Que travaille t'on ?	L'équilibre Prévenir les chutes, blessures
Combien de fois ?	5 x / jambe
Sécurité :	Contrôler son mouvement S'appuyer contre le mur si trop dur



Variante + difficile

EXERCICE N°5 : CARDIO

Quelle action ?

 Pas chassés : debout, dos droit, fléchir coudes, réaliser un pas sur le côté en ouvrant les bras, revenir position initiale en refermant les bras, puis répéter le mouvement

Que travaille t'on ?

 Cardio

 Muscles latéraux de la cuisse et des chevilles, épaules

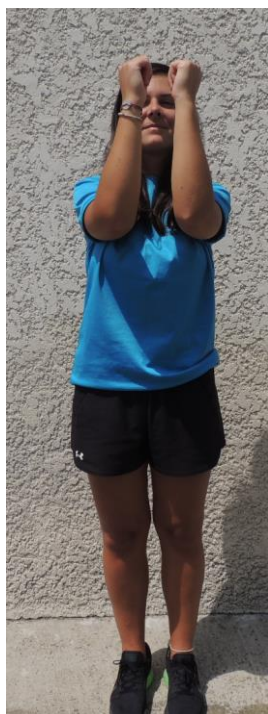
Combien de fois ?

 10 x

Sécurité :

 Dos bien droit

 Contrôler le mouvement pour éviter une perte d'équilibre



Variante + difficile

 Augmenter le nombre de repetition

EXERCICE N°6 : EQUILIBRE

Quelle action ?	Equilibre dynamique : assis, positionner une éponge sur un pied, garder l'objet en équilibre 5 sec, alterner chaque pieds Faire des mouvements haut/bas droite/gauche
Que travaille t'on ?	L'équilibre Concentration, coordination
Combien de fois ?	5x / pied
Sécurité :	Contrôler son mouvement Dos droit décollé du dossier



Variante + difficile	Augmenter le nombre de répétition Fermer les yeux
----------------------	--

EXERCICE N°7 : CARDIO

Quelle action ? "Jumping Jack" : Debout, bras le long du corps, simultanément faire un pas sur le côté et monter les bras au dessus de la tête, revenir position initiale, puis répéter

Que travaille t'on ? Cardio
 Mollets, cuisses, renforcement épaules

Combien de fois ? 10 x

Sécurité : Si douleur ne pas accompagner avec les bras
 Bien respirer
 Ne pas faire de saut



Variante + difficile Si zéro douleur dans les genoux, réaliser l'exercice avec un saut

EXERCICE N°8 : EQUILIBRE/COORDINATION

Quelle action ? "Ramer" : debout flexion du buste pour attraper devant puis ramener vers soi et venir s'asseoir sur la chaise, répéter le mouvement

Que travaille t'on ? Coordination

 Haut du corps, bas du corps, renforcement musculaire

Combien de fois ? 10 x

Sécurité : Bon encrage dans le sol

 Réduire l'amplitude si douleur

 Tête neutre, dos droit



Variante + difficile Augmenter le nombre de répétition

 Ne pas s'asseoir sur la chaise

EXERCICE N°9 : CARDIO

Quelle action ? Energiquement venir boxer, poing hauteur épaule, pied accompagne le mouvement, revenir position initiale et ouvrir sur le côté en allongeant le bras, répéter

Que travaille t'on ? Cardio
Epaules, coordination

Combien de fois ? 10 x

Sécurité : Réaliser le mouvement de manière contrôlée
Dos bien droit
Réaliser assis si position debout difficile



Variante + difficile Augmenter le nombre de repetition

EXERCICE N°10 : EQUILIBRE

Quelle action ?

 Bascule pointe - talon : debout, écarter pieds largeur bassin, étirer la colonne en se grandissant, monter sur la pointe des pieds bras vers l'arrière pour faire contre poids
 alterner le va et vient pointe - talon

Que travaille t'on ?

 L'équilibre
 Travaille la stabilité des chevilles et la coordination

Combien de fois ?

 10 x

Sécurité :

 Avoir un bon encrage dans le sol, contrôler son mouvement
 Bien respirer
 Prendre appui sur le mur ou sur une chaise



Variante + difficile

 Augmenter le nombre de répétitions