

## Les bonnes raisons de pratiquer la Gym d'entretien :

Découvrez une Gymnastique récréative faite de convivialité, d'échanges, de plaisir et de partage. Une Gymnastique pour votre bien-être.

La Gymnastique Pour Tous est un formidable trait d'union entre toutes les disciplines de la Gymnastique. Dynamique, diverse, imaginative, elle se pratique dans une ambiance récréative et détendue.

- Les adultes apprécient le tonus dispensé par la gym d'entretien, la détente et le rajeunissement physique et mental que procure la gymnastique douce. Au programme donc Expression (activités dansées avec ou sans engins), Cardio-Vasculaire (Step, ...) ou bien Entretien (renforcement musculaire et stretching).
- Lorsqu'on est Senior, une Gymnastique adaptée est également proposée. Elle conjugue des techniques de danse et de gymnastique : souplesse, coordination, travail au sol, sauts, étirements du travail à l'élastique. Une véritable activité d'entretien physique adapté !

Les bienfaits de l'activité physique chez les adultes sont multiples. En pratiquant une activité régulière vous verrez votre quotidien s'améliorer progressivement :

- **Amélioration de l'adresse**, de la **coordination** ainsi que de l'**équilibre** qui facilitera ses déplacements, ses gestes, ses besoins au quotidien.

- **Bénéfice** incontestable pour votre **appareil cardio-vasculaire** (meilleure pression artérielle) ainsi que pour votre **appareil locomoteur** (entretien de la souplesse articulaire, augmentation du volume et de la forme musculaire, maintien de la masse minérale osseuse)

- Vous remarquerez une amélioration générale de votre **qualité de vie** grâce à une meilleure **gestion du stress**, de l'**anxiété**, une plus **grande confiance en vous**, une **meilleure connaissance de vous même** qui permet de mieux gérer votre **énergie**.

Les différentes activités proposées, vous amèneront progressivement au **maintien de vos capacités de concentration et de mémorisation**. De plus, **l'amélioration de l'adresse** et de la **coordination** compenseront ou **atténueront la dégradation éventuelle de votre appareil sensoriel** (vision, audition, ... etc.)

## La Gymnastique Adaptée - Gym & Handicap

### Qu'est ce que la gymnastique adaptée ?

La gymnastique adaptée permet aux personnes en situation de handicap physique ou mental d'agir sur la santé et de développer leur participation sociale. Elles peuvent s'épanouir au travers de la pratique physique.

### **L'objectif Général**

Améliorer les aptitudes motrices afin de remédier aux difficultés liées au handicap et ainsi apprendre à les contourner.

### **Les objectifs spécifiques**

1. Modifier le rapport au corps que les jeunes ont d'eux-mêmes (image négative)
2. Développer la condition physique et les habiletés motrices
3. Favoriser les rencontres sociales et la pratique en milieu extérieur
4. Découvrir son corps avec toutes ses possibilités
5. Développer une cohésion de groupe avec la valeur d'entraide
6. Améliorer la coordination et la dissociation
7. Favoriser la découverte de nouveaux espaces et de nouvelles sensations

### La gym d'entretien, pourquoi?

- pour se dépenser
- pour gérer son stress
- pour connaître le fonctionnement de son corps
- pour rechercher le bien-être
- pour optimiser sa condition physique et son capital santé

### Quels objectifs?

- Développer des aptitudes physiques
- Acquérir des habiletés motrices complexes
- Apprendre à gérer l'effort
- Maintenir durablement ses capacités physiques et psychiques.

## INITIATION À LA GYMNASTIQUE DOUCE

La gymnastique douce (ou d'entretien) désigne une activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir ou à développer le corps. C'est un mélange de mouvements propres au fitness, au stretching ou au yoga. Elle met en jeu l'ensemble de l'appareil locomoteur de la personne et respecte son anatomie fonctionnelle.

Concrètement, qu'est-ce-que la gym douce ? A qui s'adresse-t-elle ? Quels sont ses bienfaits ? Quels sont les mouvements à effectuer ? Entre une séance de yoga structural et une autre de tai chi, Ligne en Ligne a mené sa petite enquête (tout en douceur !)...

## LES PRINCIPES DE LA GYM DOUCE

La gymnastique douce est un concept alliant étirements, contractions musculaires exercices de Visualisation, méthodes de respiration et automassages. Elle repose sur plusieurs principe :

- **L'accompagnement** : les mouvements se font toujours en étant à l'écoute de son corps. Le geste doit se faire « tout seul », on se laisse conduire par ses sensations de façon à progresser en douceur, sans forcer et sans risque de se faire mal.
- **La profondeur** : le mouvement trouve son origine au plus profond du corps. Afin d'être stable au cours des exercices et d'acquérir par la suite une certaine sérénité dans la vie quotidienne, la personne doit en effet puiser sa force relativement profondément.
- **La lenteur** : les mouvements doivent être exécutés sans précipitation et avec de la lenteur afin de bien prendre conscience des sensations.
- **La globalité** : toutes les articulations du corps sont sollicitées au cours des mouvements qui se font ainsi amples et structurés.
- **La souplesse** : la gym douce a pour but de rendre sa souplesse au corps ainsi qu'à l'esprit.
- **Le tonus** : les mouvements sont effectués avec lenteur et relâchement, ce qui confère au corps force et tonus. En effet, contrairement aux idées communément répandues, la vitalité ne s'acquière pas avec des mouvements rapides et succincts, mais plutôt avec des exercices lents et profonds.
- **La respiration** : la respiration est très importante car elle stimule la circulation de l'énergie.
- **L'unité** : l'idée est d'unifier le corps et l'esprit par des mouvements structurés et réfléchis.

## POUR QUI ET COMMENT ?

La gymnastique douce est valable pour tous, quel que soit l'âge, le sexe ou la condition physique : elle s'adresse aussi bien aux seniors qu'aux handicapés. Cette activité propose une respiration par le ventre permettant une élimination facile des déchets et l'évacuation des tensions négatives.

La gym douce n'a aucune contre-indication et possède de multiples bienfaits. Elle est notamment efficace contre le stress, la fatigue chronique, l'insomnie, les problèmes digestifs et/ou cardiovasculaires, les douleurs articulaires, le mal de dos... C'est enfin une excellente méthode de relaxation apportant un bien-être intégral. A raison de 1 heures par semaine au sein de notre association, cette activité présente des bénéfices notoires pour la santé.

**Venez-vous joindre à nous pour profiter de tous les bienfaits que procure la gymnastique d'entretien**

